

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 КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА

**Сборник статей**

**VI Всероссийской научно-практической конференции  
учащихся и студенческой молодежи  
«ЮНОСТЬ. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ - 2017»**

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

**24-26 мая 2017 года**

**г. Стерлитамак – 2017**

***Редакционная коллегия:***

- ответственный редактор – кандидат педагогических наук, профессор, директор Мусакаев М.Б. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);
- зав. отделом научно-исследовательской работы Асфандияров Р.Р. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);
- ответственный секретарь – руководитель республиканского отделения «Малая академия наук» «Ступень к Олимпу» Сладков С.Н. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);
- преподаватель истории – кандидат исторических наук, Лисаченко О.В. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);
- учитель биологии Сладкова В.В. (МАОУ «Лицей №1», г.Стерлитамак).

С 68 Сб. материалов VI всерос. науч.-прак. конф. учащихся и студенческой молодежи «ЮНОСТЬ. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ», 24-26 мая г. Стерлитамак: / отв. ред. М.Б. Мусакаев, отв. секретарь С.Н. Сладков. – Стерлитамак: ГАПОУ СКФКУиС, 2017. – «Современная Российская наука в области физической культуры, спорта, олимпизма и здоровья глазами молодых исследователей» – 340 с.

Настоящий сборник включает статьи, доклады участников VI Всероссийской научно-практической конференции «Юность. Наука. Здоровье - 2017» от 24-26 мая 2017 года.

ISBN 988-5-87456-567-9

© ГАПОУ СКФКУиС, 2017  
© Коллектив авторов, 2017  
© МАН «Ступень к Олимпу», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Адамян А.А.</b>	
ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФУТБОЛЬНОГО СТАДИОНА АЛЬМЕТЬЕВСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	8
<b>Алгазина И.Х.</b>	
ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ В ПОДСОБНЫХ ХОЗЯЙСТВАХ.....	16
<b>Аминова А.Д.</b>	
ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА МОЛОКА.....	20
<b>Артамонов С.Е.</b>	
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ - БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ NLS-КОРРЕКЦИИ НА АПК «МЕТАТРОН».....	25
<b>Артюнян М. М., Нигматуллина А.Р.</b>	
ПОЛУЧЕНИЕ ФЕРРОМАГНИТНЫХ ЖИДКОСТЕЙ И ИЗУЧЕНИЕ ИХ СВОЙСТВ	29
<b>Аширов Т.А.</b>	
ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	30
<b>Бадретдинов Артур</b>	
ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ 11-12 ЛЕТ.....	34
<b>Бакиева Э.М.</b>	
ТУРИЗМ КАК ФАКТОР ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НА ПРИМЕРЕ МУЗЕЯ ГАРРИ ПОТТЕРА.....	38
<b>Балашова А.В.</b>	
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕКЦИИ БИАТЛОНА НА ЮГО- ВОСТОКЕ ТАТАРСТАНА: СОЦИАЛЬНО-НАУЧНЫЙ ПРОЕКТ.....	40
<b>Баширова М.И.</b>	
РАЗРАБОТКА ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ЭКСКУРСИОННОГО ТУРА ПО МУЗЕЯМ БОЕВОЙ СЛАВЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН.....	44
<b>Биккулова Р.Б.</b>	
ПРОЕКТИРОВАНИЕ ВОДНОГО ТУРА ПО РЕКЕ БЕЛАЯ (АГИДЕЛЬ) «БЕЛАЯ СКАЗКА» ПО БУРЗЯНСКОМУ РАЙОНУ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН.....	49
<b>Бойченко В.В., Рахимова Т.Э.</b>	
ЗАЩИТА ПРАВ ПАЦИЕНТОВ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ.....	55
<b>Борисова К.В.</b>	

ИССЛЕДОВАНИЕ ДЫМА РАЗНЫХ КУРИТЕЛЬНЫХ «СИСТЕМ».....	61
<b>Буюн А.В.</b>	
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПРИНТЕРСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ.....	62
<b>Ванюков А.К.</b>	
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И РАЗВИТИИ ПАУЭРЛИФТИНГА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ ГОРОДА АЛЬМЕТЬЕВСКА.....	68
<b>Вязовцев Б.С.</b>	
ЭКОЛОГИЯ ВОКРУГ НАС ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНА ВОДА, КОТОРУЮ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ?».....	70
<b>Гайнигилимов А.А.</b>	
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ.....	76
<b>Гайнулина А. М.</b>	
МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ В АСПЕКТЕ УЧАСТИЯ В ДВИЖЕНИИ «WorldSkills».....	80
<b>Галкина Э.А.</b>	
ОРГАНИЗАЦИЯ МИСТИЧЕСКОГО ТУРИЗМА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.....	83
<b>Гафурбаев Р.У.</b>	
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	84
<b>Денисенко К.А.</b>	
ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЛИМПИЙСКОЙ СИМВОЛИКИ....	89
<b>Емельянова Ю.А.</b>	
ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМ В ДОБЫВАЮЩИХ ОТРАСЛЯХ, РЕШАЕМЫХ ЭКОАНАЛИТИКОМ.....	93
<b>Ерохов А.А.</b>	
МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ – ТРЕНЕР ПО ФУТБОЛУ.....	96
<b>Закванова Г.А.</b>	
ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	98

<b>Захарова А.А.</b>	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ.....	103
<b>Захарова А.Р.</b>	
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ НА ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ.....	108
<b>Исангильдина Л.А.</b>	
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ – ОРИЕНТИРОВАНИЕМ.....	114
<b>Ишикаев Р.</b>	
СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ, КАК ФАКТОР КОРПОРАТИВНОГО ИМИДЖА НА ПРИМЕРЕ ГРУППЫ ВОЛОНТЁРОВ-ЗНАМЕНОСЦЕВ КОЛЛЕДЖА, К 85-ЛЕТИЮ СКФК, УиС).....	118
<b>Калимуллина А.А.</b>	
МОТИВАЦИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАСВАЯ В СРЕДЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ..	123
<b>Кашафутдинова Г.Ф., Рыкова И.С.</b>	
ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ЭКСПРЕСС-МЕТОДА РАСЧЕТА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА.....	126
<b>Клименко А.О.</b>	
ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ГАСТРОНОМИЧЕСКОМ ТУРИЗМЕ.....	137
<b>Клименко А.О.</b>	
ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ В ООССИИ И РСПУБЛИК БАШКОРТОСТАН.....	143
<b>Кременец А.А.</b>	
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РОССИИ.....	147
<b>Кудакаева А.Р.</b>	
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯТОРОВ РОСТА РАСТЕНИЙ НА ПШЕНИЦУ .....	151
<b>Махиянов Д.Р.</b>	
СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	155

<b>Мидатова Г.В.</b>	
ПРОФИЛАКТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКАМИ И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....	160
<b>Музафарова Э.Р.</b>	
«ДОРОГА В БУДУЩЕЕ » КАК ПРИМЕР УЧЕБНОГО ПРОЕКТА В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....	166
<b>Мурсалимова Э.А.</b>	
СИЛА СЛОВА.....	168
<b>Мухамедьянов А. И.</b>	
ВЫРАЩИВАНИЕ КРОЛИКОВ В ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ КАК ПУТЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.....	176
<b>Мухаметдинова Р.М.</b>	
«ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ТРОПА» - СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ.....	182
<b>Нигматуллина В.О.</b>	
ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА И ТУРИЗМА В КАРЕЛИИ.....	187
<b>Николаева В.В.</b>	
ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО SPA ТУРИЗМА В ОАЭ.....	190
<b>Нурмухаметов В.А.</b>	
ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ЧЕРНОГО БАЙХОВОГО ЧАЯ.....	195
<b>Ошкина Е.А.</b>	
СОЦИАЛЬНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ТРАДИЦИЯХ РУССКОГО НАРОДА.....	199
<b>Петрова А. Ю.</b>	
СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ МНОГОБОРЬЯ ГТО И ПОЛИАТЛОНА В РОССИИ И БАШКОРТОСТАНЕ .....	206
<b>Петрова М.А.</b>	
КАПОВА ПЕЩЕРА – ГЛАВНАЯ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЬ ЗАПОВЕДНИКА ШУЛЬГАН-ТАШ.....	214
<b>Полюшко М.М.</b>	
ВЫПУСКНИКИ АТФК - ФАКЕЛОНОСЦЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР И УНИВЕРСИАДЫ-2013.....	222

<b>Сайфутдинова Л.И.</b>	
ГЕОКЕШИНГ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....	228
<b>Семерякова А.П.</b>	
РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ЮЖНОУРАЛЬСКОМ РЕГИОНЕ.....	232
<b>Салыкин В.В.</b>	
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	238
<b>Сафиуллина Р.Р.</b>	
ОБ УЧАСТИИ СПОРТСМЕНОВ СОВЕТСКОЙ ТАТАРИИ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.....	242
<b>Сидорова О.В.</b>	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДЕТСКОМ САДУ.....	248
<b>Стрельников А. О.</b>	
ПРОБЛЕМА СУИЦИДАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ В РОССИИ: СОЦИАЛЬНО- ПРАВОВОЙ АСПЕКТ.....	253
<b>Тавлиярова А.Р.</b>	
ХЛЕБ, КОТОРЫЙ МЫ ЕДИМ.....	260
<b>Тимофеев С.А.</b>	
БЕГ, КАК ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИСТОЧНИК ЛЕЧЕНИЯ ОТ ТЯЖЕЛЫХ БОЛЕЗНЕЙ.	266
<b>Тихонова Е.А.</b>	
ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ.....	274
<b>Утягулов А.А.</b>	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОТБОРА ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ В СЕКЦИЮ ВОЛЕЙБОЛА.....	280
<b>Фазлетдинова Л.Р.</b>	
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В НАЦИОНАЛЬНЫХ КУХНЯХ БАШКОРТОСТАНА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО ТУРИЗМА.....	284
<b>Федченко С.</b>	
МАССОВЫЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ БАШКОРТОСТАНЕ.....	288

<b>Цветов Ю.Н.</b>	
ДИФФУЗИЯ В ОРУЖЕЙНО-КУЗНЕЧНОМ ДЕЛЕ.....	296
<b>Чахоян Л.П.</b>	
О СОЗДАНИИ УСЛОВИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ НАСЕЛЕНИЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО: СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ.....	300
<b>Черемазова С.В.</b>	
ЗНАЧЕНИЕ ТОПОГРАФИЧЕСКИХ КАРТ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МАРШРУТОВ.....	303
<b>Чистенко А.Е.</b>	
АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РБ..	308
<b>Шагиева Ф.Ф.</b>	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕРЕВНЕ».....	312
<b>Юдин В.В.</b>	
ФИЗИКА И СПОРТ.....	317
<b>Юлаев Р. Э.</b>	
НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА «КОРЕШ»: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ.....	319
<b>Юсупова М.</b>	
РОЛЬ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ ВЛАДИМИРА ПУТИНА В РАЗВИТИИ СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ.....	327
<b>Языкова В.В.</b>	
ВОЗМОЖНОСТИ МЕТОДИКИ ШРОТ В КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	333

# **ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФУТБОЛЬНОГО СТАДИОНА АЛЬМЕТЬЕВСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Адамян А.А.

Научный руководитель: Хасаншина З.Т.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

## **1. Краткая аннотация проекта**

Для успешного овладения общими и профессиональными компетенциями в процессе изучения практических дисциплин, в частности, специализации «спортивные игры», необходимы качественно оборудованные спортивные залы и спортивные площадки. Учебно-спортивная база Альметьевского колледжа физической культуры представляет собой три спортивных зала и спортивный комплекс «Олимп», расположенный на территории колледжа. Спорткомплекс нуждается в капитальной реконструкции футбольного поля и озеленении прилегающей территории для улучшения качества учебно-тренировочного процесса. Проект оценивается примерно в 1 622 826 рублей 08 копеек (один миллион шестьсот двадцать две тысячи восемьсот двадцать шесть рублей восемь копеек).

## **2. Актуальность проекта**

Нынешний год в России - Год экологии, а 2017 год в Республике Татарстан объявлен Годом экологии и общественных пространств. Соответствующий Указ Президента РТ Рустама Минниханова опубликован на официальном сайте главы республики. Это было сделано «в целях привлечения внимания общества к вопросам комплексного развития экологии». 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. [1]

В Республике Татарстан проблема экологической безопасности находится в поле зрения как органов государственного управления, так и

экологов и общественности. Начиная с 2000 года, 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. [1]

### **3. Описание проекта**

Альметьевск- нефтяная столица Республики Татарстан, четвертый по численности населения и значимости город Татарстана. Население города около 200 тысяч человек. 3 ноября 2017 года Альметьевску исполнилось 64 года.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Альметьевский колледж физической культуры» является одним из основных учебных заведений среднего профессионального образования РТ, обеспечивающим подготовку специалистов для общеобразовательных школ, дошкольных учреждений, детско-юношеских спортивных школ и производственных предприятий нефтяного региона Республики Татарстан. За 50 лет деятельности этим учебным заведением подготовлено более 6 тысяч специалистов. Подготовка высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту для нефтяного края Татарстана – такая задача стояла перед педагогическим коллективом техникума (колледжа) с самого его основания до сего дня. Для реализации этой задачи в колледже ведется постоянная работа по повышению уровня подготовки педагогов и тренеров, совершенствованию образовательных программ, образовательного процесса в целом, а также качества учебно-материальной базы.

О более чем высоком уровне обучения и подготовки студентов колледжа говорит тот факт, что имена выпускников техникума (колледжа) известны далеко за пределами не только Республики Татарстан, но и России. В стенах этого учебного заведения набирались мастера такие именитые спортсмены, как чемпионка Олимпийских игр 1998 года в Нагано,

заслуженный мастер спорта по лыжным гонкам Ольга Данилова; мастер спорта международного класса, призер чемпионата Европы и победительница этапа Кубка Мира с 1999 по 2001 Елена Маськина в беге на 100 км; заслуженный мастер спорта, участница Олимпийских игр в Атланте, многократная чемпионка России в марафоне, серебряный и бронзовый призер Кубков Европы и Мира, двукратная победительница марафона в Бостоне в категории «Мастерс», заслуженный гражданин города Набережные Челны Фирая Султанова; заслуженный мастер спорта России, девятикратный чемпион Мира и Европы, заслуженный тренер России по кикбоксингу А.Гисмеев; одиннадцатикратный чемпион Мира, мастер спорта международного класса по гиревому спорту Фанис Салахиев и т.д. Это история колледжа...

На сегодняшний день в Альметьевском колледже физической культуры обучается 234 человек, из них 22 студента обучаются на специализации «футбол». Общая площадь территории АКФК составляет 15 тысяч квадратных метров. Учебно-спортивная база колледжа представлена тремя спортивными залами в здании колледжа (универсальный спортивный зал, реконструированный зал гимнастики, зал борьбы). 10 лет назад головная организация «Татанефть» в качестве шефской помощи микрорайону, построила стадион, не соблюдая необходимых требований к строительству футбольного поля. Рядом с учебным корпусом находится 5-этажное здание общежития, а за учебным корпусом колледжа функционирует стадион «Олимп», который окружают четыре многоквартирных жилых дома. Территория спорткомплекса включает в себя футбольное поле, асфальтированную беговую дорожку длиной 250 метров, места для зрителей (скамейки). Территория с трех сторон ограждена от зданий сетчатым полотном забора высотой 3 метра. Зеленых насаждений (деревьев, кустарников, газонной травы) здесь практически нет. Территорию колледжа с трех сторон окружает скверик, состоящий из деревьев смешанных пород,

высаженных еще в 1983 году. Здание общежития с трех сторон окружено деревьями, цветниками и кустарниками.

Таким образом, большая территория спортивного комплекса «Олимп» нуждается не только в озеленении территории за забором спорткомплекса, но (и это самое главное) в реконструкции футбольного поля этого стадиона.

Вообще же, необходима ли реконструкция футбольного поля и озеленение территории вокруг спорткомплекса, стало известно еще из результатов социологического опроса, проведенного со студентами колледжа в мае 2016 года. Тогда была поставлена цель: выявить уровень экологической компетентности студентов 2 курса.

#### **4. Результаты социологического опроса**

Вопрос 1. Выберите наиболее экологически чистый город из нижеперечисленных: Альметьевск, Нижнекамск, Набережные Челны, Казань.

Ответ: Альметьевск- 74%; Набережные Челны- 16%. Только 10% респондентов назвали Казань экологически чистым городом.

Вопрос 2: Считаете ли Вы город Альметьевск самым «зеленым» городом?

Ответ: Да-60%. 40% респондентов ответили «нет».

Вопрос 3: Стоит ли посадить еще деревья на территории Альметьевского колледжа физической культуры?

Ответ: 89,9 % респондентов ответили: «Стоит, но только за территорией спортивного комплекса и сделать футбольное поле так, каким ему положено быть. «Нет» ответили 10,1% респондентов.

Как известно, в 2018 году в Казани пройдут предварительные матчи очередного XXI Чемпионата мира по футболу на стадионе «Казань- Арена». В апреле- июне 2013 года студенты- волонтеры Альметьевского колледжа физической культуры, как и многие студенты Татарстана оказывали практическую помощь по экологическому обустройству территории этого стадиона, на котором прошла XXVI летняя Универсиада.

#### **5. Новизна проекта**

В преддверии подготовки к XXI Чемпионату мира по футболу в Казани в 2018 году необходимо повысить интерес россиян и татарстанцев к этой игре №1 в мире. Качественное футбольное поле не только позволит привлечь внимание всех жителей микрорайона «Первый поселок» в г. Альметьевске (школьников, рабочую молодежь), но будет способствовать повышению уровня мастерства студентов-футболистов колледжа.

## **6. Текущая стадия реализации проекта**

В республике большое значение придается сохранению и развитию лесных ресурсов, озеленению населенных пунктов, развитию при трассовых зеленых полос, а также зеленых зон и парков в городах и селах.

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 небезразличном отношении к проблемам экологии и воспитании у подрастающего поколения экологического сознания.

Альметьевский муниципальный район отличается новаторским подходом к вопросам экологического воспитания и охраны окружающей среды. Город Альметьевск выгодно отличается чистотой, причем не только центральных улиц, но и промзон, частного сектора. Вот уже несколько лет действует эффективная экологическая схема. За каждым городским предприятием, учебным заведением, гаражным кооперативом, даже национальной диаспорой закреплена определенная территория. Во время субботников и санитарных пятниц не стоит вопрос, кто где убирается: каждый четко знает свои обязанности. Причем не остаются без внимания реки, водоохранные зоны, родники, въездные дороги. Разработана программа по благоустройству скверов и парков.

Альметьевский муниципальный район активно занимается экологическим просвещением в детских садах, школах, ссузах и вузах. В городе есть свой, Альметьевский конкурс «Эколидер». Только участники не предприятия, а образовательные учреждения. Ежегодно малыши-детсадовцы, школьники и студенты становятся призерами экологического состязания. А чтобы победить, нужны не только хорошие знания по охране окружающей среды, но и практические проекты. Победители не останавливаются на городском уровне, представляют свои работы на республиканском и даже российском уровне. В городе разработан проект «Отходам вторую жизнь». Ученики принимают в нем активное участие. Собирают макулатуру, полиэтилен. На педагогическом совещании торжественно награждают школы, классы и детей, показавших лучшие результаты по сбору вторсырья. Не только учащиеся активные участники проекта «Отходам вторую жизнь», не отстают от них и сельские предприниматели, занимающиеся торговлей. Если раньше они попросту сжигали освободившиеся картонные коробки, то сейчас складировуют.

Не менее активная работа проводится и среди сельского населения, Есть своя установившаяся традиция: каждую весну объезжать сельские поселения по линии экологии и благоустройства, смотреть, как организован сбор и вывоз твердых бытовых отходов, наличие площадок ТБО, в каком состоянии улицы, территории вокруг частных подворий. Лучшие деревни и села получают поощрительные призы на праздновании Сабантуя. Есть еще один хорошо проверенный метод работы с селами. Ежегодно проходит конкурс среди сельских поселений «Лучшее поселение района по санитарно-экологическому состоянию, благоустройству и озеленению», итоги которого подводятся к празднику Сабантуй, победителю вручается автомобиль, что мотивирует сельские поселения на наведение чистоты и порядка на своей территории. Стало традицией ежегодное проведение семинаров по улучшению санитарно-экологической обстановки в районе в одном из сельских поселений с приглашением представителей Министерства экологии

и природных ресурсов Республики Татарстан и других контролирующих органов, где обсуждаются экологические проблемы района и ставятся задачи по их решению. Сельские поселения приводятся в нормативное состояние, строятся новые объекты, обустраиваются дороги, пирсы, скотомогильники. Выгода обоюдная — поселение получает дороги, площадки ТБО, отремонтированные скотомогильники, а высшее руководство имеет возможность прямо на месте обсудить работу глав сельских поселений.

## **7. Перспективные цели проекта**

Цель №1. Качественное покрытие футбольного поля (зеленая трава), укрепленные ворота; высаженные за забором спорткомплекса зеленые насаждения, включая деревья хвойных пород, кустарники и газонная трава способствовала бы улучшению экологического и эстетического состояния данной территории в этом микрорайоне Альметьевска.

Цель №2. Качественное покрытие футбольного поля должно способствовать популяризации футбола среди детей, подростков и молодежи в данном микрорайоне, включая студентов колледжа физической культуры. Соответственно, время, занятое занятиями физической культурой и спортом, отвлечет данную категорию населения от негативных поступков, будет способствовать развитию навыков здорового стиля жизни.

Цель №3. Качественное футбольное поле даст возможность проводить больше соревнований по футболу не только среди школьников, студентов и рабочей молодежи города, но и среди студентов СПО Татарстана, что способствовало бы повышению престижа Альметьевского колледжа физической культуры

## **8. Совокупный объем затрат.**

Футбольное поле спорткомплекса «Олимп» ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Общая площадь:  $103 \times 40 = 4120 \text{ м}^2$

**Гранитная щебенка толщиной - 17 см:**

$4120 \times 0,17 = 700,4 \text{ куб. х } 1,6 \text{ тонны} = 1120,64$

Цена 1 тонны: 1200 рублей

Итого: 1 344 768 рублей

**Песок речной -12 см:**

$4120 \times 0,12 = 494,4$  куб.х1,6 тонны=791,04 тонны

Цена 1 тонны: 220 рублей

Итого: 174 028 рублей 08 копеек

**Чернозем- 5 см:**

$4120 \times 0,05 = 206$  куб. х1,6 тонны = 329,6 тонны

Цена 1 тонны: 200 рублей

Итого: 65 920 рублей

**Трава спортивная 1 м<sup>2</sup>-50 гр:**

$4120 \times 50$  гр. = 206 кг.

Цена 1 кг: 185 рублей

Итого: 38 110 рублей

**Совокупный объем затрат** – 1 622 826 рублей 08 копеек (один миллион шестьсот двадцать две тысячи восемьсот двадцать шесть рублей восемь копеек).

**9.Срок окупаемости проекта**

Срок окупаемости проекта – 10 лет.

**ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ  
В ПОДСОБНЫХ ХОЗЯЙСТВАХ**

Алгазина И.Х.

Научный руководитель: Алгазина Р.Р.

Бурзянский район, Атиковский филиал МОБУ СОШ с.Старосубхангулово

В наше современное время, когда воздух, вода и земля загрязнена продуктами жизнедеятельность человека и экологическая обстановка, не смотря на все усилия человечества продолжает ухудшаться, люди все больше и больше начинают задумываться о своем здоровье. Есть одна китайская пословица – «скажи мне, что ты ешь, и я скажу кто ты». Эта пословица

наиболее точно характеризует связь между той пищей, которую вы потребляете и тем как вы выглядите и чувствуете себя.

На рынке продуктов питания сегодня существует масса предложений на тему «здорового питания». Начиная от всевозможных пилюль, порошков и заканчивая продуктами с оптимально подобранным рационом. Но, на вопрос какие из них действительно полезны и наиболее действенны никто ответить не может, по одной простой причине: сколько людей на планете земля столько и вариантов воздействия этих продуктов может быть на них.

Так существует ли один единственный вариант решения проблемы здорового питания?

Да, он существует и как все гениальное он прост. Для этого необходимо вырастить продукты в экологически чистой обстановке и упаковать их экологически чистым способом.

В последнее время повышается интерес у экономики, в частности, развитию села. Настоящее время в деревнях, селах нет работы: закрывается школы, колхозы и совхозы себя не оправдают. Люди ищут выход из этого положения, некоторые увеличивают количество крупного рогатого скота, некоторые занялись овощеводством, другие занимаются пчеловодством, кто-то занялся обработкой леса, ставят пилорамы, делают срубы, дома, бани.

Теперь каждый думает о работе и о своем здоровье, а здоровье зависит от продуктов, которых мы употребляем с пищей. Президент Башкортостана Рустэм Хамитов провозгласил лозунг «Выбирай родное, покупай своё». Речь идет о том, чтобы жители Республики отдавали предпочтение натуральным экологическим чистым продуктам. И эти продукты производятся в чистых, подсобных фермерских хозяйствах.

**Актуальность темы:** Если человек заботится о своем здоровье, то он стремится к тому, чтобы хотя бы базовые продукты на его столе были отечественного производства. Очень много завозной продукции, которое, бывает не того качества, как бы нам хотелось. Поэтому я исследовала

продукты с подсобных хозяйств деревни, показала их экологию и реализацию.

**Цель:** определить экологию и условия производимой продукции в подсобных хозяйствах деревни и возможности их реализации.

**Задачи:** 1) изучить литературу об экологии продуктов питания

2) Определить условия реализации продуктов питания произведенных в подсобных хозяйствах в деревне Атиково Бурзянского района

3) Определить условие реализации уровень экологии питания произведённых в подсобных хозяйствах в деревне Атиково Бурзянского района.

4) Влияние новых форм и видов обработки технологии хранения на рост доходов в подсобном хозяйстве.

**Объект исследования:** процесс производства экологически чистых продуктов в подсобных хозяйствах, их условия создания и реализации.

**Предмет исследования:** экологически чистые продукты в подсобных хозяйствах.

**Гипотеза:** соблюдение экологии продукции будет способствовать повышению доходов подсобных хозяйствах, если ввести новые формы и виды обработки, технологии хранения продукции.

**Методы работ:** проведение анкетирования, интервью, статистическая обработка данных.

**Практическая значимость:** результаты исследования можно использовать на классных часах, в беседах с населением.

**Мои выводы:** Не все жители могут содержать в хозяйстве (КРС), пчелосемьи, лошадей и теплицы. У населения есть спрос на продукты: молоко, масло, мед, мясо и овощи. Есть кому продавать, есть кому купить.

Я изучила об экологию продуктов питания. Через анкетирование и опрос населения я узнала, чем занимаются, что производят в подсобных хозяйствах. Ознакомилась условиями реализации продуктов питания произведенный в подсобных хозяйствах в деревни Атиково. Деревенские

продукты: мясо, молоко, мед, казы, овощи, творого, сметаны – являются экологическими чистыми натуральными. Бурзянский район экологически чистый, нет радиации, нет промышленных объектов. Крупно рогатый скот пасутся на хороших пастбищах, пьют из чистых водоемов. В подсобных хозяйствах используют навоз для выращивания овощей. В практической части я показала 4 личных подсобных хозяйства. Баймухаметовы реализует мясо, конины, говядины, казы, картофель. Ямгурсины реализуют молоко, масло, творог, корот и мясо. Семья Баймуратовых реализуют мед, масло, молоко. Мирасовы реализуют овощей. В своей работе я показала семьи, которые обеспечивают себя, свою семью и остатки продают. Эти продукты являются самыми экологическими чистыми, полезными, калорийными. На эксперименте показала реализацию мяса. Если реализовать через полуфабрикаты, то доход будет больше на сумму при говядине 11,300 рублей, а при конине 28, 200 рублей. Таким образом на примере четырех личных подсобных хозяйств, я показала экономию и экологию продукции и возможность их реализации. Я хотела бы в продуктовых магазинах отвести отдельное место для продажи продуктов из республики Башкортостан, из деревень и сел.

Потребление экологически чистых продуктов поможет человеку очистить организм от вредного влияния загрязненной пищи, восстановит нормальные функции и увеличит продолжительность жизни. Ведь нет ничего на свете дороже, чем здоровье. Если человек прекрасно себя чувствует, он может плодотворно трудиться на благо семьи и общества. Ежегодно вопрос употребления экологически чистых продуктов становится всё актуальнее. Население стремится питаться здоровой пищей, что требует больших финансовых затрат.

Что же представляют собой экологически чистые продукты? Их ещё называют органическими. Эти продукты питания не содержат:

- гербицидов, пестицидов;
- ГМО;

- консервантов, красителей, пищевых добавок.

К ним относят овощи, фрукты, яйца, сахар, хлебобулочные изделия, молочные продукты и детское питание.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА МОЛОКА**

Аминева А.Д.

Научный руководитель: Неганова Т.А.

МАОУ «Лицей №6» г. Уфа

Актуальность Молоко биологический продукт питания. Питательные вещества, входящие в состав молока полностью обеспечивают нормальное развитие детей дошкольного и школьного возраста. Потому что молоко обладает иммунологическими и бактерицидными свойствами. В последние годы вырос ассортимент и производство молока и молочных напитков. Разнообразие видов молочной продукции, заставляет задуматься о его качестве и пользе предлагаемых продуктов. Поэтому целью моей работы является оценка качества пастеризованного молока различных отечественных производителей, как наиболее употребляемого молока на сегодняшний день. Соответствие его установленным государственным стандартам. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Отбор наиболее употребляемых марок молока.
2. Определение основных характеристик тестируемого молока в соответствии с ГОСТ:

- оценки органолептических характеристик,
- определение чистоты молока
- определение кислотности в градусах Тернера (Т0).

3. Анализ полученных результатов.

Для анализа было взято пастеризованное молоко 6 разных производителей с массовой долей жира 3,2%, ГОСТ 31450-2013:

№1- Молоко Караидельского района, производство ООО «ТК Башагропром»

№2- молоко Илишевского района, производство ООО «Илишмолоко»

№3- молоко г. Янаул, производство ООО «Победа»

№4- молоко Благоварского района, производство ООО «СН-продукт»

№5- молоко Чекмагушеского района, производство ООО «Чекмагушевский молочный завод»

№6- молоко г. Бирск, производство ООО «Бирский комбинат молочных продуктов»

### **Определение органолептических характеристик**

По органолептическим характеристикам продукт должен соответствовать требованиям ГОСТу 31450-2013.

При определении вкуса и запаха молока, отбирали 60 мл молока в чистую сухую колбу с пришлифованной пробкой вместимостью 100 мл. Молоко нагревали в водяной бане до 72 °С, пробы вынимали и охлаждали до 37 °С.

Оценку запаха и вкуса молока проводили в составе шести человек. Сразу после открывания колбы определяли запах молока. Затем молоко наливали в сухой чистый стеклянный стакан и оценивали вкус.

Анализируемые пробы сравнивали с таблицей, взятой по ГОСТу 28283-89.

Результаты исследования органолептических свойств

Вывод: Не все образцы соответствуют ГОСТу. №1-молоко Караидельского района и №6- молоко г. Бирск не соответствуют по двум показателям (внешний вид и консистенция). №1. Самое густое молоко. На колбе образуются следы комочков жира. Пипетка, которой набирали данный вид молока, покрывается густым слоем неоднородной сметаны. При стекании со стенок стакана образует неоднородную массу, содержащую порошкообразные примеси. №6. Пипетка, которой набирали молоко, покрыта слоем неоднородных комочков. При стекании со стенок стакана капля этого молока оставляет следы жира и хлопьев. №5- молоко Чекмагушеского района, очень жидкое, при стекании не оставляет следов.

Молоко №2-Илишевского района, №3- г. Янаул, №4-Благоварского района, представляет собой однородную, непрозрачную жидкость. Консистенция-жидкая, однородная нетягучая, слегка вязкая. Без хлопьев белка и сбившихся комочков жира. Цвет белый. Запах во всех образцах молока был чистый приятный, но в образце №6 чувствовалось, что молоко уже подкисает. Наиболее лучший вкус нами определен у молока производителей №3- молоко г. Янаул, №4-молоко Благоварского района. При этом все участники указывали на вкус кислоты в образце №6- молоко г. Бирск.

### **Определение чистоты**

Чистоту молока определяли по ГОСТу 8218-89. Фильтр вставляли в прибор гладкой поверхностью кверху. Из пробы отбирали 250 мл хорошо перемешанного молока, которое подогревали до температуры 30°C и выливали в сосуд прибора.

Исследовав фильтры на наличие примесей, обнаружили, что во всех образцах фильтры были чистыми и покрытыми слоем жира и сметаны. Сравнение с ГОСТом 8218-89, показало, что все образцы относятся к первой группе чистоты.

### **Определение титруемой кислотности**

Свежее молоко имеет некоторую кислотность из-за наличия в нем казеина – белка с кислотными свойствами, а также кислых солей ортофосфорной и лимонной кислот. Со временем кислотность молока возрастает вследствие молочнокислого брожения лактозы и образования молочной кислоты. Кислотность молока и молочных продуктов выражают в градусах Тернера (Т0). Эта величина показывает, сколько миллилитров 0,1 н гидроксида натрия израсходовано на нейтрализацию 100 мл или 100 г продукта.

Сущность метода состоит в титровании кислых солей, белков, углекислого газа и других компонентов молока раствором щёлочи в присутствии индикатора фенолфталеина

Для определения кислотности (ГОСТ 3624-92) в колбу объемом 100 мл отбирали 10 мл молока и добавляли 20 мл дистиллированной воды. Добавляли раствор фенолфталеина и титровали 0,1 н растворами NaOH до появления слабо-розового окрашивания, который не исчезал в течении 1 минуты.

Для приготовления раствора фенолфталеина 0,1 г этого индикатора взвешивали на весах, растворяли в 70 мл 96% этилового спирта и доводили до 100 мл дистиллированной водой.

Раствор щелочи готовили следующим образом: 4 г NaOH взвешивали на весах и растворяли в 1 л дистиллированной воды.

Количество щелочи, потраченное на титрование, умножали на 10.

Результаты исследования запаха и вкуса молока отображены в следующей таблице.

Таблица 6

Молоко	Кол-во потраченного NaOH (мл)			Средний результат (мл)	Перевод в градусы Тернера
	1	2	3		
№1-молоко Караидельского района	1,8	1,6	1,7	1,6	16
№2-молоко Илишевского района	1,8	1,6	1,7	1,6	16
№3- молоко г. Янаул	1,46	1,36	1,34	1,4	14
№4-молоко Благоварского района	1,61	1,48	1,41	1,5	15
№5- молоко Чекмагушеского района	1,61	1,48	1,41	1,5	15
№6- молоко г. Бирск	1,7	1,8	1,75	1,75	17,5

Как видно по таблице, наибольшая кислотность у молока №6- молоко г. Бирск, №1-молоко Караидельского района, №2-молоко Илишевского района

Отклонение естественной кислотности молока от физиологической нормы оказывает влияние на технологические свойства молока. Так, молоко с пониженной кислотностью нецелесообразно перерабатывать в сыры, т. к.

оно медленно свертывается сычужным ферментом, а образующийся сгусток плохо обрабатывается.

В следствии проведенных мной исследований по качеству пастеризованного молока были получены следующие результаты:

1. Потребители отдают предпочтения молоку качественному и дешевому, поэтому мы выбрали молоко вышеперечисленных производителей. Органолептические свойства тестируемого молока: внешний вид, консистенция, вкус, запах и цвет соответствует стандартам ГОСТ.

В то же время лучший вкус отмечен у молока производителей №3- г. Янаул. Чистота молока всех образцов соответствует первой группе чистоты.

2. Кислотность в образцах соответствует норме, несколько выше она у молока №6- молоко г. Бирск, №1- Караидельского района, №2- Илишевского района

Конечно, самым полезным по содержанию витаминов и белков является домашнее деревенское молоко. Но оно может оказаться небезопасным, если корова была больна или в коровнике не соблюдаются санитарные нормы.

Сегодняшняя промышленность предлагает множество вариантов продукции. Многое зависит от ритма жизни. Если у вас нет знакомых, у которых вы могли бы покупать настоящее деревенское молоко, и при этом вы можете 2-3 раза в неделю заходить за продуктами в ближайший магазин, то лучшим выбором будет пастеризованное молоко с маленьким сроком хранения (5-7 дней).

Для тех, кто привык делать покупки в крупных гипермаркетах 1 раз в неделю, больше подойдет ультрапастеризованное молоко.

Как показали мои исследования, ультрапастеризованное молоко пользуется большой популярностью. По своим биохимическим свойствам, оно соответствует всем государственным стандартам качества, а по

некоторым характеристикам превосходит молоко, обработанное другими способами.

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ - БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ NLS-КОРРЕКЦИИ НА АПК «МЕТАТРОН»**

Артамонов С.Е.

Научный руководитель: Ларина М.В.

Стерлитамакский институт физической культуры , Стерлитамак

**Актуальность.** Развитие координационных способностей и ловкости у спортсменов - баскетболистов школьного возраста представляет в современных условиях большой научный интерес как с позиции необходимости повышения спортивных результатов, так и с целью подготовки спортивного резерва. Ловкость, координация движений и скорость успешно развиваются в школьном возрасте [2]. Эти физические качества сохраняются на протяжении достаточно длительного времени и важны для достижения высоких спортивных результатов как в баскетболе, так и в других спортивных дисциплинах.

С целью развития координационных способностей авторами предлагается большое разнообразие методов и средств их воспитания: обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности, воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки, повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий, преодоление нерациональной мышечной напряженности и др. [5].

Современные достижения фундаментальных наук представляют человека как открытую энергоинформационную систему, основу которой составляют разночастотные электромагнитные излучения, причем каждая система органов тела имеет свои волновые характеристики. На этом основан

метод биорезонансной NLS - терапии, на базе которого лежит воздействие слабыми электромагнитными полями с определенными характеристиками, входящими в резонанс с колебаниями органов и тканей организма пациента.

Идея биорезонансной терапии с помощью слабых электромагнитных колебаний, присущих самому пациенту, впервые была высказана и научно обоснована Ф. Мореллем (1977). В нормальном, физиологическом состоянии организма поддерживается относительная синхронизация различных колебательных (волновых) процессов, в то время как при патологических состояниях наблюдаются нарушения колебательной гармонии. Это может выражаться в нарушении ритмов основных физиологических функций, например, за счет резкого преобладания механизмов возбуждения или торможения в центральной нервной системе и изменения корково-подкорковых взаимодействий. Поэтому резонансным взаимодействиям и степени синхронизации систем организма при их функционировании в настоящее время отводят важную роль [1].

Биорезонансная метакоррекция - это коррекция электромагнитными колебаниями, с которыми структуры организма входят в резонанс. Основная идея применения резонанса в медицине заключается в том, что при правильном подборе частоты и формы электромагнитного воздействия можно усиливать нормальные (физиологические) и ослаблять патологические колебания в организме человека [4].

В настоящее время АПК «Метатрон» с успехом применяют: профессиональная команда по велоспорту «Катюша», чемпион России по хоккею 2009 года ХК «АК Барс» (Казань), отечественные футбольные команды, а так же итальянский ФК «Милан» [3].

По-нашему мнению метод NLS – коррекции на АПК «Метатрон» недостаточно широко используется в подготовке спортивного резерва. В этой связи исследование возможностей его применения у юных спортсменов – баскетболистов 15-16 лет представляется актуальным.

Целью нашего исследования было изучение возможностей применения NLS – коррекции на АПК «Метатрон» для улучшения координационных способностей спортсменов – баскетболистов 15-16 лет.

#### Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие юные спортсмены - баскетболисты 15-16 лет в количестве 20 человек. Исследование координационных способностей проводилось на базе гимназии № 4 г. Стерлитамака. Школьники были поделены на 2 группы – основную и контрольную. Спортсмены основной группы подвергались NLS – коррекции на АПК «Метатрон» на базе Научно-исследовательской лаборатории неинвазивной диагностики и коррекции состояния здоровья Стерлитамакского института физической культуры: в течение 10 дней было проведено 5 сеансов, которые проводились через день. В контрольной группе в течение этого времени тренировки продолжались в обычном режиме. Для определения уровня развития координационных способностей в двух группах до и после курса NLS - коррекции было проведено тестирование по тестам Ромберга (простой и усложненный варианты) и по тесту на определение способности адаптироваться к резкой смене двигательной деятельности (2 круга). В контрольной группе тестирование проводилось с интервалом в 10 дней.

Результаты исследования координационных способностей в 2 группах оценивались по времени удержания в позе Ромберга и времени преодоления 2 кругов зигзагообразного бега, бега спиной и разворотов на 360° в движении. Полученные в результате исследования данные обрабатывались на определение значимости различий по t-критерию Стьюдента.

#### Результаты исследования и их обсуждение

В результате анализа тестирования координационных способностей юных спортсменов – баскетболистов 15-16 лет в основной и контрольной группах были выявлены следующие результаты: при первом тестировании по тесту Ромберга (простой вариант) в основной группе среднее значение

времени удержания в позе Ромберга составило  $120,33 \pm 1,08$  с., а в контрольной –  $120,22 \pm 0,72$  с. Таким образом, перед проведением исследования спортсмены – баскетболисты двух групп имели приблизительно одинаковые координационные способности.

После NLS-коррекции на АПК «Метатрон» обследованных основной группы были обнаружены их значимые различия ( $p \leq 0,05$ ) с контрольной группой: в основной группе после NLS-коррекции среднее значение времени удержания в позе Ромберга составило  $240,2 \pm 1,72$  с., а в контрольной группе, где NLS-коррекция не проводилась этот показатель составил  $120,17 \pm 0,72$  с. :

Как видно из таблицы 1, после проведения NLS-коррекции в основной группе значимо ( $p \leq 0,05$ ) изменились координационные способности и по тесту Ромберга (усложненный вариант). Так при первом обследовании в основной и контрольной группах средние значения приблизительно совпадали, а при повторном тестировании обнаружилось значимое их различие: в основной группе  $-38,8 \pm 5,9$  с, в контрольной группе  $-22,8 \pm 4,6$  с.

По Тесту на определение способности адаптироваться к резкой смене двигательной деятельности (2 круга) после проведения NLS-коррекции в основной группе значимо ( $p \leq 0,05$ ) изменились координационные способности: при первом обследовании в основной и контрольной группах средние значения приблизительно совпадали, а при повторном тестировании обнаружилось значимое их различие: в основной группе  $-35,9 \pm 2,94$  с., в контрольной группе  $-37,4 \pm 2,88$  с.

Исследование возможностей применения NLS – коррекции на АПК «Метатрон» для улучшения координационных способностей спортсменов – баскетболистов 15-16 лет выявило значимое улучшение состояния их координационных способностей по тестам Ромберга (простой и усложненный варианты) и по Тесту на определение способности адаптироваться к резкой смене двигательной деятельности (2 круга). В этой связи NLS – коррекция на АПК «Метатрон» может быть рекомендована для более широкого использования в подготовке спортивного резерва.

# **ПОЛУЧЕНИЕ ФЕРРОМАГНИТНЫХ ЖИДКОСТЕЙ И ИЗУЧЕНИЕ ИХ СВОЙСТВ**

Арутюнян М. М., Нигматуллина А.Р.

Научный руководитель: Валиева А.Ю.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №15»

В научных лабораториях XXI века по всему миру происходит настоящая революция. Учёные получили возможность работать с материей в наномасштабах. Они черпают новые идеи в природных материалах. Наша работа посвящена ферромагнитной жидкости. Обладая необычными свойствами, ферромагнитная жидкость очень интересна для изучения и перспективна с точки зрения практической науки. Поэтому изучение данной темы актуально.

Целью нашей работы являлось изучение способов получения и свойств ферромагнитной жидкости, её прикладного значения.

Гипотеза: если использовать разные виды поверхностно-активных веществ (ПАВ), то свойства магнитной жидкости будут различны.

Новизна работы. В данной работе не только рассмотрено понятие магнитной жидкости и способ получения, но и проведены исследования ее свойств, выявлены различия в свойствах магнитной жидкости с использованием разных поверхностно-активных веществ.

Для изготовления магнитной жидкости мы использовали химический метод с добавлением хлорида и сульфата железа. В результате было изготовлено два вида магнитной жидкости: с добавлением моющего средства FAIRY и лимонной кислоты.

После изучения, мы обнаружили, что полученные нами магнитные жидкости имеют разные физические свойства. Для того, чтобы удостовериться, что ферромагнитная жидкость, представляет собой коллоидную систему мы решили проверить её на эффект Тиндаля. Проверили поведение магнитной жидкости в нефтепродуктах. Под действием

магнитного поля ферромагнитная жидкость начинает стягиваться к магниту, смешиваясь с машинным маслом, а поверхность воды постепенно очищалась. Поскольку магнитная жидкость представляет собой коллоидный раствор магнетита, она разрушается под действием сильных минеральных кислот. Наблюдается постепенное растворение магнетита в кислотах.

Таким образом, нами были получено два вида магнитной жидкости с разными поверхностно-активными веществами. Выявлены изменения магнитных и физических свойств магнитной жидкости при изменении ПАВ, входящих в ее состав. Полученные экспериментальные данные доказали, что тип и концентрация ПАВ влияют на плотность и устойчивость магнитных жидкостей. Свойства ферромагнитной жидкости очень необычны: в покое она текуча, а под воздействием магнитного поля она повышает свою вязкость и обретает новую форму. Опыты по взаимодействию ферромагнитной жидкости с магнитами подтвердили это.

Применение магнитных жидкостей — одно из перспективных направлений будущего.

## **ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Аширов Т.А.

Научный руководитель: Вахитова Д.Л.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

В современном мире музыка играет неотъемлемую часть в жизни общества. В любом супермаркете, торговом центре, магазине играет различная музыка которая настраивает покупателей на нужный лад и дает им просто расслабиться.

Важность получения образования не вызывает сомнений. Однако, в наше время остро стоит вопрос о качестве образовательного процесса. Любые способы, позволяющие улучшить это качество, являются

непременным атрибутом успешной деятельности педагогов и даже студентов. Именно в этом и заключается актуальность исследования. Объектом исследования выступает музыка и ее влияние на различные аспекты деятельности человека. Предмет исследования – образовательный процесс, в котором реализуются эти аспекты деятельности.

Несомненно, что музыка оказывает влияние и на работоспособность человека, в том числе и в процессе получения образования. Актуальность исследования заключается в выявлении возможностей музыки

В 1950-х годах в США проводились исследования о мере влияния музыки на покупателей. Учеными было выяснено, что спокойные мелодии, звучащие из колонок в торговых залах, создают уютную атмосферу, побуждая и стимулируя посетителей магазинов не торопиться и как можно больше времени уделить выбору покупок. И совершенно другой эффект создает более быстрая и энергичная музыка, в основном она используется в часы пик, для того чтобы ускорить покупателей. Такой из принципов применяется в сетях быстрого питания, например в «McDonald's»- где специальный менеджер, анализирует поток и количество посетителей и когда их много, в помещении начинает играть динамичная музыка, тем самым потирапливая людей. И в противоположном случае, если клиентов мало, то и музыка играет медленная и расслабляющая, чтобы посетитель как можно дольше задержался в заведении.

Одной из самой незаменимой частью музыки является ритм. Еще в древнее время до создания музыки существовали шаманы отбивающие определенный ритм на маленьком подобии барабана ,вводя тем самым в транс или в так называемую нирвану обычных людей. Барабанный бой – лучшая иллюстрация прямой связи состояния человека с темпо-ритмической структурой музыки. В ходе экспериментов, которые были проведены нами в группах добровольцев (30 – 120 чел.), было сделано открытие, что монофоническое звучание барабана, в виде отбивания простого ритма способно пробудить телесно-двигательный аспект реакции

человека(заставить танцевать тело – «тело в пляс пустилось»), когда темп достигает или превышает скорость биения сердца (130-140 ударов в минуту).

По утрам лучше слушать бодрящую и ритмичную музыку, она поможет проснуться и заставит вас соскочить с постели в желании изменить свою жизнь к лучшему. Также веселая и энергичная музыка влияет на психику человека и заставляет его сменить грусть на радость, а печаль — на оптимизм и жизнелюбие.

Спокойная и медленная музыка помогает человеку сосредоточиться, расслабиться и даже может оказать снотворное действие на человека.

Какое бы настроение вы не хотели задать с помощью музыки, важно выбрать те композиции и мелодии, которые вам нравятся, и которые будут ласкать ваш слух. Она способна сделать человека счастливее, если будет гармонировать с его состоянием.

Доказано, что при прослушивании определенной музыки во время тренировки, спортсмены повышают свою активность на целых 20%.

Некоторые специалисты убеждены, что влияние музыки на организм человека зависит не только от жанра, стиля или вида, но и от того на каком именно музыкальном инструменте было сыграно мелодия. Звучание отдельно взятого музыкального инструмента влияет на определённый орган человеческого организма. Так, например струнные инструменты (скрипка, гитара, арфа и виолончель) – оказывают оздоровительный эффект на работу сердечнососудистой системы. Помимо этого, звучание струнных вызывает у человека чувство благодарности, сострадания и жертвенность.

Игра на пианино и рояле гармонизирует психику, очищает щитовидную железу, приводит в норму работу мочеполовой системы. Звуки органа нормализуют энергетические потоки в позвоночнике и стимулируют мозговую активность. Духовые инструменты очищают бронхи и улучшают работу дыхательной системы, а также положительно влияют на кровообращение. В свою очередь ударные инструменты лечат печень и кровеносную систему.

Впервые научное объяснение влияния музыки на здоровье человека прозвучало из уст древнегреческого ученого и философа Пифагора – «Всякая мелодия синхронизирует работу внутренних органов человека. Происходит это, потому что любой из наших органов — это источник энергии и электромагнитных волн заданной частоты, а так как звуки музыки тоже являются волнами, они входят с ними в резонанс – и настройки нашего тела меняются. Когда звучит мелодия, ее акустическое поле налагается на акустическое поле организма и получается, что мы испытываем на себе определенного рода клеточный массаж».

Однако, Пифагор был не единственный, кто в древние времена лечил людей с помощью музыки. Так, еще в египетских папирусах были найдены упоминания о том, как древние жрецы оздоравливали египтян с помощью мелодий и звуков. А в Ветхом Завете говорится, что Давид игрой на арфе лечил нервное помешательство царя Саула. Да и в самой Греции кроме Пифагора были другие мудрецы, верившие в целительные свойства музыки и ее влияние на здоровье человека.

Для подтверждения или опровержения полученной информации, было проведено небольшой эксперимент. Данный эксперимент заключался в проведении исследования влияния различных музыкальных направлений на работоспособность студентов во время прохождения учебной практики. Участниками эксперимента являлись студенты 26 группы ГАПОУ Стерлитамакский колледжа физической культуры управления и сервиса специальности «Туризм».

Студентам предлагалось решить ряд задач на расчет стоимости тура. Решение каждой задачи сопровождалось музыкальным фоном. В качестве такого фона были выбраны следующие музыкальные композиции: Григорий Лепс «Я уеду жить в Лондон», Slipknot «Before I Forget», Tommy Emmanuel «Drive Time». Кроме того, при решении одного из заданий музыкальный фон отсутствовал. Все задания были однотипные и одинакового уровня сложности. Подобные задания неоднократно решались студентами ранее.

Данные нашего исследования фиксировались специальными устройствами – секундомер на IOS-системе.

Данные эксперимента представлены в следующей таблице:

<b>Музыкальная композиция, использованная в качестве фона</b>	<b>Время, затраченное на решение задания (в секундах)</b>
Григорий Лепс «Я уеду жить в Лондон»	117
Slipknot «Before I Forget»	83
Tommy Emmanuel «Drive Time»	80
Без музыкального сопровождения	102

Таким образом, данные нашего эксперимента подтверждают полученную ранее информацию. Музыка оказывает влияние на работоспособность студентов в образовательном процессе. Причем, результаты эксперимента показывают, что музыка поп-направления оказывает негативное влияние на работоспособность студентов, в то же время классическая акустическая композиция, а также рок-композиция благотворным образом повлияли на скорость выполнения заданий. Кроме того, в результате проведения исследования выяснилось, что наиболее высокие показатели решения заданий показали студенты, которые так или иначе занимаются деятельностью, связанной с музыкой (игра на инструментах, пение).

Данные нашего исследования могут быть использованы в образовательном процессе в учебных заведения среднего профессионального образования. В качестве рекомендации мы советуем использовать на занятиях классическую и рок-музыку.

## **ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

### **ПЛОВЦОВ 11-12 ЛЕТ**

Бадретдинов Артур

Научный руководитель: Кириллова Л.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта. Это обусловлено исключительно высоким оздоровительным и

общеразвивающим воздействием занятий плаванием на организм человека, обширной программой соревнований по плаванию на олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупнейших соревнованиях.

Всевозрастающий уровень спортивных достижений, конкуренция в борьбе за мировое первенство требуют постоянного повышения качества и эффективности тренировочного процесса. Рост достижений в плавании в большой мере определяется постоянным совершенствованием систем подготовки квалифицированных спортсменов. Под совершенствованием систем подразумевается различный подход к дозированию нагрузок на организм спортсмена.

На первых этапах спортивного отбора пропорции тела не играют решающей роли в построении тренировочного процесса, в связи с тем, что развитие каждого подростка строго индивидуально. Но на завершающей стадии отбора антропометрические и физиологические данные пловца оказывают большое влияние как на методику тренировки в целом, так и на дозирование физических нагрузок в частности. Однако, большинство тренеров, на занятиях с учебно-тренировочными группами 1-го года обучения (УТГ 1) не уделяют должного внимания индивидуальным особенностям занимающихся, что часто становится одной из основных причин раннего ухода детей из секции. Таким образом, изучение методик построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей является актуальной темой.

Цель работы - совершенствование тренировочного процесса пловцов 11-12 лет.

Задачи:

1. Рассмотреть особенности тренировочного процесса пловцов 11-12 лет.
2. Охарактеризовать влияние индивидуальных показателей физической подготовленности на результат в плавании.

3. Проанализировать методы исследования общей и специальной подготовленности пловцов 11-12 лет.

Объект исследования - тренировочный процесс пловцов 11-12 лет.

Предмет исследования - методика построение тренировочного процесса пловцов 11-12 лет.

Гипотеза: мы предположили, что проанализированная методика построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности, повысит эффективность тренировочного процесса пловцов 11-12 лет в учебно-тренировочной группе первого года обучения.

Методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы.

2. педагогический эксперимент.

В плавании основными средствами являются разнообразные физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Каждая группа упражнений отличается преимущественной направленностью воздействия и применяется для решения различных задач на каждом этапе тренировки.

Основное внимание уделяется обучению технике выполнения силовых упражнений. Рекомендуются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями; темп движений аналогичен спортивному плаванию (40-60 движений в минуту).

Основными средствами развития силовых способностей являются круговая тренировка, чередующая упражнения с отягощениями и общеразвивающие, а также лыжи и гребля.

Морфологические показатели (т.е. показатели, характеризующие телосложение), такие как размеры и вес тела, ЖЕЛ, пропорции и т.п. являются важными критериями роста и развития организма детей и подростков. Они могут служить своеобразным эталоном для сравнительной характеристики роста и развития физических качеств и функциональных

систем. Важной характеристикой интенсивности ростового процесса и интенсивности накопления активной массы тела являются длина и вес тела. За период с 9 до 16 лет у девочек, и с 11 до 18 лет у мальчиков длина тела и другие продольные размеры тела увеличиваются на 10-25%. Наиболее интенсивный прирост длины тела (роста) у девочек приходится на 10-13 лет с пиком прироста в 11-12 лет, а мальчиков - с 12 до 15 лет.

В результате изучения научной литературы по плаванию нами был изучен вопрос влияния антропометрических показателей и показателей общей и специальной физической подготовленности на результат в плавании. Однако на практике в построении тренировочного процесса данные показатели очень часто не учитываются индивидуально. Таким образом, задача нашего исследования в том, чтобы проанализировать программу тренировок, учитывающую индивидуальные особенности пловцов 11-12 лет.

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

1. Для определения уровня развития скоростных способностей мы проанализировали

2. Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей проанализировали прыжок в длину с места (Зациорский В.М.).

3. Для определения уровня развития силы рук и плечевого пояса использовали тест подтягивание на перекладине (Зациорский В. М., 1970).

4. Для определения уровня развития специальной выносливости можно использовать тест Купера (6-минутное плавание).

5. Педагогический эксперимент:

Это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Исследование включает четыре этапа:

Первый этап - выбор темы исследования, определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, формулировка названия

работы, разработка гипотезы, составление плана исследования, работа с литературой.

Второй этап - изучение программы ДЮСШ по плаванию, мы анализировали экспериментальную методику основанную на учете индивидуальных показателей физической подготовленности.

Третий этап – отбор детей контрольной и экспериментальной групп.

Четвертый этап - обработка и анализ результатов исследования, формулирование выводов, оформление работы.

Проанализировав особенности тренировочного процесса пловцов 11-12 лет можно сказать, что первые два года обучения плаванию направлены на овладение техникой, развитие функциональных систем и выявление спортсменов, которые успешно занимаются для того, чтобы потом отобрать в учебно-тренировочную группу первого года обучения, где спортсмены занимаются по составленному тренировочному плану. Учебно-тренировочный процесс группы (УТГ-1) направлен на специализацию стиля плавания и дистанции.

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.

## **ТУРИЗМ КАК ФАКТОР ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НА ПРИМЕРЕ МУЗЕЯ ГАРРИ ПОТТЕРА**

Бакиева Э.М.

Научный руководитель: Вахитова Д.Л.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

У всех народов мира во все времена главной ценностью человека и общества являлось здоровье. В наш технический век появилась

гиподинамия — нарушение функций организма из-за недостаточности движения. При наличии транспорта, особенно в городе, многие лишают себя возможности ходить. Не надо носить воду — есть водопровод, не надо заготавливать дрова — газовая или электрическая плита решит эту проблему. По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук человек получает лишь 11 % двигательной деятельности, необходимой для функционирования организма.

Также следует отметить, что и психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других характеров, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья. В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья населения.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому человеку. Туризм обеспечивает каждому человеку внутреннюю гармонию физического, психического и духовного состояния, является источником познания, радости и укрепления здоровья. Туризм как один из наиболее доступных форм оздоровления широких слоев населения обеспечивает каждому человеку внутреннюю гармонию физического, психического и духовного состояния, является источником познания, радости и укрепления здоровья.

Сегодня огромный читательский мир очарован произведениями шотландской писательницы Джоан Ролинг, создавшей образ мальчика-волшебника Гарри Поттера, описанного в книгах: О книгах Ролинг стали говорить как о наиболее удачном эксперименте в мире фантастики.

В настоящее время Гарри Поттер — глобальный бренд, оцениваемый в 15 млрд долларов. Последние четыре книги о Гарри Поттере последовательно ставили рекорды, как самые продаваемые книги в истории. Серия книг общим объёмом 4 195 страниц была переведена примерно на 65

языков. Всего продано более 250 млн экземпляров. Но, тем не менее, по скорости

В последнее время все чаще возникают вопросы о негативном влиянии подобной литературы на психическое здоровье человека. Однако, следует иметь в виду, что подобные произведения растут из детских сказок и мифов. Кроме того, чтение подобной литературы и просмотр таких фильмов способствует развитию фантазии, что, в свою очередь является отличным способом тренировки мозга. Таким образом, факт положительного влияния книг о Гарри Поттере на психическое здоровье человека является очевидным.

21 марта 2012 года в Уотфорде студия Warner bros. Превратила место съемок фильма о мальчике-волшебнике в музей Поттерианы. Этот музей является удачным примером сочетания физической активности – так как туризм является несомненным способом развития двигательной активности – и тренировки психики – как отмечалось выше, фантастические произведения способствуют тренировке умственной деятельности и психическому оздоровлению.

## **ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕКЦИИ БИАТЛОНА НА ЮГО-ВОСТОКЕ ТАТАРСТАНА: СОЦИАЛЬНО-НАУЧНЫЙ ПРОЕКТ**

Балашова А.В.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

### **Актуальность проекта**

В 2017 году стартовал третий этап Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения России. Это направлено для привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом. Как известно, в нормативы комплекса ГТО входят и такие виды, как бег на лыжах и стрельба из пневматической винтовки. В Альметьевском муниципальном районе создаются все условия для занятия спортом: открываются спортивные

секции, возводятся спортивные сооружения, площадки, в том числе и лыжные трассы. Создание в Альметьевске секции биатлона позволит выявить потенциал начинающих спортсменов-любителей, привлечь к занятиям спортом «будущих олимпийских чемпионов», подготовиться жителям юго-востока к сдаче нормативов ВФСК «ГТО». В городе имеются хорошо оборудованные, освещенные лыжные трассы, с возможностью тренироваться не только зимой, но и летом. Рельеф местности вдоль трассы позволяет нам оборудовать биатлонное стрельбище. Юго-восточная часть Татарстана представляет собой возвышенную и всхолмленную местность. Данный рельеф позволил беспрепятственно создавать лыжные трассы с подъемами, равнинами и спусками, поэтому наибольшее число населения от мала до велика занимаются лыжным спортом. Лыжный спорт занимает ведущее место на данной территории. Биатлон окажет благоприятное воздействие не только на формирование характера, физических качеств, но и на психологическую устойчивость, поднимет эмоциональный фон. [1;2]

### **Цели и задачи проекта**

#### Цели проекта:

Популяризация секции биатлона на юго-востоке Республики Татарстан.

#### Задачи проекта:

- 1.Выбор территории и получение разрешения Министерства лесного хозяйства Республики Татарстан на использование земель лесного фонда, согласование с администрацией Альметьевского муниципального района;
- 2.Приобретение и установка оборудования;
- 3.Подбор персонала;
- 4.Проведение агитационных кампаний.

### **Сроки реализации и окупаемости проекта**

Срок реализации проекта составляет 4 месяца. Срок окупаемости составляет 5 лет.

**Содержание проекта с обоснованием целесообразности решения проблемы конкретными предлагаемыми автором методами**

Альметьевск - нефтяная столица Республики Татарстан, четвертый по численности населения и значимости город Татарстана. Население города около 200 тысяч человек. Активно занимаются спортом свыше 34 тысяч человек. Особое внимание жители уделяют бегу на лыжах, ведь в городе созданы все условия для занятий лыжными гонками не только зимой, но и летом на лыжероллерах.

Для становления и развития биатлона Татарстана необходимо создание секций биатлона. В Альметьевске есть все условия для строительства биатлонного стрельбища: хорошо оборудованы лыжные и лыжероллерные трассы с освещением; рельеф местности вдоль трассы позволяет создать место для стрельбы с наименьшими затратами.

Вообще же, необходима ли секция биатлона в городе, стало известно еще из результатов социологического опроса, проведенного с горожанами в сентябре 2016 года. Было опрошено 3520 респондентов.

#### Результаты социологического опроса

Вопрос 1. Считаете ли Вы биатлон самым увлекательным и зрелищным зимним видом спорта?

Ответ: Да- 79%; Нет- 17%; Затрудняюсь ответить -4%

Вопрос 2: Какой из перечисленных зимних видов спорта является для Вас наиболее интересным и захватывающим: хоккей с шайбой, лыжные гонки, биатлон, бобслей?

Ответ: Биатлон - 37%; хоккей с шайбой – 35%; лыжные гонки - 18%; триатлон – 10%.

Вопрос 3: Хотели бы Вы, чтобы в Альметьевске открыли секцию биатлона?

Ответ: 89,9 % респондентов ответили: «Да, это было бы здорово!». «Нет» ответили 10,1% респондентов.

## План реализации проекта

Мероприятие	Дата	Ответственные
Получение разрешения Министерства лесного хозяйства Республики Татарстан на посещение использование земель лесного фонда; согласование с Администрацией АМР.	Март-апрель 2017	Автор и руководитель проекта, Управление физической культуры, спорта и туризма
Приобретение и установка оборудования	Май 2017	Авторы проекта, волонтеры
Подбор персонала	Май 2017	Руководители проекта, Управление физической культуры, спорта и туризма
Проведение агитационных кампаний	Май-июнь 2017	Волонтеры

### Механизм реализации проекта и схема управления проектом в рамках территории

В основе реализации проекта лежит разработка плана стрельбища для биатлона, согласование строительства с Администрацией города Альметьевск, Управлением по делам молодежи АМР. После этого производится приобретение и установка оборудование с участием волонтеров. Подбирается персонал из числа выпускников колледжа физической культуры и студенческой молодежи. Проводится агитационная работа.

### Критерии оценки эффективности проекта

В основу проекта заложена пропаганда здорового образа жизни, популяризация биатлона.

### Предполагаемые конечные результаты, перспективы развития проекта, долгосрочный эффект

Благодаря созданию секции биатлона на юго-востоке Республики Татарстан увеличится численность занимающихся в детско-юношеских спортивных школах. Секция биатлона даст возможность проводить городские, региональные и республиканские соревнования не только среди профессиональных спортсменов, но и среди спортсменов-любителей, что способствовало бы повышению «биатлонного» престижа Республики

Татарстан. Четыре крупных горнолыжных комплекса в Татарстане, в том числе и в Альметьевске, не охватывает досуговое время людей с низким уровнем доходов, желающих заниматься лыжным спортом.

### **Ресурсное обеспечение проекта**

Оснащение биатлонного стрельбища

Фанера (1,5х3м): 10шт. х 2.000= 20.000 руб.

Установка: 5.000 руб.

Кольшки: 210шт. х 15= 3.150 руб.

Ветровые флажки: 10 шт. х 100 руб. = 1.000 руб.

Коврик пенный: 10 шт. х 1.500 руб. = 15.000 руб.

Биатлонная установка: 10 шт. х 4.000 = 40.000 руб.

Винтовка МР-61-09: 12 шт. х 6550 = 78.600 руб.

Ремень заплечный ИЖ-60: 10 шт. х 3300 руб. = 33.000 руб.

Комплект ремней ИЖ-60: 10 шт. х 950 руб. = 9.500 руб.

Антабка ИЖ-60: 10 шт. х 1.000 руб. = 10.000 руб.

Пули для пневматической винтовки: 3шт. х 1.500 руб. = 4.500 руб.

**Совокупный объем затрат** – 219.750 рублей (двести девятнадцать тысяч семьсот пятьдесят рублей).

### **Порядок контроля и оценки результатов проекта**

Численность занимающихся в ДЮСШ позволит нам определить результативность проекта.

## **РАЗРАБОТКА ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ЭКСКУРСИОННОГО ТУРА ПО МУЗЕЯМ БОЕВОЙ СЛАВЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН.**

Баширова М.И.

Научный руководитель: Абдеев А.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В Башкортостане могут развиваться самые различные виды туризма, но в последнее время наиболее актуальным становится познавательный,

историко-культурный туризм, что признают и в Ростуризме. Историко-познавательному туризму не уделяется должного внимания.

Комплекс историко-культурного и природного наследия – это специфический и очень важный экономический ресурс региона, он может и должен стать не только важным фактором духовной жизни, но и основой особой отрасли специализации, одним из перспективных направлений стимулирования социальной политики и развития местной экономики. Мы провели опрос у 50 студентов. "Что Вы знаете о героях ВОВ в РБ?", и выяснили что 54% жителей Башкортостана даже не подозревают, что в республике находятся музеи, мемориальный комплекс "Защитникам Отечества" и Аллея Героев, которые богаты интересными архивными материалами, касающиеся истории боевого пути дивизии, ведется переписка с ветеранами и их потомками, организовываются многочисленные встречи с детьми и внуками героев дивизии (Фурманова, Блюхера и других). Молодежь ничего не знает о нашем прошлом, поэтому мы решили создать маршрут по музеям и памятникам боевой славы, чтобы помнили героев ВОВ.

Цель исследования: разработать экскурсионно-познавательный тур по музеям боевой славы РБ.

Объект исследования является: экскурсионно-познавательный туризм-как туристический ресурс в РБ.

Предмет исследования: является экскурсионно-познавательный тур по музеям боевой славы РБ.

Достижение поставленной цели потребовало решения следующих основных задач:

1. дать определение экскурсионно-познавательного туризма;
2. изучить состояние и перспективу развития туристского ресурса РБ;
3. разработать экскурсионно-познавательный тур по музеям боевой славы РБ.

Тур разработан как для школьников так и для взрослых людей, любители данного тура являются самым популярным и массовым видом

туризма. Основная цель таких путешествий — ознакомление с туристскими достопримечательностями (памятниками истории, архитектуры, искусства; природными и этническими особенностями; современной жизнью народа и т. п.). К таким турам относятся поездки и по так называемым специализированным или тематическим программам, включающим также посещение специальных объектов (промышленных и сельскохозяйственных предприятий, социально-бытовых и культурно-просветительных учреждений) в соответствии с профессиональными или любительскими интересами участников группы. Экскурсионно-познавательные поездки с экономической точки зрения высокодоходные, поскольку содержат большой набор услуг и более продолжительны по времени по сравнению с некоторыми другими видами туризма.

г.Уфа «Музей Боевой Славы имени 25 Чапаевской дивизии» - Мемориальный дом-музей К.В.Иванова Белебеевский р-он, с.Слакбаш, Белебеевский историко-краеведческий музей - Мемориальный музей семьи Аксаковых в с. Надеждино - Литературно-художественный музей М.Цветаевой. Партизанский историко-краеведческий музей, с. Дарьино Мелеузовский р-он. Ахуновский историко-краеведческий музей Учалинский р-он, с. Ахуново

Вид путешествия: автобусно-пешеходный.

Протяженность активной части маршрута: 400 км

Размер группы и сопровождение: на маршруте группу до 15 человек сопровождают 1-2 инструктора.

Преимущества программы:

1. Знакомство с достопримечательностями и памятниками природы Учалинского, Белебеевского, Мелеузовского района.

2. Знакомство с достопримечательностями, памятники архитектуры Октябрьской революции; движение Красных партизан; Отечественной войны; организации колхоза и т.д. Памятник воину-освободителю, две стеллы, партизанам и участникам Отечественной войны.

3. Возможность насладиться чистейшим воздухом и увидеть красивейшие уголки Республики Башкортостан посещение водохранилище. «Нугушское», озере Карагайлы, озере Аслыкуль.

1 день.

- Встреча группы в 8.00 (по местному времени) на остановке ул. Интернациональная;

- Обзор экскурсионно-познавательного тура, поездка в 8.30 «Музей Боевой Славы имени 25 Чапаевской дивизии», (экскурсия 45 минут);

- Завтрак в автобусе;

- Выезд в Мемориальный дом-музей К.В.Иванова. Находится по адресу, РБ, Белебеевский р-он, с.Слакбаш, время в пути – 4ч 45мин, расстояние 215 км, обед в кафе приезд. От с.Слакбаш в с. Надеждино Мемориальный музей семьи Аксаковых расстояние пути 69 км, от с. Надеждино в Санаторий "Аксаково "Ужин, размещение, расстояние 10-12км.

2 день.

- Завтрак 8.00 в Санаторий "Аксаково";

- Проезд до Белебеевского историко-краеведческого музея (расстояние 10 км);

- Посещение Литературно-художественного музея М.Цветаевой – с. Усень-Ивановское (расстояние 32км),

- Отдых на озере Аслыкуль;

- Обед;

- Проезд до Партизанского историко-краеведческого музея, Мелеузовский р-он, с. Дарьино – (расстояние 292км);

- Посещение водохранилища «Нугуш»;

- Конно-верховой переход до п. «Нугуш» (20 км);

- Размещение в тур. лагере (т/б "Нугуш");

- Ужин. Баня. Отдых, купание в Нугушском водохранилище...

3 день.

- Завтрак;
- Посещение Ахуновского историко-краеведческого музея Учалинский р-он, с. Ахуново (расстояние 381км);

- Обед;
- Отдых на озере Карагайлы;
- Размещение в доме отдыха "Ургун";
- Ужин.

4 день.

- Завтрак;
- Посещение озера Ургун, Гора Уйташ;
- Обед;
- Отъезд на ж/д вокзал г. Белорецка в 15.00. Время местное.

В стоимость включено:

- трансфер: ж\д станция г. Белорецка -Уфа;
- внутримаршрутный транспорт (ГАЗ, УАЗ, ПАЗ);
- проживание: в Санаторий "Аксаково, дом отдыха "Ургун";
- питание по программе (во время переходов сухой паек - горячий чай и бутерброды);

- экскурсии по программе;
- инструкторское сопровождение;
- баня;
- экскурсии по программе;
- страховка от несчастного случая на сумму 50 000 рублей.

В музеях узнали об истории 25 Чапаевской дивизии, ее боевом пути в период Гражданской и Великой Отечественной войн, истории боевого пути дивизии, с выдающимися людьми, имена которых связаны с нашим городом и районом: писателем С.Т.Аксаковым, поэтессой М.И.Цветаевой. Жизнь и творчество С.Т.Аксакова". Минералы Урала (коллекция нашего музея). Узнали про архитектуру, достопримечательности Михаило-Архангельский (18 в.) и Никольский (19 в.) соборы. Здания бывшего реального училища и

городской управы (1911г). События гражданской войны, коллективизация сельского хозяйства, Великая Отечественная война, восстановление сельского хозяйства в селе после войны.

Интерес представляют археологические находки - это сарматские мечи, зубы мамонта, рога бизона - найдены на территории села, имеется могильный курган.

Стоимость выше описанного тура составляет 12 702 рублей на одного человека, цены очень умеренные.

Итак можно сделать вывод что данный тур является экономически выгодным, так в него входит посещение 7 музеев, 2-х озер, одной горы и водопада. За 4 дня можно проехать 3 района Республики Башкортостан, увидеть живописную природу, и узнать озера, которые очень богаты рыбой, особенно карасем. По берегам озера на поверхность выходит редкий поделочный камень - яшма. По холмам, в лесу, у берега растут редкие виды растений - астра альпийская, василек Маршалла и др. Очень красивые сосновые и лиственные насаждения. Окружающий ландшафт представляет собой сопочную предгорную равнину. В некоторых местах на дне имеются запасы целебной грязи, на мелководье поверхность заросла тростником и другими водными растениями: камышом, пузырчаткой, телорезом.

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ВОДНОГО ТУРА ПО РЕКЕ БЕЛАЯ (АГИДЕЛЬ)  
«БЕЛАЯ СКАЗКА» ПО БУРЗЯНСКОМУ РАЙОНУ  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Биккулова Р.Б.

Научный руководитель: Абдеев А.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Активный туризм это вид туризма, который объединяет все путешествия, связанные с активными способами передвижения и отдыха на природе, имеющие целью получение новых острых ощущений, впечатлений,

улучшение туристом физической формы, который набирает силу во всем мире, и особенно в России.

Цивилизованный человек стремится активно отдохнуть и посмотреть мир, тянется к дикой природе, самобытной культуре различных народов. Башкирский Южный Урал в этом отношении очень привлекателен. Только здесь во всей первозданности сохранились исконные традиции народа, местный уклад жизни, и, конечно же, великолепная первозданная природа, с разнообразными ресурсами для развития активного туризма. Поэтому можно утверждать, что потребность в активных видах отдыха со временем будет возрастать. Поэтому предлагаемый спроектированный водный тур по реке Белая «Белая сказка» в Бурзянском районе Республики Башкортостан, будет пользоваться популярностью и иметь стабильный спрос, и его внедрение в деятельность турфирм будет является актуальным направлением развития активного туризма в Республике Башкортостан и России в целом.

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что данная работа является достаточно актуальной.

Целью работы является обоснование и проектирование маршрута активного тура в Республике Башкортостан.

Объектом работы является исследование водного туризма как одного из основных видов активного туризма.

Предметом работы является процесс проектирования и организации водного тура по Республике Башкортостан.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования определяем задачи работы:

- проанализировать развитие активного туризма в Республике Башкортостан и г. Стерлитамаке и выявить особенности туристских ресурсов данного региона;
- обосновать и спроектировать маршрут водного тура по реке Белая «Белая сказка» по Бурзянскому району Республики Башкортостан;
- составить технико-экономическое обоснование тура;

- рассмотреть вопросы обеспечения безопасности туристов при организации активных туров.

Теоретической базой исследования являются материалы научно-практических конференций и выставок, статьи и обзоры СМИ, российское законодательство в области туризма; работы: Александрова А.Ю., Ансоффа И., Балабанова И.Т. Балабановой А.И., Боумена К., Волошина Н.И., Гвозденко А.А., Горева А.Э., Гуляева В.Г., Дьяковой Р.А., Ефремова М.В., Зорина И.В., Квартальнова В.А, Ильиной Е.Н., Кабушкина Н.И., Колотовой Е.В., Котлера Ф., Курило Л.В., Крайнего Е.И., Марковского В.Л., Маринина М.М., Морозова М.А., Уфимцева В.К., Фомина Г.В.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: аналитический (анализ литературы по туризму, маркетингу, менеджменту, ресурсам региона), технологический (формирование туристских услуг), эмпирический (организация активного тура), маркетинговый (изучение и анализ рынка туристских услуг региона с целью разработки турпродукта), проектный (проектирование водного тура по реке Белая, экспериментальный (апробация разработанного тура в реальных условиях), картографический метод (составление карты-схемы маршрута), экономический.

Новизна работы заключается в том, что:

- спроектирован маршрут водного тура по реке Белая «Белая сказка»;
- разработан рекламный буклет тура;
- создана презентация «Проектирование водного тура по реке Белая в Республике Башкортостан».

Практическая значимость результатов работы заключается в том, что спроектированный маршрут тура может быть использован в деятельности предприятий туристской индустрии и направлен на популяризацию внутреннего и въездного туризма в Республике Башкортостан и в целом по России. А презентационный материал и результаты реализации тура могут

быть использованы в учебном процессе при подготовке будущих специалистов туристской индустрии.

На туристском рынке г. Стерлитамака работает достаточно большое количество турфирм развивающих внутренние туристские маршруты, причем наблюдается тенденция постоянного увеличения их числа. Вот некоторые из них: турфирма "Самолёт»; туристический клуб "Глобус»; туристическое агентство "Роза ветров", спортивно-оздоровительный клуб «Эллада» и др. Нами приведены основные характеристики этих турфирм города Стерлитамака, и всех их объединяет то, что основной задачей, кроме получения прибыли, является пропаганда внутреннего туризма в Башкирии, а также развитие семейного отдыха в условиях турпохода.

Выбор турфирмы «Регион-Тур» обусловлен её высокой активной деятельностью в развитии внутреннего и въездного туризма в Башкортостане, и тем, что турфирма «Регион-Тур» - место прохождения производственной преддипломной практики.

Основные услуги, предоставляемые турфирмой «Регион-Тур»: активные туры по Южному Уралу (пешие, водные, конные и др.); туры выходного дня; прокат спортивного и туристского снаряжения.

В настоящее время количество туристских фирм г.Стерлитамака, предлагающих подобные услуги уже достаточно велико, поэтому турфирме «Регион-Тур» нужно предпринять ряд мер, чтобы занять большую долю туристского рынка.

Исходя из того, что турфирма «Регион-Тур» занимается в основном сплавами по рекам Башкирии и спортивными походами выходного дня, туристическая деятельность турфирмы «Регион-Тур» носит сезонный характер, и это главный фактор, негативно влияющий на финансовую деятельность.

Для обеспечения притока финансовых средств, повышения конкурентоспособности и завоевания большей доли туристского рынка, мы рекомендуем турфирме «Регион-Тур» увеличить количество новых летних и

зимних туристских маршрутов, например, организация нового сплава по реке Белая (Агидель) «Белая сказка» в Бурзянском районе Республики Башкортостан.

В настоящее время, турфирмы, предлагающие подобную услугу в г.Стерлитамаке имеются, сплавы по реке Белая в летний период очень популярны и на них постоянно отмечается повышенный спрос. Поэтому данный сегмент рынка привлекателен, с точки зрения прибыльности, и турфирме «Регион-Тур» для получения своей доли прибыли, нужно предпринять все меры, чтобы занять и удержать свою нишу в этом направлении. Эта задача является воплощением стратегии фокусирования, заключающейся в более качественном обслуживании узкой целевой группы лучше, дешевле и быстрее, чем потенциальные конкуренты. Такая позиция обеспечит защиту турфирмы «Регион-Тур» от всех конкурентных сил и обеспечит устойчивое конкурентное положение на рынке туристских услуг г.Стерлитамака.

Таким образом, проектирование водного тура по реке Агидель (сплав), является актуальным, соответствует тенденции развития активных видов туризма в республике, определяется большим потенциалом экскурсионных и рекреационных ресурсов, так как охватывает очень красивые места Башкортостана – Бурзянский район с многочисленными памятниками природы (Заповедник Шульган-Таш и др.), имеет стабильный спрос, и его внедрение в деятельность турфирмы будет является актуальным направлением развития внутреннего и въездного туризма в Республике Башкортостан и России в целом.

Проектируемый нами новый туристический продукт – водный тур сплав по реке Белая (Агидель) «Белая сказка» по Бурзянскому району Республики Башкортостан подразумевает обязательное методическое обеспечение тура в турфирме. Методическое обеспечение воплощают в виде подготовки специальной технологической документации, которая полностью

обосновывает и описывает сам тур, процессы его производства и услуги предоставляемые туристам.

Состав и содержание технологической документации туров предусмотрены нормативными документами РФ. Туры и их технологическая документация должны отвечать нормативным требованиям, направленным на защиту прав потребителей. Технологическую документацию комплектуют в папке туров (или направлений).

Технологическая документация проектируемого туристского продукта «Белая сказка» в турфирме «Регион-Тур», обязательно должна содержать:

- технологическую карту туристского путешествия по маршруту;
- график загрузки туристского предприятия группами туристов на определённое время;
- информационный листок к договору туристского путешествия - бланки договоров с клиентами, с транспортной организацией и др.;
- калькуляцию или расчёт стоимости тура, расчёт прибыли турфирмы;
- карту-схема маршрута;
- справочные материалы по маршруту, прайс-листы, каталоги, варианты рекламных проспектов и буклетов.

Водный туризм, который с каждым годом находит все больше поклонников, заинтересованных в активном, недорогом, увлекательном отдыхе. Поэтому можно констатировать, что проектируемый нами водный тур реке Белая (Агидель) «Белая сказка», будет пользоваться популярностью и иметь стабильный спрос.

На основе полученных теоретических и практический знаний, был спроектирован водный тур реке Белая (Агидель) «Белая сказка», который организует турфирма «Регион-Тур». Тур является актуальным, соответствует тенденции развития внутреннего туризма в регионе и в России, определяется наличием в городе Стерлитамаке большого потенциала турфирм оказывающих комплексные качественные и недорогие туристские услуги, а

также повышенного спроса со стороны клиентов, заинтересованных в активных видах отдыха.

## **ЗАЩИТА ПРАВ ПАЦИЕНТОВ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ**

Бойченко В.В., Рахимова Т.Э.

Научный руководитель: Аракелян Л.К.

Колледж Стерлитамакского филиала ФГБОУ ВО

«Башкирский государственный университет»

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

Объектом данного исследования выступает совокупность общественных отношений, складывающихся в процессе реализации в Российской Федерации прав пациентов на оказание медицинской помощи и их защиты в случае нарушения

Предметом исследования выступает механизм правовой защиты прав пациентов в Российской Федерации и проблемы его реализации.

Цель исследования – изучить проблемы реализации механизма правовой защиты прав пациентов в Российской Федерации и предложить меры по его совершенствованию.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи исследования:

1. определить значение обеспечения защиты прав пациентов в условиях стремительной глобализации;
2. изучить нормативно-правовую базу, регулирующую общественные отношения, складывающиеся в защиты прав пациентов;

3. проанализировать механизм правовой защиты прав пациента и актуальные проблемы его реализации;

4. провести социологическое исследование на базе колледжа СФ БашГУ для выявления проблем защиты прав пациентов в Российской Федерации и возможных путей их решения;

5. обозначить перспективы совершенствования механизма защиты прав пациента в Российской Федерации.

Методологическую основу исследования составили современные общенаучные методы познания: диалектический метод, индукция, дедукция, обобщение, анализ, синтез, а также специально-юридические: сравнительно-правовой, формально-юридический, статистический, метод анализа документов.

Теоретической основой исследования выступают фундаментальные теоретические положения конституционного права, гражданского права, уголовного права, административного права, трудового права, медицинского права, а также общей теории государства и права. Прежде всего, это работы таких ученых, как: А.Э. Буксман, А.Б. Венгеров, И.С. Викторов, А.Ю. Винокуров, А.А. Глашев, Э.П. Григонис, Г.Б. Дерягин, И.А. Иванников, Е.А. Куницына, М.П. Поляков, А.Ф. Смирнова, В.В. Стрельников и других.

Анализ специальной литературы позволяет сделать вывод о том, что рассматриваемая проблема недостаточно разработана отечественными и зарубежными учеными, нет фундаментальных исследований, которые могут стать основой для действенных реформ существующего законодательства в сфере защиты прав пациентов.

Эмпирическая основа работы включает в себя статистические данные Верховного суда Российской Федерации, Верховного суда Республики Башкортостан, Генеральной прокуратуры Российской Федерации, Федеральной службы государственной статистики, Министерства здравоохранения Российской Федерации.

На основании данных Федеральной службы государственной статистики состояние здоровья населения России возможно оценить как кризисное. Так, в последнее десятилетие в условиях затяжного финансового кризиса и стремительной глобализации резко увеличилась инвалидизация населения. В России 12 млн. инвалидов, почти каждый 9 гражданин, из них 1 млн. согласно решению суда приобрели инвалидность в результате врачебных ошибок. В Российской Федерации ежегодно имеет место около 1,5 млрд. случаев обращения населения за медицинской помощью, миллионы пациентов госпитализируются в медицинские учреждения. Согласно данным Генеральной прокуратуры Российской Федерации о состоянии законности и правопорядка в России ежегодно выявляются не менее 150 тысяч случаев оказания медицинской помощи ненадлежащего качества. С учетом высокой латентности подобных правонарушений можно констатировать о массовых нарушениях прав пациентов в Российской Федерации, требующих оперативного вмешательства.

Причиной врачебных ошибок чаще всего становится: в 20-22 % случаев – недостаточное обследование пациента, в 16 % – невнимательное изучение медицинской карты, в 6 % – неправильное истолкование результатов лабораторных анализов.

За последние годы существенно возросло количество судебных исков к медицинским работникам и учреждениям здравоохранения. Если 20 лет назад их практически не было, то сейчас только по Республике Башкортостан в год рассматривается около 20-30 таких дел. Связанных с медицинской деятельностью уголовных дел в Республике Башкортостан рассматривается около 7-8 в год, а в России за аналогичный период – около 90. Подобные судебные споры и преступления существенно подрывают авторитет отечественной системы здравоохранения и негативно влияют на доверие граждан к отечественной медицине.

Согласно положениям ст. 2 Закона об основах охраны здоровья граждан медицинская помощь оказывается в форме различных

медицинских услуг, регулируемых нормами как гражданского, так и медицинского права. Сложность возникающих правоотношений требует систематизации существующей нормативно-правовой базы. Основания для защиты прав пациента разбросаны сегодня по многим законодательным и нормативным актам, требуя единого стержня – принятия отдельного федерального закона «О защите прав пациента», регламентирующего правовой статус пациента в многообразии сложных медицинских случаев.

Кроме того, целесообразно принятие федерального закона «О страховании профессиональной ответственности лиц, оказывающих медицинские услуги», позволяющего пациентам рассчитывать на реальное, а не декларируемое, возмещение вреда (ущерба), причиненного им в результате некачественного предоставления медицинских услуг, как частными, так и государственными и муниципальными учреждениями здравоохранения. В целом закон должен описывать отношения пациента как центральной фигуры со всей системой здравоохранения. Целесообразным в этой связи представляется систематизация норм, регулирующих правоотношения в сфере здравоохранения посредством принятия отдельного Медицинского кодекса Российской Федерации, как кодифицированного акта отдельной отрасли российского права.

При наступлении общественно опасных последствий вследствие оказания медицинской помощи к виновному лицу может применяться уголовная ответственность по соответствующей статье Особенной части УК РФ. При этом привлечение к уголовной ответственности не освобождает виновное лицо от обязанности возместить вред, причиненный здоровью потерпевшего. Проблема заключается в том, что лицо, отбывающее уголовное наказание, может не иметь средств, для возмещения ущерба, причиненного здоровью, а государственные гарантии могут не предусматривать финансирования конкретного вида медицинских услуг, срочно необходимых для выздоровления. В этом случае пациент должен оплатить все медицинские услуги из собственных средств, что в

большинстве случаев становится причиной последующего осложнения состояния здоровья ввиду отсутствия финансовых возможностей для лечения.

Одной из существенных проблем является необходимость обеспечить защиту права на жизнь от ее необоснованного лишения в корыстных или иных целях. Особую опасность представляют случаи принуждения к изъятию органов или тканей с целью последующей трансплантации, которые все чаще имеют место как в зарубежных странах, так и в России. Это и явилось главной причиной введения в 2011 году нового состава преступления – ст. 120 УК РФ «Принуждение к изъятию органов или тканей человека для трансплантации».

С целью выяснения мнения студентов колледжа Стерлитамакского филиала Башкирского государственного университета (далее – колледж СФ БашГУ) по проблеме обеспечения защиты прав пациентов в Российской Федерации, а также выявления путей их решения было проведено анкетирование. Задачей проведенного исследования явилось выявление позиции студентов колледжа СФ БашГУ в отношении к проблеме совершенствования существующего механизма защиты прав и законных интересов пациентов. В общей сложности было опрошено 500 студентов первого, второго и третьего курсов очной формы обучения в возрасте от 16 до 20 лет из 28 муниципальных образований Республики Башкортостан, таких как: городской округ город Уфа, Стерлитамак, Салават, Кумертау, Октябрьский; муниципальный район Ишимбайский район, Белорецкий район, Мелеузовский район, Альшеевский район, Аургазинский район, Баймакский район, Бижбулякский район, Бурзянский район, Гафурийский район, Давлекановский район, Ишимбайский район, Кугарчинский район, Куюргазинский район, Зианчуринский район, Зилаирский район, Мелеузовский район, Миякинский район, Стерлибашевский район, Стерлитамакский район, Федоровский район, Хайбулинский район, Шаранский район, Янаульский район; а также из 6 иных субъектов

Российской Федерации: Красноярский край, Ставропольский край, Челябинская область, Омская область, Ямало-Ненецкий автономный округ, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра.

Согласно полученным в ходе анкетирования ответам большинство придерживается следующего мнения: каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. При этом некоторые студенты отмечали, что лицам, отбывающим лишение свободы за ряд тяжких или особо тяжких преступлений, например, за убийство, изнасилование, насильственные действия сексуального характера, за совершение террористических актов, геноцид и т.д. не следует предоставлять право на медицинскую помощь, в т.ч. за счет средств России или ее субъектов наравне с иными гражданами. Кроме того, они отмечали, что не следует предоставлять подобную помощь для военнослужащих недружественных для России стран, незаконно пересекших государственную границу страны. Также большинство пациентов не довольны качеством предоставляемых медицинских услуг в различных городах и районах разных субъектов Российской Федерации. Большинство граждан сознательно не пользуется правом на самозащиту, что подтверждает латентность большинства правонарушений в рассматриваемой сфере. Большая часть опрошенных считает основной причиной нарушения прав пациентов низкую квалификацию специалистов в сфере здравоохранения, а также отсутствие должного систематического контроля и надзора со стороны органов прокуратуры, территориальных органов Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления, страховых медицинских организаций. Кроме того, многие студенты считают необходимым совершенствование нормативно-правовой базы, а также обеспечение прозрачности механизма рассмотрения и решения вопросов о врачебной ошибке или умышленном нанесении вреда здоровью врачом.

Таким образом, на сегодняшний день существует большое количество проблем в сфере реализации механизма правовой защиты прав пациентов в Российской Федерации, которые представляют реальную угрозу жизни и здоровью населения. В этой связи крайне важно оперативно устранить существующие проблемы при взаимодействии федеральных органов государственной власти, органов государственной власти всех субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, а также правозащитных общественных организаций.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ДЫМА РАЗНЫХ КУРИТЕЛЬНЫХ «СИСТЕМ»**

Борисова К.В.

Научный руководитель: Кайниев А.А., Лукманова А.Л.

ГАПОУ Уфимский топливно-энергетический колледж

В течении длительного времени в литературе, СМИ, с телеэкранов, мы постоянно слышим, что курение вредит здоровью, как курильщика, так и людей, находящихся рядом. Государство издает указы и законы о недопустимости курения в общественных местах, определяя размер штрафов, при трансляции фильмов, на экране появляются соответствующие надписи, на сигаретных пачках – устрашающие картинки. При этом появляются новые курительные «системы», такие как кальяны, эвапораторы, электронные сигареты. Курить по-прежнему модно. Табачные компании продолжают процветать, магазины и лавки – торгуют, курильщики – курят, а врачи – борются с последствиями. Казалось бы, ситуация безнадежная! Но мы решили не опускать руки и попытаться изменить ситуацию в одном, отдельно взятом месте, а именно у нас в колледже. Для этого было решено разобраться в проблеме, провести наглядную агитацию, так чтобы молодые люди увидели результаты наших исследований, оценили опасность, а затем сделали свой правильный выбор.

В настоящее время существует множество вариаций приспособлений для курения. Начиная от курения обычных всем знакомых сигарет с

фильтром и без фильтра, заканчивая новыми модными веяниями эвапораторами или электронными сигаретами. Сигареты, кальяны, эвапораторы или «вейпы», нюхательный или жевательный табак все это представляет собой не просто модное веянье, но и уже крепкую традицию. На сегодняшний день в мире курят около 1,5 миллиарда человек и с каждым днем число курильщиков не только растет, но и умирает. От чего же умирает каждый второй курильщик и как это остановить? Курильщиком можно стать, даже, не куря сигареты или любой другой табак, это называется пассивным курением.

Пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека. Вред пассивного курения является ключевым доводом внедрения политики ограничения курения в общественных местах. Так чем же вреден дым курительных «систем», что действует не только на людей, которые курят курительные «системы», но и на людей находящихся рядом.

## **МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПРИНТЕРСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ**

Буюн А.В.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта культивируемых в нашей стране. Наибольшей популярностью пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

Вся многолетняя подготовка лыжника-гонщика спринтера должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития,

индивидуальными особенностями спортсмена и принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках.

Процесс многолетней подготовки лыжника весьма сложный и динамичный. В настоящее время благодаря усилиям практики лыжного спорта и данным научных исследований вполне возможно (такие попытки уже сделаны) разработать достаточно полную и объективную модельную характеристику (во всех ее составных частях). Однако использование таких модельных характеристик (сильнейших лыжников-гонщиков-спринтеров) в практике многолетней подготовки чрезвычайно затруднено, так как в настоящее время не имеется объективных промежуточных модельных характеристик на каждый год (или хотя бы этап) многолетней подготовки от подростка-новичка до сильнейшего взрослого лыжника-гонщика.

Современному этапу развития спорта присущ ряд особенностей, которые оказывают существенное влияние на организацию подготовки спортсменов и ставят перед тренером и спортсменами новые, очень сложные задачи и требования, которые заставляют искать соответствующие формы организаций тренировочного процесса.

Дальнейшее повышение высокого уровня достижений современных спортсменов требует кардинального усовершенствования как системы подготовки спортсменов высокой квалификации, так и всей организационно-методической системы многолетней подготовки спортсменов. [12, 28]

Тренировочный процесс квалифицированных спортсменов все в большей степени начинает приобретать характер научно-практического поиска, требуя научно обоснованного подхода к организации и планированию спортивной подготовки, к использованию достижений науки и техники для получения и анализа информации о деятельности спортсменов.

Одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов являются разработка и практическая реализация новых, высокоэффективных средств, методов, технологий комплексного контроля и управления тренировочным процессом.

Если теперь обратиться к традиционным принципам и формам построения тренировки, сложившимся много лет назад, то станет очевидным, что определенная их часть утратила свое некогда прогрессивное значение и не удовлетворяет требованиям и задачам подготовки спортсменов сегодняшнего дня, следовательно тренер обязан разрабатывать такие планы, которые бы наиболее продуктивно использовали двигательный потенциал спортсмена и при меньших физических и нервных затратах способствовали более рациональному и быстрому росту спортивных результатов спортсмена. [12, 28].

Актуальность. Современное состояние лыжного спорта, в соответствии с социально-экономическими требованиями современного общества, определяет динамику роста спортивных результатов и предъявляет высокие требования к спортсменам. В то же время многие тренеры используют в своей работе методики тренировки, не отходя от привычных ранее разработанных схем, что часто приводит к замедлению роста спортивных результатов, а иногда и к их снижению.

В настоящее время лыжные гонки характеризуются все более высокой скоростью передвижения, постоянным усложнением рельефа трасс, а также появлением новых соревновательных дисциплин. Так, за последние годы в календаре соревнований, наряду с традиционными дисциплинами, появились совершенно новые: индивидуальный и командный спринт, спринт-эстафета. Теперь соревновательные дистанции в лыжных гонках находятся в диапазоне от 800 м до 50 км. Такие нововведения связаны в первую очередь с повышением зрелищности и коммерциализацией лыжного спорта.

Спринтерская гонка – зрелищный и относительно молодой вид программы в лыжных гонках, поэтому методика подготовки лыжников-спринтеров представляет большой интерес в настоящее время.

Цель исследования: выявить современные подходы к тренировочному процессу по совершенствованию спринтерских качеств у лыжников-спринтеров 13-14 лет.

Из поставленной цели, вытекают следующие задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по проблеме исследования общей и специальной физической подготовке лыжников-спринтеров 13-14 лет.

2. Разработать комплекс упражнений направленных на развитие методики совершенствования спринтерских качеств у лыжников - спринтеров 13-14 лет.

3. Апробировать разработанную методику совершенствования тренировки лыжников - спринтеров 13-14 лет и показать эффективность.

Объектом исследования – совершенствование спринтерских качеств у лыжников-спринтеров 13-14 лет.

Предмет исследования – учебно-тренировочный процесс лыжников-спринтеров 13-14 лет.

Для написания работы использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование правильного и оптимального подбора средств и методов в тренировочном процессе лыжников - спринтеров будет способствовать развитию спринтерских качеств спортсменов в данном виде спорта.

Практическая значимость: экспериментальным путем доказано, что применение комплекса упражнений направленных на развитие методики совершенствования спринтерских качеств у лыжников-спринтеров 13-14 лет в тренировочном процессе может быть использован тренерами, учителями физического воспитания в своей педагогической и профессиональной деятельности.

Педагогический эксперимент был проведен с целью улучшения методики подготовки лыжников-гонщиков 13 – 14 лет к спринтерским дистанциям. Педагогический эксперимент был проведен с учащимися спортивной школе ДЮСША Уфимского района с.Булгаково, в котором

приняли участие 12 лыжников-гонщиков 13 – 14 лет, имеющих 1 взрослый спортивный разряд. Испытуемые были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную по 6 человек в каждой. По уровню развития физических качеств, в том числе специальной выносливости, и техническим показателям группы в начале эксперимента не имели существенных различий.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике в соответствии с программой по лыжным гонкам для ДЮСШ. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике подготовки к спринтерским дистанциям.

Педагогический эксперимент продолжался 3 месяца в подготовительном периоде с октября по декабрь 2016 г.

В начале основного эксперимента было протестировано 25 лыжников-гонщиков 13-14 лет. На основе показанных результатов по общефизической подготовке были отобраны 12 спортсменов, показавшие более высокие результаты в тестах скоростно-силовой направленности.

В ходе исследования контрольная группа продолжила заниматься по данной методике, а экспериментальная группа занималась по специально разработанной методике, ориентированной на подготовку к спринтерским дистанциям.

В конце эксперимента испытуемые также были протестированы по общей и специальной физической подготовленности.

1. Для подготовки лыжников-спринтеров разработан комплекс упражнений включающий:

1. бег на 30 метров с низкого старта;
2. бег на 30 метров с высокого старта;
3. бег на 30 метров с максимальным ускорением;
4. бег за лидером;
5. бег под уклон;
6. бег с отягощениями;

7. выполнение рывков спиной вперед, боком;
8. бег с высоким подниманием коленей и с максимальной частотой шагов;
9. продвижение быстрыми скачками на 25-30 метров с отталкиванием с носка;
10. прыжки через короткую и длинную скакалку с максимальной частотой вращения; пробегание под вертящейся скакалкой;
11. резкие перемены темпа бега при прохождении средних дистанций;
12. достижение максимальной скорости бега на дистанции 20-30 метров с предварительным разбегом (6-8 м).

2. Анализируя начальные и конечные данные контрольных нормативов, мы видим достоверное улучшение результатов у спортсменов экспериментальной группы, которые использовали в тренировочном процессе предложенный нами комплекс упражнений. Это свидетельствует об эффективности предложенной методики предсоревновательной подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет к спринтерским дистанциям.

3. Изменения результатов тестирования по общей и специальной физической подготовленности в контрольной группе составили от 0,43% (500 м бесшажным ходом) до 13,75% (прыжок вверх), что явилось недостоверным. В экспериментальной группе результаты тестирования достоверно улучшились: в беге на 10 м – на 13,68%; в беге «змейкой» 10 м – на 10,14%; в прыжке в длину с места – на 10,26%; в прыжке вверх – на 25,62%; в передвижении на лыжероллерах свободным стилем 500 м – на 5,78%; в передвижении на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом 500 м – на 2,29%.

1. Анализ литературных источников и обобщение практического опыта подготовки лыжников-гонщиков массовых разрядов позволили выявить отсутствие научных разработок, касающихся путей и методов подготовки спортсменов данной специализации к соревнованиям на спринтерских дистанциях. Недостаточно исследований, основанных на учёте

закономерностей формирования основных сторон подготовленности лыжников-спринтеров, особенно при воспитании физических качеств силы и быстроты.

2. Результаты исследования разработанной методики предсоревновательной подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет к спринтерским дистанциям показали, что комплекс упражнений, направленный на развитие и совершенствование спринтерских качеств, является эффективным.

3. Используемые в исследовании контрольные тесты позволяют определить уровень общей и специальной физической подготовленности к спринтерским дистанциям лыжников-гонщиков 13-14 лет и рекомендуются для определения уровня развития специальных скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков этого возраста.

## **О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И РАЗВИТИИ ПАУЭРЛИФТИНГА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ ГОРОДА АЛЬМЕТЬЕВСКА**

Ванюков А.К.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Для будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта самым главным является в первую очередь именно двигательная активность: физическая культура и спорт. [1]

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды,

направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. [2]

Из краткой истории первых официальных соревнований по пауэрлифтингу известно, что в 1964 году в США прошли первые официальные соревнования по данному виду спорта. С этого момента мир пауэрлифтинга стал активно развиваться и распространяться по всему миру. С 1971 года в США соревнования по пауэрлифтингу начинают проводиться регулярно. Огромное развитие данного вида спорта получил на своей родине - США. Здесь сосредоточено огромное количество федераций по пауэрлифтингу. Соревнования проводятся не только среди юниоров, но и лиц старше 45-50 лет. На национальном уровне соревнования проводятся среди учеников и школ открытого или закрытого типа. Пауэрлифтинг - это силовое троеборье, в котором присутствуют три основных упражнения: приседания со штангой на плечах, жим лёжа и отрыв штанги от помоста, то есть становая тяга. [1]

Я учусь на втором курсе в Альметьевском колледже физической культуры. Занимаюсь в ДЮСШ «Юность» четыре года пауэрлифтингом. Гареев Фазылхан Мансурович - выпускник АТФК 1978 года – директор ДЮСШ «Юность», к которому относится наше отделение пауэрлифтинга с 2001 года. За 16-летний период существования этой детско-юношеской спортивной школы выпустились будущие тренеры, мастера спорта международного класса и несколько мастеров спорта.

Я поступил в колледж физической культуры для того, чтобы в будущем стать тренером по пауэрлифтингу и инструктором по фитнесу на уровне Европы. Выступаю на соревнованиях по пауэрлифтингу на уровне Республике Татарстан, занимаю на этих соревнованиях призовые места. 23 апреля этого года выполнил квалификационный норматив кандидата в мастера спорта на втором открытом чемпионате РТ по становой тяге и жиму лёжа.

Моя главная цель - стать мастером спорта России по пауэрлифтингу. У меня есть много трофеев, медалей, кубков с соревнований. На данный момент мой соревновательный вес 74 кг.

От всей души благодарю своих тренеров: Гафиатуллина Артура, который закончил Альметьевский колледж физической культуры с красным дипломом и является мастером спорта России. Александр Баскарев, который является мастером спорта международного класса, также учился в Альметьевском колледже физической культуры. Именно благодаря им я захотел пойти по их стопам, стать тренером с Большой буквы, и верю, что этот вид спорта обязательно станет олимпийским.

## **ЭКОЛОГИЯ ВОКРУГ НАС ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНА ВОДА, КОТОРУЮ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ?»**

Вязовцев Б.С.

Научный руководитель: Файзуллина С.Р.

Стерлитамакский химико-технологический колледж

Здоровье человека наиболее важный критерий, характеризующий современного человека. Существует множество факторов оказывающих на него влияние. Профилактика наиболее эффективный способ его сохранить. Физические нагрузки, правильное питание, регулярный отдых – все эти простые правила помогут оставаться здоровым и вести полноценный образ жизни. К сожалению, в последние годы, все больше вопросов возникает к качеству пищи и особенно воды. Здоровая окружающая среда, экология оказывают значительное влияние на наше самочувствие. Важно знать вредные факторы, влияющие на организм человека, и если они существуют, необходимо уменьшить их воздействие до минимума.

*Актуальность* – Экология и охрана окружающей среды ставит глобальные проблемы перед человечеством. Создание безопасной среды для человека - одна из наиболее важных задач. Какого качества вода может

поступить в организм человека, какие опасности могут угрожать здоровью, как это можно проверить, используя доступные методы исследования, какие меры можно предпринять для защиты человеческого организма - мы исследовали в своей работе по анализу воды.

**Объект** исследования – водопроводная вода в кране химической «Лаборатории неорганических веществ 2.107».

**Предмет** исследования:- Безопасность для организма человека застоявшейся водопроводной воды. Доступные и наглядные методики обнаружения бактериологической загрязненности в воде.

**Гипотеза:**

В основу принимаем следующие предположения

1. В водопроводной воде, где нет интенсивного расхода воды, в трубопроводе, из за застоя воды, температуры выше 20 градусов, могут находиться бактерии при попадании в организм человека, приносящие вред его здоровью.

2. Существуют доступные методики позволяющие обнаружить наличие болезнетворных бактерий в воде.

**Практической основой** является учебное пособие Е.З. Теппер, В.К. Шильникова, «Практикум по микробиологии», Издательство «Колос» Москва 1979г..

**Цель** исследовательской работы - Выяснение возможных рисков при контакте с некачественной воды, разработка простого и наглядного метода определения бактериологической загрязненности, определение бактериологической опасности для организма человека водопроводной воды, с которой контактируют студенты во время работы в химической лаборатории и в случае ее возникновения разработка мер безопасности.

Цель исследовательской работы предполагает **решение** следующих задач:

1. Определить проблему исследования, обосновать ее значимость и актуальность

2. Отобрать и систематизировать научную литературу по теме исследования

3. Изучить и выбрать методику определения наличия бактериологической загрязненности в воде

4. Обобщить информацию, полученную в процессе исследования.

5. Разработать меры по улучшению экологической безопасности

6. Сформулировать выводы по проделанной работе.

**Методологическую основу** исследовательской работы представляют следующие методы: изучение методических способов определения бактериологической загрязненности, лабораторно - практический, анализа и обобщения результатов. Изучением специализированной литературы определили наиболее доступный метод определения количества колоний бактерий в изучаемой среде. Провели эксперимент по выбранной методике. Анализируя и обобщая результат эксперимента, разработали меры помогающие обезопасить от вредных факторов здоровье человека.

**Практическую значимость** исследования мы видим в разработке предупреждающих мер для защиты организма человека и разработке доступной методики для обнаружения бактериологического загрязнения, которую можно использовать, не прибегая к дорогостоящим анализам в лаборатории. Используя нашу методику можно наглядно и просто определить бактериологическую загрязненность исследуемых проб. Также в разработке мер предупреждения возможных угроз здоровью человека.

**Научная новизна исследования** состоит в том, что мы попытались разработать наглядную методику исследования с использованием наиболее доступных материалов, проанализировать воду, с которой мы контактируем.

**Структура работы** традиционна: она включает введение, основную часть, состоящую из теоретического и практического материала, заключение и список использованной литературы.

В своей работе мы решили определить, насколько экологична и безопасна среда, которая нас окружает, в каких условиях мы учимся и

работаем. Занимаясь изучением этого вопроса в интернет –ресурсах, мы обнаружили запись программы «Здоровья» с Еленой Малышевой «Что течет у вас из крана? Здоровье. Фрагмент выпуска от 11.09.2016», в котором говорилось о существовании карты безопасности воды России.

К сожалению мы не смогли определить актуальность этой карты на сегодняшний день, но обратили внимание , что в Башкирии и в частности в Стерлитамаке существует в 25 % случаях не соответствия бактериологическим нормам воды. Причем пробы в водозаборе соответствовали нормам. Из чего можно было сделать вывод, что загрязнение происходит в водопроводе.

Мы решили это проверить. В «Лаборатории неорганического синтеза» находящейся в лабораторном корпусе Стерлитамакского Химико – Технологического Колледжа постоянно проходят занятия. Во время проведения работ, студенты моют химическую посуду, руки, т.е постоянно контактируют с водопроводной водой. Мы заметили, что из-за небольшого расхода вода теплая, имеет температуру более 20 градусов. Мы предположили, что возможно из-за застоя воды, а также того что трубы имеют значительный срок службы в водопроводе могут поселиться бактерии, вредные для организма человека.

Если вода действительно заражена инфекцией, как мы можем это узнать? Будем исходить из того, бактерии живут везде, бывают вредные и полезные для здоровья человека. Поместив пробу воды в питательную среду, мы создадим благоприятные условия для размножения бактерий. Количество колоний бактерий в пробах воды взятых из различных источников, будут отличаться количественно и качественно.

Следующей стадией нашего исследования стало изучение специализированной литературы, таким источником стал «Практикум по микробиологии».

Е.З. Теппер, В.К. Шильникова, «Практикум по микробиологии»,  
Издательство «Колос» Москва 1979г..

Предполагаем провести сравнительный анализ трех образцов. Контрольный – где находится только питательная среда, образец с добавлением исследуемой воды взятой в лаборатории 2.107, и образец в который добавлена максимально загрязненная вода, опасность употребления которой не вызывает сомнений.

Выбор сравнительного анализа результатов не случаен. В проведении эксперимента главным для нас будет простота и наглядность, поэтому сравниваем значительно отличающиеся по качеству образцы воды.

Мы учитываем следующие факторы: При использовании воды в лаборатории мы просто открываем кран, используем для мытья химической посуды или рук. Значит и воду для анализа будем брать в середине занятия, т.е при обычном среднем расходе воды. Мы сознательно не использовали дезинфицирующие средства при подготовке лабораторной посуды - посуда была подготовлена в соответствии с правилами мытья химической посуды, так как хотели, чтобы условия отбора проб как можно ближе были к реальным. В качестве 3 образца мы использовали смыв с пола коридора лабораторного корпуса. Вода была мутная с частицами земли и песка. Так как мы не располагаем оборудованием для поддержания постоянной температуры 37градусов, мы поместили чашки Петри в теплое место, предполагая, что бактерии при их наличии будут разрастаться в колонии.

Для осуществления эксперимента наиболее сложным был выбор питательной среды, в которой могли бы развиваться бактерии т.к не все реагенты можно приобрести в обычных магазинах.

К сожалению, нам не удалось приобрести такие основные ингредиенты, и мы продолжили изучение других питательных сред. Учитывая также, что для приготовления питательных сред употребляют снятое молоко, так называемый обрат (жир в молоке неблагоприятно влияет на рост некоторых микроорганизмов), мы выбрали обезжиренное молоко в качестве наиболее доступной питательной среды. Обрат был получен сепарированием молока, нагретого до 34°C.

В результате, мы разработали следующую методику, основанную на сравнительном анализе.

1. Подготавливаем в качестве питательной среды – сепарированное обезжиренное молоко
2. Отбираем пробу воды из крана
3. Готовим смыв с пола коридора лабораторного корпуса
4. Разливаем подогретую питательную среду в пронумерованные чашки Петри
5. Оставляем в качестве контрольного образца чашку Петри №1, в которой находится только питательная среда
6. Помещаем в чашку Петри №2 пробу из крана
7. Помещаем в чашку Петри №3 смыв грязной поверхности.
8. Закрытые чашки Петри ставим в теплое место рядом с батареей
9. Наблюдаем за изменениями в образцах

Эксперимент проводили в «Лаборатории неорганических веществ» 2.107 ГБОУ СХТК

#### **Результат 10 дней наблюдений:**

Контрольный образец №1. Колонии бактерий занимают 50 % поверхности питательной среды. Преобладают коричневые и зеленые цвета колоний бактерий.

Контрольный образец №2. Колонии бактерий занимают 90 % поверхности питательной среды. 5 видов колоний бактерий различающихся по цвету и предположительно по составу. Преобладает коричневый цвет

Контрольный образец №3. Колонии бактерий занимают 95 % поверхности питательной среды. 3 вида колоний бактерий различающихся по цвету и предположительно по составу. Присутствует колония синего цвета аналогичная по цвету колонии в контрольном образце №2. Преобладает черный цвет

Проанализировав полученные результаты можно сделать следующий **вывод:**

1.Количество колоний бактерий в образцах №3 и №2 значительно превышает количество бактерий с контрольным образцом.

2.Количество колоний бактерий в образцах №3 и №2 незначительно отличаются друг от друга

3. В образцах №3 и №2 присутствуют одинаковые колонии бактерий (синего цвета), в которые отсутствуют в контрольном образце №1. В образце №2 – одна колония, в образце №3 – три колонии.

В образце №2 исследуемой воды присутствуют большее количество различных форм колоний бактерий по сравнению с другими образцами. Наличие одинаковых форм колоний в образцах №2 и №3 говорит о наличии болезнетворных бактерий, но в меньших количествах. Следовательно, в образце водопроводной воды присутствуют опасные бактерии и такую воду пить нельзя.

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ**

Гайнигилимов А.А.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Скоростные способности спортсмена являются важнейшими из физических качеств, особенно - в боксе. Так А.В. Гаськов. на основании проведенного опроса тренеров по боксу, отмечает, что большинство тренеров на первое место по важности развития в тренировочном процессе ставят именно скоростные и скоростно-силовые способности (за ними следуют - ловкость, сила и выносливость). Однако, проблема развития скоростных способностей является чрезвычайно сложной и в общетеоретическом и в методологическом плане, поскольку разные виды скоростных способностей (например, в элементарных движениях и в сложных локомоциях) мало связаны между собой и зависят прежде всего от функциональных возможностей моторной зоны центральной нервной системы и требуют для

своего совершенствования применения различных методов и методических приемов. Кроме того, при развитии скоростных способностей важен учет сенситивных возрастных периодов. Так период 10-13 лет по мнению многих авторов возможен наибольший прирост скоростных способностей в связи с большой лабильностью нервно-мышечного аппарата и центральной нервной системы. Этим определяется актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: совершенствование процесса спортивной подготовки юных боксеров на этапе начальной специализации.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по проблеме исследования скоростных способностей юных боксеров 13-14 лет.
2. Совершенствовать экспериментальную методику развития скоростных способностей юных боксеров 13-14 лет.
3. Выявить эффективность разработанной методики в ходе проведения педагогического эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации для тренеров-преподавателей по боксу, инструкторов, методистов по спорту.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие быстроты двигательных действий боксеров 13-14 лет.

Предмет исследования: экспериментальная методика развития скоростных способностей юных боксеров 13-14 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс формирования быстроты двигательных действий боксеров 13-14 лет будет выше при использовании на учебно-тренировочных занятиях разработанного нами оригинального комплекса упражнений.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;

4. Педагогический эксперимент;

5. Методы математической статистики.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы тренерами, преподавателями, инструкторами по физической культуре для повышения результативности тренировочного процесса боксеров.

1. Уровень развития скоростных способностей спортсменов зависит от многих факторов, большинство из которых (подвижность нервных процессов, соотношение различных мышечных волокон) задано генетически, а некоторые (эффективность внутримышечной и межмышечной координации, совершенство техники движений, степень развития волевых качеств, силы, координационных способностей, гибкости) поддаются развитию в процессе тренировки.

2. Возраст 13-14 лет является благоприятным для развития скоростных способностей, поэтому данный элемент подготовки должен занимать значительное место в тренировочном процессе, причем развитие скоростных способностей должно происходить параллельно с совершенствованием техники движений. Особенность развития скоростных способностей у боксеров 13-14 лет заключается в необходимости учета более высокой по сравнению с взрослыми утомляемости.

3. Занятия по экспериментальной методике развития скоростных способностей привели к статистически значимому повышению наиболее важных для бокса разновидностей скоростных способностей – точности реакции на движущийся объект и специальной частоты движений (частоты ударов). Различия статистически значимы на уровне вероятности от  $p < 0,01$  до  $p < 0,05$ .

4. Предложенная методика развития скоростных способностей может применяться инструкторами, методистами, тренерами-преподавателями при планировании учебно-тренировочного процесса боксеров.

При развитии скоростных способностей боксеров 13-14 лет рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Упражнение не должно выполняться слишком долго, так как скорость выполнения тренировочного упражнения к концу снижается. Если нет возможности выполнять упражнение в заданном темпе, то полезность тренировки начинает падать. Обычно упражнения не должны выполняться дольше 3-5 минут, затем следует сделать перерыв, выполнить упражнение на растяжение.

2. При наступлении утомления скоростную работу надо прекращать.

3. Длительность отдыха в занятии определяется индивидуально в зависимости от величины применяемых отягощений и уровня работоспособности.

4. Все движения должны выполняться с максимальной скоростью, а траектория движения соответствовать траектории того приема, который необходимо сделать более эффективным.

5. Вес отягощения не должен превышать 1,5-3 кг.

6. Планируя развитие способности концентрировать усилия в короткое время, необходимо рационально сочетать упражнения с различными усилиями. Большие усилия развивают способность к максимальной мобилизации и способствуют развитию «взрывной» силы. Средние и малые позволяют выполнить движения с большой скоростью.

Рекомендуется при развитии скоростных способностей боксеров использовать метод круговой тренировки. На 1-й ее станции боксеры должны совершенствовать скорость одиночных ударов, на 2-й стадии - быстроту защитных реакций, на 3-й - скорость передвижений и 4-й - быстроту серийных ударов, выполняемых с максимально возможной частотой.

## **МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ В АСПЕКТЕ УЧАСТИЯ В ДВИЖЕНИИ «WorldSkills»**

Гайнулина А. М.

Научный руководитель Гайнулин М. И.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

У каждого человека есть своя цель и мечта. Сегодня я бы хотела рассказать о своей цели, к которой иду уже на протяжении четырёх лет, и совсем скоро она уже осуществится.

Моя цель – стать учителем физической культуры. Почему же я выбрала именно такую профессию? Для этого нам нужно вернуться в детство. Именно с этих времён, когда меня спрашивали - кем я хочу быть, я отвечала – «учителем». А пришла я к этому решению потому, что моя семья связана со спортом. Учусь в Альметьевском колледже физической культуры, именно здесь работает мой папа. С четырёх лет именно здесь я начала заниматься спортивной гимнастикой, а тренером был папа, а сейчас помогаю ему в этом. И мне это нравится.

С раннего детства папа мне говорил, что если человек будет стремиться к своей цели, то его мечта осуществится. Поэтому я верю, что если буду очень стараться, то моя мечта стать учителем физической культуры осуществится. Для этого мне нужно хорошо учиться, поэтому я прилагаю все силы к учёбе. Кроме того, чтобы повысить свои педагогические компетенции, я хочу принять участие в международном конкурсе «WorldSkills» по компетенции «педагог по физической культуре и спорту». Я думаю, что с помощью этого конкурса можно развить свой профессионализм и мастерство. Именно в этом конкурсе есть все необходимые задания, в которых можно показать все свои качества и умения.

Один раз в неделю в нашем любимом Альметьевске проводятся занятия «зелёный фитнес», куда каждый желающий может прийти и позаниматься с инструктором по физической культуре и спорту, и я также активно посещаю эти занятия, чтобы поддерживать себя в форме. Здесь

также можно освоить для себя необходимые навыки, которые в дальнейшем могут пригодиться в моей профессии.

В общем, для меня профессия учитель – источник радости. Она прежде всего даст мне радость в общении с детьми. Быть учителем физической культуры для меня- это прежде всего авторитет, товарищ и образец для детей. И буквально через месяц моя мечта сбудется, и я буду классным учителем для детей.

**Актуальность.** В 2019 году в Казани будет проходить мировой Чемпионат WorldSkills – международное движение, основанное в 1950 году с целью повышения престижа рабочих профессий и развития профессионального образования. WorldSkills – это международное некоммерческое движение, целью которой является развитие профессионального образования путём гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всём мире в процессе организации и проведения конкурсов профессионального мастерства, как в каждой отдельной стране, так и во всём мире в целом. Движение стало самой быстрой и эффективной системой распространения международных профессиональных стандартов по всей России.

**Организация участия конкурсантов.** В течение 2016-2017 годов от Альметьевского колледжа физической культуры в подобном конкурсе участвовали 2 студентки: Харисова Алия и Зиганшина Анита в городах Тольятти (Самарская область) и Углич (Ярославская область). На чемпионате ПФО в г.Саранске (Республика Мордовия) Харисова Алия заняла 2-е место в апреле 2016 года.

Программа региональных профессиональных конкурсов WorldSkills по компетенции «физическая культура и спорт» среди студентов педагогических колледжей и специализированных физкультурных средних профессиональных учебных заведений России с 2014 года входят 6-7 заданий. В программу конкурсных заданий на 2017 год по стандартам WORLDSKILLS вошли 7 конкурсов.

1. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия для обучающихся (9-11 кл.)
2. Разработка и проведение экспресс – консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ.
3. Разработка и проведение фрагмента спортивно-развлекательного мероприятия с обучающимися старшего школьного возраста в стиле аэробно-танцевального флэш-моба.
4. Разработка и проведение фрагмента занятия направленного на подготовку населения (в соответствии со ступенью) к сдаче норм ГТО.
5. Интерактивный марафон «Научи тому, что умеешь сам».
6. Разработка и проведение фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.
7. Разработка и проведение производственной гимнастики с учётом специфики профессиональной деятельности.

**Выводы.** Компетенция «Физическая культура и спорт», вошедшая в программу «WSR» 2014 году, проходит ещё презентационный этап (внеконкурсный вид чемпионатов) на территории РФ. На подобных Чемпионатах WSR проверяются навыки в будущей профессии.

В настоящее время отмечается повышение интереса к профессии «педагог по физической культуре и спорту». Ещё 24 марта 2014 года вышел Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Он регламентирует дальнейшее совершенствование государственной политики в области создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения. Указ лежит в основе создания подпрограммы «Развития физической культуры и массового спорта» государственной программы РФ «Развития физической культуры и спорта 2020» целью, которой является обеспечения гражданам возможностей систематически заниматься физической культурой и спортом и вести ЗОЖ, а также повышение уровня физической подготовленности граждан РФ.

# **ОРГАНИЗАЦИЯ МИСТИЧЕСКОГО ТУРИЗМА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

Галкина Э.А.

Научный руководитель: Газизуллина К.И.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

В современном мире все больше и больше людей привлекают необычные места, связанные с получением захватывающих, острых и незабываемых ощущений. Современным туристам уже недостаточно просто любоваться архитектурой старинных замков, - они хотят новых ощущений, встреч с непознанным, неизученным. Тысячи любителей мистического туризма со всего света стремятся в места, где обитают привидения и прочая аномальная активность

Некоторых туристов тянет все больше и больше в таинственные и мистические места. Со временем мистический туризм приобретает большую популярность среди любителей туризма и активного отдыха. Множество любителей мистического туризма стремятся в места, где обитают привидения и прочие аномалии. Такой вид туризма наиболее развит в тех странах, в которых сохранилось множество древних строений, где, по словам очевидцев давно обитают привидения. Такими странами являются – Франция, Англия и Шотландия. И некоторым из этих туристов и правда удается встретиться лицом к лицу с мистическими существами. Кто-то видел своими глазами, кому-то удалось запечатлеть это на камеру. Привидения и прочие мистические существа, по словам местных жителей и туристов уже побывавших там, обитают во дворцах, замках и местах исторических сражений.

Мистический туризм пользуется большой популярностью в наше время. Многие туристы желают попробовать и увидеть, что-то новое и необычное, тем самым подогревая в себе интерес на походы в таинственные и мистические места. Самые популярными объектами мистического туризма

выступают: концлагеря, места катастроф, замки с привидениями, также есть и природные объекты мистического туризма.

Сотрудники факультета туризма и менеджмента досуга Ланкаширской школы бизнеса Филипп Стоун и Ричард Шарпли рассматривали мистический туризм как предмет большого спроса и большой заинтересованности туристов. В ходе проведенного ими исследования было выявлено положительное влияние мистического туризма на психологическое здоровье человека. Они опубликовали множество работ на эту тему.

Чем же мистический туризм так привлекает туристов? Исследователи по-разному объясняют заинтересованность людей в таком виде туризма. Но чаще всего это оказывается эмоциональное состояние человека. По одной из версий некоторые люди во время экскурсий в места больших трагедий и печали испытывают эмоциональное возбуждение. Другие же люди после посещения испытывают эйфорию. В любом случае, эти места влияют на положительное эмоциональное состояние, а именно приносят умиротворение и покой. Среди туристов встречаются и такие, которые просто хотят пощекотать себе нервишки и заставить кровь по венам бежать быстрее. Также существует другое мнение. Профессор Джон Леннон считает, что темные места восхищают путешественника способностью человека творить зло, нести разрушения и беды.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ**

Гафурбаев Р.У.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Борьба является древнейшим видом спорта, существующая со времен древнегреческого государства, входящая в программу Олимпийских игр древности, а также различных праздников, проводимых в Древней Руси и других государствах.

Сейчас спортивная борьба - один из популярнейших видов спорта. Убеждать кого-либо в том, что борец физически силен, ловок, смел, вынослив, сообразителен вряд ли нужно. Развитию выносливости в борьбе придается большое значение, так как выносливость есть фундамент стабильности результатов, проявления других физических качеств. В настоящее время, с учетом приоритетного развития какого-либо из физических качеств, разрабатываются тактические схемы, подбираются технические приемы для высокой результативности и одержания побед в схватках. Существуют борцы, у которых выносливость, при относительно среднем развитии технических и других физических качеств играет ключевую роль в постановке тактики ведения поединка.

В практике существует много методов развития выносливости, но каждый из них направлен на развитие какого-либо одного, либо двух ее видов. Поэтому выносливость следует развивать в сочетании с другими физическими качествами, а именно силовую выносливость, скоростную выносливость, скоростно-силовую выносливость, и выносливость статических усилий.

При этом целесообразно применять средства, которые по своему характеру и структуре будут сходны с движениями, выполняемыми в борьбе.

Цель исследования: усовершенствование методики развития специальной выносливости борцов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования развития специальной выносливости борцов.
2. Усовершенствовать методику развития специальной выносливости борцов.
3. Доказать эффективность методики развития специальной выносливости борцов.

Объект исследования - процесс формирования выносливости борцов.

Предмет исследования - методика развития выносливости борцов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что в результате использования усовершенствованной методики, уровень развития специальной выносливости борцов будет выше.

Практическая значимость - исследования заключается в том, что усовершенствованная методика развития специальной выносливости борцов, может быть использованы тренерами, учителями физического воспитания в своей педагогической и профессиональной деятельности.

Анализ научно-методической и специальной литературы, который показал:

- выносливость является таким физическим качеством, уровень развития которого зависит от функциональных возможностей большого количества органов и систем организма. Проявление выносливости зависит от других физических, а также психических качеств, технического и тактического мастерства спортсмена.

- необходимо отметить об обязательном использовании индивидуального подхода при развитии физических качеств и особенно выносливости.

- тренеру в работе с детьми подросткового возраста можно использовать достаточно большие физические нагрузки, акцентировать внимание на развитии выносливости, силы, координационных способностей. Спортсмены способны к более глубокому освоению вида спорта – техники, тактики, соревновательной деятельности, способны показывать высокие спортивные результаты.

Исследование проводилось в СДЮШОР по греко-римской борьбе, в спортивном комплексе «Строитель», в период с 1 марта 2016 по 1 марта 2017 годов, в течение 1 года в городе Стерлитамак.

Форма построения занятий: методика использовалась на учебно-тренировочных занятиях, два раза в неделю.

Содержание методики: методика включала следующий комплекс упражнений для развития скоростной, силовой, скоростно-силовой, статической, специальной выносливостей.

1. Упражнения для развития скоростной выносливости:
2. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости:
3. Упражнений для развития силовой выносливости:
4. Упражнения для развития статической выносливости.
5. Упражнения для развития специальной выносливости: схватка по заданию. Проводится в три периода по три минуты с двумя 30-секундными перерывами.

Последовательность упражнений была определена с учетом особенностей физических качеств, а также прохождение станций должно было оптимизировать проявление физических качеств, а не снижать их эффективность.

С целью проверки эффективности усовершенствованной методики были использованы следующие контрольные тесты:

1. Броски через спину за 15 секунд;
2. Броски обратным поясом за 20 секунд;
3. Наклоны вперед с партнером;
4. Вис на согнутых руках;
5. Соревновательная схватка.

В начальной стадии эксперимента, тестирование борцов было проведено с целью определения исходного физического состояния и сравнения экспериментальной и контрольной групп.

В промежуточной и конечной стадиях эксперимента тестирование проводилось с целью выявления динамики развития физического качества и сравнения результатов контрольной и экспериментальной групп.

В ходе эксперимента под влиянием тренировочных нагрузок произошли позитивные изменения у борцов обеих групп по всем пяти измеряемым показателям.

На протяжении всего эксперимента под влиянием тренировочных нагрузок происходили позитивные изменения у борцов обеих групп по всем пяти измеряемым показателям.

Таким образом у борцов тренировавшихся по обычной методике, произошли изменения показателей в сторону их улучшения, однако, в экспериментальной группе, позитивные изменения показателей носили более значительный характер, что явилось следствием целенаправленной тренировки борцов на основе усовершенствованной методики развития специальной выносливости.

1. Анализ методик формирования специальной выносливости показал, что в практике подготовки борцов содержания существующих методик, которые оказывали бы воздействие на развитие всех видов выносливости, недостаточно, что отражается на результативности борцов.

2. В ходе работы была усовершенствована методика развития специальной выносливости борцов греко-римского стиля с помощью разработанного комплекса специально-подготовительных и соревновательных упражнений для развития скоростной, скоростно-силовой, силовой, статической и специальной видов выносливости и применения метода развития данного физического качества.

3. В результате исследования выявлено, что применение специально разработанного комплекса физических упражнений, повышает уровень развития специальной выносливости борцов. Что доказывает эффективность усовершенствованной методики.

Установлено, что у борцов экспериментальной группы тренировавшихся по усовершенствованной методике повысилась результативность соревновательной деятельности.

# ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЛИМПИЙСКОЙ СИМВОЛИКИ

Денисенко К.А.

Научный руководитель: Лисаченко О.В

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

**Актуальность.** Во многих государственных, частных организациях, частными лицами для оформления, в рекламных целях используют олимпийскую символику.

Данная ситуация является не только нарушением этической но и правовой нормы международного права.

**Цель работы:** Ознакомить с олимпийскими символами и особенностями их использования в различных случаях.

Задачи работы: 1. Не допускать нарушений правовых норм и правил в использовании олимпийских символов;

2. определить основные случаи нарушений договора об охране олимпийского символа в России;

3. пропаганда правовой грамотности в сфере олимпийского спорта.

**Объект исследования:** международное олимпийское движение.

**Предмет исследования:** правовые аспекты авторского права в олимпийском спорте.

Каждый из граждан страны хотя бы однажды сталкивался с существующими на сегодняшний день олимпийскими символами.

Порой их используют в каких-либо целях, от безобидного копирования в рисунках, церемониях, татуировках и т.д. и до сознательного применения в коммерческой деятельности.

Согласно Олимпийской хартии (в редакции от 02 августа 2015 г.) гл. 1 статья 7, Международный олимпийский комитет (МОК) является владельцем всех прав на Олимпийские игры и на олимпийскую собственность.

К такой собственности относятся и все упоминаемые в статьях 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 олимпийские символы. К таким символам относятся: Олимпийский флаг, представляющий собой белое шёлковое полотнище с олимпийской эмблемой, вышитой на нём. Эмблема придумана греком Ангело Боланки в 1912 году, была представлена на Парижском конгрессе Международному олимпийскому комитету Пьером де Кубертенем в 1914 году.

Флаг олимпийского движения представляет собой белое поле, в центре которого помещается Олимпийская эмблема: 5 переплетённых колец, расположенных в два ряда (три в верхнем, два в нижнем). Цвета колец (слева направо): голубое, жёлтое, чёрное, зелёное, красное.

Кольца символизируют союз (единство) пяти частей света и всемирный характер Олимпийских Игр.

Кольца соединены по цепочке, в форме буквы " W ", причём крайние (голубое, красное) пересекаются каждое только с одним другим кольцом, а расположенное в центре — каждое с двумя кольцами. Олимпийский гимн, который исполняется при поднятии Олимпийского флага во время открытия очередных игр, а также по их завершении и в некоторых других случаях. Написан греческим композитором Спиросом Самарасом.

Олимпийская клятва. Предложена де Кубертенем в 1913 году. Возрождает аналогичное античному клятвоприношение. Впервые была официально произнесена в 1920 году на VII летних Олимпийских играх в Антверпене. Олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее», что является переводом латинского выражения «Citius, Altius, Fortius». Лозунг был придуман французским священником Анри Дидоном и предложен Пьером де Кубертенем при создании Международного олимпийского комитета в 1894 году и представлен на VIII летних Олимпийских играх в Париже в 1924 году. Олимпийская медаль — Дизайн медалей, вручавшихся спортсменам на первых восьми летних Олимпийских играх, был совершенно различным и разрабатывался каждым Оргкомитетом самостоятельно. С 1920 по 2000 для

аверса олимпийских медалей использовался стандартный дизайн: богиня Ника с пальмовой ветвью в правой руке, чествующая победителя. Реверс медали изменялся в зависимости от пожеланий страны, где проводились Игры. Начиная с 2004 года, от этой традиции отступили, и обе стороны медали изготавливаются согласно уникальному дизайну организаторов Игр. Олимпийский огонь. Впервые олимпийский огонь был зажжён на IX летних Играх в Амстердаме (Нидерланды). Первая эстафета олимпийского огня из Олимпии и церемония зажжения Олимпийского костра были проведены на XI летних Олимпийских играх в Берлине (Германия) в 1936 году. Огонь был зажжён в Олимпии 20 июля 1936 года, эстафета закончилась в Берлине 1 августа 1936 года.

Автором и основателем традиции эстафеты, а также автором идеи зажжения факела в Греции считается Карл Дим, спортивный чиновник в Германии и генеральный секретарь Оргкомитета XI Игр. Замысел эстафеты возник у Дима в ходе подготовки к проведению VI летних Олимпийских игр в Берлине, отменённых в связи с Первой мировой войной.

Лавровая ветвь, или «котинос», представляет собой свёрнутую в виде венка ветвь, которую вручают победителю вместе с золотой медалью.

Традиция её вручения была возрождена на XXVIII летних Олимпийских играх в Афинах в 2004 году. Олимпийский салют является разновидностью римского салюта, но с более высоким подниманием рук.

Это приветствие использовалось на VIII и XI летних Олимпийских играх в Париже в 1924 году и в Берлине в 1936 году соответственно. После окончания Второй мировой войны в виду большой схожести с нацистским салютом более не используется, хотя и не запрещён официально. Олимпийский талисман для каждой Олимпиады выбирается принимающей страной по своему усмотрению. Обычно талисманом выбирают какое-либо животное или иное стилизованное изображение, ассоциирующееся в представлении большинства людей с принимающей страной. Олимпийская эмблема. Каждые Олимпийские Игры имеют свою уникальную эмблему,

символизирующую город и страну-организатор. Обычно, но не всегда, элементом эмблемы являются олимпийские кольца. Официальная Олимпийская эмблема состоит из олимпийского символа и олимпийского девиза: символ — это пять переплетённых цветных колец на белом фоне, а официальный девиз — «Citius, altius, fortius» («Быстрее, выше, сильнее!»), который в последние Игры изменялся, либо можно сказать, помимо официального, придумывали другой. Право использовать Олимпийскую эмблему имеют только МОК и НОК. Национальные олимпийские комитеты каждый раз имели свою собственную эмблему. Это прописано в Олимпийской хартии, как и то, что использование эмблемы другими организациями в любых коммерческих целях без разрешения МОК запрещено.

МОК может предпринимать все необходимые действия для получения правовой защиты – как на национальном, так и на международном уровне – своих прав на Олимпийские игры и на любую олимпийскую собственность.

26 сентября 1981 г. в г. Найроби (Кения) был подписан «Найробский договор об охране олимпийского символа». 25 сентября 1982 г. он вступил в силу. (Договор вступил в силу для России 17.04.1986 г.) Найробский договор (англ. Nairobi Treaty on the Protection of the Olympic Symbol) предусматривает обязанность всех государств-участников охранять олимпийскую эмблему (пять переплетённых колец) от использования в коммерческих целях без разрешения Международного олимпийского комитета. Административные функции договора выполняет Всемирная организация интеллектуальной собственности.

Найробский Договор об охране олимпийского символа состоит из трёх глав десяти статей и приложения.

В первой главе «Основные положения» - три статьи (1. Обязанности государств, 2. Изъятия из обязанности, 3. Приостановка выполнения обязанности);

во второй главе «Союзы государств» - одна статья (4. Изъятия из главы I);

в третьей главе «Заключительные положения» - шесть статей (5. Участие в Договоре, 6. Вступление Договора в силу, 7. Денонсация Договора, 8. Подписание и языки Договора, 8. Подписание и языки Договора. 9. Депонирование Договора; рассылка копий; регистрация Договора. 10. Уведомления.)

В приложении описывается олимпийский символ из пяти переплетённых колец.

Выводы: Таким образом, по проведённому анализу и данным комитета об авторских правах, типичными случаями нарушений договора об охране олимпийского символа являются использование государственными и негосударственными юридическими лицами, а также физическими лицами олимпийских символов.

Для недопущения нарушений правовых норм в использовании олимпийских символов необходимо широко использовать различные виды СМИ для пропаганды правовой грамотности в сфере олимпийского спорта.

В учебных заведениях в курсе дисциплин «Правовые основы», «Право», а также в курсе дисциплины «физическая культура» в разделе «олимпизм», отводить время на изучения правовых норм использования олимпийской символики.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМ В ДОБЫВАЮЩИХ ОТРАСЛЯХ, РЕШАЕМЫХ ЭКОАНАЛИТИКОМ.**

Емельянова Ю.А.

Научный руководитель: Левашова А. Н.

Ишимбайский нефтяной колледж, Стерлитамак

Россия – одна из самых богатых полезными ископаемыми стран и поэтому добыча и переработка полезных ископаемых имеет большую значимость для нашей экономики. В ближайшие десятилетия спрос на

полезные ископаемые будет оставаться достаточно высоким. Добыча и переработка полезных ископаемых является одной из высоко рискованных отраслей, поэтому активно развиваются технологии, обеспечивающие безопасность производства для людей.

Профессии, которые относятся к разделу добычи и переработки полезных ископаемых :

- системный горный инженер,
- экоаналитик в добывающих отраслях,
- инженер-интерпретатор данных телеметрии,
- инженер роботизированных систем.

Мы обратили внимание на профессию: «Экоаналитик в добывающих отраслях», так как к профессии «Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ» это имеет непосредственное отношение.

Перед нами стояла цель: изучить и проанализировать функции данных специалистов, ведь профессия экоаналитик в 2020 году будет очень востребованной.

Для реализации поставленной цели, нами были выполнены задачи:

1. Изучить информацию по данной теме.
2. Выявить, функции специалиста данной профессии.
3. Выяснить степень осведомленности о перспективах нефтедобывающей отрасли в свете защиты экологии.
4. Выяснить степень осведомленности о перспективных специальностях из «Атласа Новых профессий».
5. Изучить статистику экологических катастроф и предложить способ предотвращения некоторых из них.

Гипотеза: предположим, что профессия «Экоаналитик в добывающих отраслях» будет очень востребованной.

Работа имеет практическую значимость: данный материал может быть использован для профорientации и повышения образовательного и общекультурного уровня.

Экоаналитик в добывающих отраслях - специалист, который проводит анализ экологических угроз, следит за защитой окружающей среды в процессе природопользования, а также работает над восстановлением территории на завершающих этапах природопользования.

Профессия будет очень востребованной, потому что с развитием отрасли возрастают требования к экологичности добычи, охране окружающей среды при транспортировке полезных ископаемых и закрытии месторождений. Например, сейчас уже существует перспективная экологичная технология - сбор выделяемого при добыче полезных ископаемых метана в трубопровод, чтобы газ больше не выбрасывался в атмосферу. В отрасль приходят и биотехнологические решения – например, очистка горных пород с помощью бактерий. Профессия появится до 2020 г.

Для исследования нами было проведено анкетирование, в котором были следующие вопросы:

1. Влияет ли нефтяная промышленность на экологию?
2. Связана ли ваша профессия с защитой окружающей среды?
3. Оказывает ли нефтедобыча негативные влияния на почву, воду, атмосферу? Если да, то какое?
4. Как вы считаете, должны ли в нашем колледже появиться новые профессии, связанные с защитой экологии?
5. Знаете ли вы, что такое Атлас Новых Профессий? Если да, то для чего он нужен?

При анализе мы обнаружили, что респонденты 1 курсов знают о том, что, выбранная ими профессия влияет на природу, но большое количество студентов хотели бы, чтобы в нашем колледже появились такие профессии, связанные с защитой окружающего мира. Огромная часть не знает о сайте «Атлас Новых Профессий», но и те, кто ранее знал о данном Атласе, не

интересовались им до нашего анкетирования. В процессе анкетирования мы познакомили студентов с проблемами экологии на данный период, как бы мы смогли предотвратить данные проблемы, а также, что может ожидать нас, если эти проблемы не устранить. Как попытаться своими руками изменить наш мир в лучшую сторону.

Таким образом, мы доказали, что профессия «Экоаналитик в добывающих отраслях» будет очень востребованной и важной к 2020 году. Важно ухватить будущее, немножко его угадать, и совместно с работодателем спроектировать запрос, какой специалист им понадобится на следующем витке технологического развития. Предложенная профессия очень тесно связана с экологией, с нашим окружающим миром. Мы живем в мире инноваций и высоких технологий. Наши предки сохраняли природу для нашего будущего, а мы уничтожаем ее с каждым днем все больше и больше. Процесс извлечения твердых, жидких и газообразных полезных ископаемых из недр Земли с помощью технических средств ухудшает положение нашей окружающей среды. Так, нами была предложена одно из решений проблем, связанной с улучшением экологии. И только мы сможем изменить наш мир в ту сторону, в которую захотим. Будущее страны – в наших руках!

## **МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ – ТРЕНЕР ПО ФУТБОЛУ**

Ерохов А.А.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Здоровье-одна из главных человеческих ценностей. Об этой истине надо помнить постоянно, а не только тогда, когда организм начинает стареть. Для того, чтобы быть здоровым нужно соблюдать как минимум 5 слагаемых здорового образа жизни: правильное питание, двигательная активность, закаливание, здоровый сон, позитивные мысли. [1]

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовать свои планы, справляться с трудностями, а если

придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Абсолютно каждый в состоянии обеспечить себе приличное здоровье и активность до глубокой старости. А сотворить такое чудо помогут нам физическая культура и занятие спортом. Если вы с молодости полюбили физкультуру и спорт, вам обеспечено здоровье и бодрость в старости. [2]

Я учусь на 2-ом курсе Альметьевского колледжа физической культуры. Занимаюсь спортом с 11 лет. Уже с первого класса отец отвёл меня на футбол, и с тех пор я не бросаю этот вид спорта. Я фанат, пропагандист и будущий специалист в футболе. Я решил связать свою жизнь со спортом, так как спорт - это и есть жизнь! Как будущий тренер, я стараюсь держать себя в форме, подавая пример своим будущим воспитанникам.

Мой тренер, Колесов Виктор Александрович, закончил в Альметьевский техникум физической культуры, и после окончания добился больших успехов в тренерской деятельности. После окончания колледжа я тоже хочу стать успешным тренером, тренировать свою команду и вести её к победам.

Все знают, что футбол-это спорт номер 1 в мире. Англичане придумали эту игру и распространили её по всему миру. Футбол-это коллективная игра, где один игрок не сможет решить исход матча, без помощи своей команды.

Я горжусь своей сборной! Россияне в 2008 году блистали на чемпионате Европы, и таким образом доказали всем, что сборная России умеет и может играть в футбол, заняв на этом чемпионате почётное 3-е место.

В июне 2017 года в России, городе Казани пройдёт международный футбольный турнир - Кубок Конфедерации. На этом турнире будут принимать участие 7 команд, и сборная России будет бороться за призовые места.

Российский футбол славится своими футбольными командами, такими как: Рубин, ЦСКА, Спартак, Zenit и многое др. Эти команды играют на

высоком уровне и славятся своими победами против сильных команд из других стран.

Лучшим вратарём мира считается советский вратарь Лев Яшин. За всю свою карьеру этот вратарь был предан одному единственному клубу - «Динамо» Москва. Этот человек по праву считается лучшим, ведь он - единственный вратарь, у которого есть «Золотой Мяч». В своё время Лев Яшин стоял в воротах просто великолепно, он обладал прекрасной координацией движений и молниеносной реакцией, умел предвидеть, как будет развиваться атака, и соответственно, выбрать позицию.

Известно, что Чемпионат Мира по футболу в 2018 году будет проходить в России, в том числе и в Казани. Это даёт нашей сборной огромный шанс занять призовое место на данном чемпионате. В родных стенах, с огромным количеством болельщиков, наша сборная просто обязана сыграть с полной отдачей.

Желаю всем студентам здоровья, удачи и успехов в их будущей профессии!

Друзья! Занимайтесь спортом, любите футбол, играйте в футбол. Футбол-это жизнь!

## **ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Закванова Г.А.

Научный руководитель: Тарасенко Г.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

**Проблема.** 2017 год в России объявлен Годом экологии. На сегодняшний день экологическое состояние российского региона №16 - Республики Татарстан оставляет желать лучшего. Быстрое и обширное развитие промышленности еще в советские времена во многом ухудшило

экологию Татарстана, особенно нефтяного юго-востока , где и находится г.Альметьевск.

**Актуальность.** На данный момент применяется большое количество мер по сокращению вредного влияния на экологию Татарстана. В связи с этим особую актуальность приобретает ускорение формирования нового мышления и мировоззрения с точки зрения личного участия каждого человека в решении проблем окружающей среды.

**Цель исследования:** определить эффективность экологического воспитания студентов Альметьевского колледжа физической культуры.

**Рабочая гипотеза:** большинство опрошенных студентов колледжа являются экологически компетентными в соответствии с их возрастом и реально оценивают экологическое состояние региона, что является эффективным результатом системного подхода к экологическому воспитанию студентов.

**Задачи исследования:** проанализировать экологическую ситуацию в Республике Татарстан; определить уровень экологической компетентности студентов колледжа.

**Методы исследования:** анализ литературы и интернет-ресурсов; социологический опрос студентов второго курса Альметьевского колледжа физической культуры; математическая обработка полученного материала.

**Теоретическая и практическая значимость исследования:** ежедневное экологическое благополучие места, где живет любой человек – это условие благополучного и успешного процветания каждого человека, его здоровья и долголетия. Поэтому данное исследование необходимо использовать не только в школьном образовании, но и в учреждениях, где обучают профессиям, связанным с воспитанием человека.

**Организация исследования.** 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. [3]

2017 год был объявлен в Татарстане Годом экологии и общественных пространств, который продолжит успешные начинания 2015 года – Года парков и скверов и 2016 – Года водоохраных зон Волги и Камы с целью привлечения внимания общества к вопросам комплексного развития территорий, их благоустройства и озеленения. Соответствующий Указ Президента РТ Рустама Минниханова опубликован на официальном сайте главы 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. 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. [1,2,3]

Систему экологического воспитания в колледже можно подразделить на учебную и учебно-воспитательную составляющие. Одним из приоритетных направлений учебно-воспитательной работы является экологическое воспитание.

Учебно-воспитательная работа. Ежегодно студенты Альметьевского колледжа физической культуры принимают активное участие в экологических субботниках, посадке деревьев, санитарной очистке лесов и родников. Наши студенты продолжают «дело» первого министра окружающей среды и природных ресурсов Республики Татарстан – Анатолия Ивановича Щеповских. В 90-х годах прошлого века именно Щеповских стал инициатором возрождения и благоустройства родников – подземных кладовых чистой питьевой воды, которых насчитываются тысячи.

В колледже ведется работа по формированию экологического мировоззрения у студентов, включающая изучение книжного фонда, выставочную деятельность, а также проведение встреч с представителями Департамента экологии и природопользования.

Выпускники колледжа принимают активное участие в экологических мероприятиях города и района.

Основная роль в экологическом образовании отводится образовательным учреждениям. Экологические вопросы входят в состав дисциплины «Биология», «Химия». Экологическое образование является наиболее эффективным и наименее затратным способами уменьшения экологического риска, создаваемого человеком в отношении себя и природы. Образовательные учреждения располагают наибольшей возможностью решать задачу формирования нового стиля социального поведения. Экологическое образование, решая конкретную педагогическую задачу, оказывают влияние на формирование у учащихся самостоятельности, инициативности и ответственности.

Студенты и преподаватели Альметьевского колледжа физической культуры ежегодно принимают участие в научно-практических экологических конференциях, занимают достойные места.

Анализ литературы по теме исследования позволил получить сведения об экологическом просвещении Татарстана в целом и города Альметьевск. Начиная с 2000 г., Татарстан выступает в качестве экспериментального полигона по реализации принципов Хартии Земли на республиканском уровне.

2. Для того, чтобы определить уровень владения информацией студентами ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры» по теме исследования, был проведен анонимный социологический экспресс-опрос (анкетирование). В опросе участвовали 140 студентов- респондентов. Они должны были ответить на 3 вопроса об экологическом просвещении.

Итоги опроса.1 вопрос: Считаете ли вы, что люди преувеличивают значение отрицательного воздействия технического прогресса на природу?

Нет, я согласен с ними- 79,8%; иногда они преувеличивают-15,2%; да-5%

2 вопрос: Хотели бы вы участвовать в научных исследованиях биологического или экологического направления?

Да, с большим удовольствием-54,9%; может быть-34,5%; нет-10,6%

3 вопрос: Принимали ли вы участие в экологических мероприятиях и акциях?

Да-93,2%; нет-6,8%

Анализ результатов анкетирования показал эффективность системного подхода экологического воспитания студентов в ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры». Ведется работа как в учебном, так и в учебно-воспитательном направлениях. Студенты активно принимают участие в экологических мероприятиях не только внутри колледжа, но и за ее пределами.

Выводы.Обеспечение достойных условий существования человека возможно, лишь изменив сознание самих людей – потребителей благ, через систему воспитания и обучения. 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 экологически просвещены. По отношению к природе они являются патриотами.

Проблему обеспечения высокого качества жизни невозможно рассмотреть вне контекста экологической составляющей. Экологическое воспитание 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.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ**

Захарова А.А.

Научный руководитель: к.филос.н., доцент Киямова В.Х.

ФГБОУ ВО Стерлитамакский институт физической культуры (филиал)  
«УралГУФК»

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение, о чем свидетельствует реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье». Неслучайно в последнее время повышается роль Высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с такими сформированными качествами и свойствами личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Целью физического воспитания и образования в вузе является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и активного отношения физической культуре.

Цель реализует ее задачи:

- создание условий для реализации принципов здорового образа жизни;
- усвоение студентами принципов и навыков здорового образа жизни, воспитание необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом;
- сохранение и укрепление здоровья студентов;
- популяризация спорта;

-активизация социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности;

-формирование у молодежи осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение студентов к занятиям физкультурой и спортом;

-повышение уровня информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандисткой и образовательной системы вуза, привлечению к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом.

Поставленные цели и задачи предполагают соблюдение следующих принципов:

-физическое воспитание в вузе является не только учебной дисциплиной, но и важнейшим базовым компонентом формирования культуры здоровья студенческой молодёжи;

-доступность оздоровительных мероприятий для молодежи;

-непрерывность оздоровительных мероприятий на протяжении обучения в вузе.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о то, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. Здоровье

- это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется образом жизни, на 20% - экологическими; на 20% - биологическими (наследственными) факторами и на 10% - медициной. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое

здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь. Каждый человек в течение всей своей жизни должен находиться в сфере норм и правил здорового образа жизни. Лекции и семинары, практические и лабораторные занятия, учебные и полевые практики, зачетные и экзаменационные сессии - основное время становления личности будущего специалиста высшей квалификации. Все виды учебной работы рассчитаны из 36-часовой учебной недельной нагрузки, куда входят аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Все это требует от студентов не только основательной эрудиции и подготовленности, но и большой сосредоточенности, высокой работоспособности, хорошего, крепкого и стабильного здоровья, чрезвычайной нацеленности и прямого использования всех своих резервов и наработок, навыков и умений в области здорового образа жизни на решение всех основных задач и проблем, связанных с формированием специалиста высшей квалификации.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Оптимальный двигательный режим важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами.

Решение проблем по воспитанию молодого поколения, формированию здорового образа жизни, привитию социальных навыков в рамках деятельности предполагает использование в контексте проводимой воспитательной работы программы привлечения молодежи к занятию физкультурой и спортом, включающей в себя следующие положения:

- организация товарищеских встреч с участием студенческих команд по мини-футболу, волейболу.

- организация и проведение акций, способствующих оздоровлению студентов.

- под девизом «Быть здоровым - модно!» проведение среди студентов ВУЗа спортивных турниров.

- проведение социальных акций, приуроченных к международному дню Здоровья, борьбы со СПИДом и др.

- организация ежегодного вручения дипломов, благодарственных писем и памятных подарков студентам, достигших высоких результатов в спорте.

- организация и проведение мероприятия и конференции типа «Круглый стол» с участием специалистов в области физической культуры, социологии, педагогики, психологии и других заинтересованных лиц, с целью координации деятельности по противодействию распространения наркомании, злоупотребления алкоголем и профилактики негативных социальных явлений.

- организация антинаркотической рекламы: видеоматериалов, телепередач; издание полиграфической продукции (листовок, открыток, календарей).

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

сверхактуальными. Нам необходимо весь тот огромный потенциал физической культуры и спорта в полной мере использовать на благо процветания России.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО  
ПРОФИЛАКТИКЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ НА ЛИЧНОСТНЫЕ  
ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ  
К НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Захарова А.Р.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Курение табака - один из наиболее распространенных видов наркомании, охватывающий большое количество людей и поэтому называющееся бытовой наркоманией.

Курение табака нередко называют эпидемией, чумой XX века. И действительно, в большинстве стран Европы свыше 50% мужчин выкуривают в среднем по 15 сигарет в день. Число курящих женщин колеблется от 10 до 50%, превышая во многих странах 30%-ный рубеж.

Ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 3 млн. человек. Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что в нашей стране курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. Но редко упоминаются данные Всесоюзной лаборатории по проблемам табакокурения о том, что из 100% систематически курящих лиц лишь 5-7% имеют привычку к курению, а у 93-95% фиксируется табачная зависимость. Табачная зависимость - это хроническое заболевание, которое имеет законное гражданство в "Международной статистической классификации болезней, травм и причин смерти". Как утверждает В.К.Смирнов (единственный в нашей стране доктор медицинских наук по клинике табакокурения): «Лица с табачной зависимостью нуждаются в медицинской помощи, и не простой, а специализированной».

Проблема предупреждения употребления несовершеннолетними психотропных веществ не является лишь частью проблемы профилактики табакокурения взрослых. Несмотря на то, что и подростки и взрослые курят, в психологическом смысле это разные явления. Попытка решить проблему разом для подростков и взрослых, применяя одинаковые методы воздействия (причем в основном медицинские, юридические, как это делается сейчас), вряд ли даст положительный эффект. Это объясняется тем, что психика подростка отличается от психики взрослого человека. Жизнедеятельность подростка во всех своих проявлениях (включая употребление психотропных веществ) развивается по своим специфическим закономерностям.

Актуальность нашей работы определило возрастающее количество подростков страдающих табачной зависимостью и отсутствие эффективной психопрофилактической программы по предупреждению развития табачной зависимости в подростковом возрасте.

**Цель исследования:** определить эффективность применения программы по профилактике табакокурения на личностные особенности подростков.

В соответствие с целью, предметом и гипотезой были определены следующие **задачи:**

1. Проанализировать научно - методическую и специальную литературу по проблеме профилактике табакокурения на личностные особенности подростков, склонных к никотиновой зависимости
2. Разработать программу по профилактике табакокурения на личностные особенности подростков, склонных к никотиновой зависимости.
3. Обосновать программу по профилактике табачной зависимости и доказать ее эффективность.

**Объект исследования:** личностные особенности подростков, склонных аддиктивному поведению.

**Предмет исследования:** личностные особенности подростков, склонных к табакокурению.

### **Методы исследования:**

- теоретические методы: анализ научной литературы по психологии, медицине, педагогике и другим смежным наукам, занимающимся проблемой аддиктивного поведения.

- экспериментальные методы: формирующий эксперимент;

- эмпирические методы: анкетирование, тестовые методики: опросник А.Е. Личко, направленный на определение акцентуации личности подростка; проективная методика: «Несуществующее животное» направленная на выявление личностных качеств, эмоций, энергии, активности, конкретности действия; опросник Басса-Дарки направленный на изучение составных компонентов агрессивности; тест «Тревожность и депрессия», который выявляет психическое состояние, обусловленное неуравновешенностью нервных процессов; тест «Почему вы курите» направленный на определение мотивации табачной зависимости.

В ходе исследования была сформулирована **гипотеза исследования:** использование эффективной программы по психокоррекции аддиктивного поведения подростков позволит изменить их отношение к употреблению табачных изделий.

**Практическая значимость** - исследования заключается в том, применение программы по профилактике табакокурения на личностные особенности подростков, склонных к никотиновой зависимости, может быть использована, учителями физического воспитания, классными руководителями, учителями, социальными работниками, психологами в своей педагогической и профессиональной деятельности.

Экспериментальное исследование проводилось среди учащихся средних школ города Стерлитамака. Объем выборки составил 40 человек, среди них мальчиков 23 и девочек 17. Средний возраст в выборке 14 лет. Выборка была разделена на 2 группы по 20 человек: контрольную и экспериментальную. Контрольную группу составляли ученики 8 класса средней образовательной школы №21, а экспериментальная группу

составили учащиеся 8 класса посещающие “Центр социальной поддержки детей и подростков” г. Стерлитамака

В ходе выполнения эксперимента решались следующие задачи:

1. Выявление личностных качеств курящих подростков.
2. Выявление мотивации употребления сигарет.
3. Проведение с экспериментальной группой тренинга по профилактике табакокурения.
4. Повторное тестирование экспериментальной группы для сравнения результатов.

Для диагностических целей были использованы следующие методики:

1. Анкетирование, выявляющее отношение к курению, причины выкуривания сигарет, отношение к курению в семье и т.д.
2. Опросник А.Е Личко, направленный на определение акцентуации личности.
3. Проективная методика: «Несуществующее животное» направленная на выявление личностных качеств, эмоций, энергии, активности, конкретности действия.
4. Опросник Басса-Дарки направленный на изучение составных компонентов агрессивности.
5. Анкета "Тревожность и депрессия" для выявления состояния тревожности и депрессии, обусловленных неуравновешенностью нервных процессов.

6. Тест "Почему вы курите?".

Результаты *методики «Почему Вы курите?»*

Исходя из результатов данного теста, можно сделать следующие выводы:

1. Самый высокий показатель причин курения был выявлен «игра с сигаретой» - 6 человек в экспериментальной группе и 3 человека в контрольной группе.
2. Вторым по значимости мотивом был назван «привычка» - 3

человека в экспериментальной группе и 2 человека - в контрольной.

3. Третьим мотивом был назван «стимуляция» 2 человека в экспериментальной группе и 1 человек в контрольной.

Таким образом, можно сказать, что курение в обеих группах в большинстве своём имеет психологический характер, и от него достаточно легко будет избавиться, применив определенные методы психологического воздействия.

На основании полученных данных и анализа теоретических источников по проблеме табачной зависимости у подростков, были сделаны следующие выводы:

1. Социально-психологическими факторами, влияющими на формирование табачной зависимости, являются: нарушенные отношения между членами семьи (включая дефицит родительской эмпатии); отсутствие доверительных отношений с ребенком; воспитание по типу гипоопеки или противоречивой направленности родительских установок; преобладающий круг общения с курящими подростками, в сочетании с различными формами девиантного или криминального поведения; невозможность удовлетворить свои актуальные потребности в сочетании с отсутствием устойчивых позитивных увлечений, неспособностью к организации досуга. Ведущую роль в работе с зависимыми подростками играют методы индивидуальной и групповой психотерапии с обязательным вовлечением в работу родительской семьи и ближайшего окружения. Роль педагогического коллектива заключается в содействии подростку в возвращении его в образовательную среду.

2. В контрольной группе преобладают подростки с лабильной акцентуацией характера (6 человек), которая описывается следующим образом: «Лабильные подростки весьма чутки ко всякого рода знакам внимания, благодарности, похвалам и поощрениям – все это доставляет им искреннюю радость, но вовсе не побуждает к заносчивости или самомнению. Порицания, осуждения, выговоры, нотации глубоко переживаются и

способны вторгнуться в беспросветное уныние. Действительные неприятности, утраты, несчастья лабильные подростки переносят чрезвычайно тяжело, обнаруживая склонность к реактивным депрессиям, тяжелым невротическим срывам»; а также по 3 человека с гипертимным, психостеническим и конформным типом акцентуации. В экспериментальной группе преобладает гипертимный тип акцентуации (5 человек) и шизоидный (4 человека). Шизоидный тип акцентуации характеризуется следующим: «Недоступность внутреннего мира и сдержанность в проявлении чувств делают непонятными и неожиданными для окружения многие поступки шизоидов, ибо все, что им предшествовало, – весь ход переживаний и мотивов – осталось скрытым, легко становятся на путь частых и регулярных выпивок, постоянного табакокурения или наркотиков».

3. В обеих группах отмечаются высокие уровни агрессивности, демонстративности, тревожности, низкие уровни уверенности в себе, самооценки, рациональности и самостоятельности. Курение в обеих группах в большинстве своём имеет психологический характер, и от него достаточно легко будет избавиться, применив определенные методы психологического воздействия. В экспериментальной группе преобладает косвенная, вербальная агрессия, обида, чувство вины, общая агрессивность и враждебность, а в контрольной группе преобладает физическая агрессия, раздражение, негативизм и подозрительность.

4. Выявление мотивации употребления сигарет выявило главный показатель: «игра с сигаретой», второй по значимости «привычка», третьим мотивом был назван «стимуляция». После повторного проведения тестирования в экспериментальной группе (после проведения тренинга) существенно улучшились показатели следующих характеристик личности: снизилось число подростков, обладающих высокой степенью тревожности, депрессии, снизилась высокая степень выраженности таких составляющих частей агрессивности, как: физическая, косвенная агрессивность, раздражительность, подозрительность и враждебность, но не повлияло на

такой показатель, как обида.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ - ОРИЕНТИРОВАНИЕМ**

Исангильдина Л.А.

Научный руководитель: Газизуллина К.И.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

Актуальность. Спорт занимает важное место в жизни современного общества. Виды спорта многообразны, но все они требуют участия в спортивных соревнованиях и систематической тренировки. Актуальность обусловлена тем, что в настоящее время укрепление здоровья, физического развития ребёнка является одной из важных проблем. Спортивное ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекаться азартным бегом, умение общаться с природой. Поэтому программы по спортивному ориентированию являются дополнением к комплексному развитию ребёнка, представляя ему, возможность «погружения» в мир своих интересов, в мир живой природы.

Так же стоит отметить, что обычно программы по СО направлены на:

1. На создание условий для физического развития ребёнка;
2. Развитие мотивации к здоровому образу жизни;
3. Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
4. Профилактику асоциального поведения;

Цель исследования – формирование физических и личностных качеств человека в процессе занятий спортивным – ориентированием.

Объект исследования – спортивное - ориентирование.

Предмет исследования – физические и личностные качества человека.

Спортивное – ориентирование-это вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу через контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения, с одной стороны физических данных человека, а с другой личности спортсмена. Личность- понятие многогранное и глобальное.

В спортивном – ориентировании личность – продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств, выполняет определенные функции в обществе. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Достижение успеха возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности.

Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

На развитие психологических особенностей личности спортивное-ориентирование оказывает особое влияние благодаря только ему присущим особенностям:

- а) направленность;
- б) особенности взаимодействия с окружающим миром;
- в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности; г) эмоционально-волевою динамику;
- д) уровень интеграции различных свойств личности.

Характер человека приобретает свою социальную направленность в соответствии с разноуровневыми целями его основных видов деятельности.

Социальная направленность личности находит свое выражение в отношении:

1. к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, симпатия и др.);

2. к своим видам деятельности (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность);
3. к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность идеалам);
4. к самому себе (достоинство, гордость, скромность, самолюбие);
5. к природе, вещам, различным явлениям (бережливость, аккуратность).

Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижение успеха или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют.

Спорт, по сути своей, хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний.

Спортивное ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекаться азартным бегом, умение общаться с природой. Занятия

ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогает познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным спортивным ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык необходимый всем, который помогает найти выход из любой сложившейся ситуации и в лесу и в жизни.

В современном мире популярностью пользуются квест-игры. Которые по своей сути представляют не что иное как спортивное ориентирование. Ориентирование – это поиск контрольных пунктов (КП), чаще всего в лесу или парке. Эти пункты нанесены на подробные карты, которые раздаются участникам. Летние соревнования проводят на скорость, зимние (лыжные) – на точность. В классическом ориентировании каждый участник бежит самостоятельно, так как старт раздельный, спортсменов выпускают каждые пару минут, неели как квест это командное прохождение. Так же как спортивное ориентирование, квесты активно используются в детских лагерях, молодежных движениях, в учебных заведениях.

Проанализировав все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что спортивное ориентирование – это очень интересный вид спорта, который поддерживает и развивает не только физическое, но и умственное состояние человека.

На занятиях ориентированием вырабатывается такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. Эта сфера, где в условиях неформального объединения со сверстниками ребенок проходит уникальную школу поведения в нестандартных ситуациях, проживает ситуации успеха, лидерства.

**СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ,  
КАК ФАКТОР КОРПОРАТИВНОГО ИМИДЖА  
НА ПРИМЕРЕ ГРУППЫ ВОЛОНТЁРОВ-ЗНАМЕНОСЦЕВ  
КОЛЛЕДЖА, К 85-ЛЕТИЮ СКФК,УиС)**

Ишикаев Р.

Научный руководитель: Лисаченко О.В.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

**Актуальность:** На крупных спортивных форумах чемпионатах мира, страны, олимпийских играх проводятся торжественные, яркие и красочные выступления на открытии и закрытии. На Олимпийских играх страна-организатор старается поразить и удивить всех гостей своими неповторимыми и уникальными церемониями открытия и закрытия Игр.

Студенты Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса стали визитной карточкой не только своего учебного заведения, но и города, республики.

Практически не одно из значимых мероприятий в городе не обходится без студентов, особенно яркими являются выступления знаменосцев.

Если такое мероприятие будет ярким и имеющим свою особенность, оно сразу настраивает на спортивный подвиг, придаёт торжественность, солидность и становится для его участников неповторимым и не забываемым событием, запоминающимся на всю жизнь.

**Цель:** показать эстетическое и психологическое воздействие массовых спортивно-художественных выступлений на примере знаменосцев колледжа физической культуры, управления и сервиса.

**Задачи:**

- воспитание патриотизма среди студентов и преподавательского состава колледжа;
- проанализировать вклад в повышение имиджа учебного заведения выступлений волонтеров-знаменосцев на спортивных, социально-

политических и художественно-массовых мероприятиях городского, республиканского и Всероссийского масштаба.

**Объект:** нравственное, эстетическое и патриотическое воспитание молодёжи.

**Предмет:** формирование нравственных и патриотических качеств у студентов-волонтёров Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса во время участия в массовых выступлениях знаменосцев на мероприятиях различного уровня.

**Методы исследования:** в качестве материалов для исследования послужили письменные источники и фото и видео материалы музея и архива Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса, ветеранов педагогического труда колледжа.

Большей частью использованы фотоработы ветерана педагогического труда колледжа Н.Е. Яковлева.

Свою историю участия студентов Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса (тогда Стерлитамакский техникум физической культуры) в массовых мероприятиях берёт ещё в советский период.

В 1970-е, 80-е годы техникум дважды в год становился участником мероприятий посвящённых международному дню солидарности трудящихся – Первого мая и Великой Октябрьской Социалистической революции – 7 ноября.

Колонны спортивных, подтянутых юношей физкультурников-знаменосцев открывали праздничное шествие предприятий города и горожан.

Молодёжь символизировала будущее страны, её силу, уверенность в «светлом завтра». В этом была заложена политическая и идеологическая основа.

После событий начала 1990-х гг. политическая составляющая ушла на второй план, и выступление знаменосцев уже являлось зрелищно-

художественным элементом многих спортивных соревнованиях различного уровня от города до Всероссийского масштаба.

С середины 1990-х гг. визитной карточкой, «брендом» Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса (ранее Стерлитамакский техникум физической культуры) являются выступления знаменосцев.

Любое соревнование или общественно-политическое мероприятие не обходится без их выступлений.

В числе таких мероприятий: открытие ежегодного спортивного Фестиваля студенческой молодёжи Российской Федерации «Спорт и Дружба»;

ежегодное проведение Всесоюзного «Дня физкультурника» в Стерлитамаке и по приглашению республиканского органа управления по физической культуре и спорту на стадионе «Нефтяник» в городе Уфа. (1998 г.)

Студенты Стерлитамакского техникума и института физической культуры были приглашены для торжественного выступления, посвящённое 10-летию принятия Декларации о государственном суверенитете РБ в 2000 г. на ипподроме «Акбузат».

По итогам «Года спорта и здорового образа жизни в РБ» (2003 г.), на главной (до появления спорткомплекса «Уфа-Арена») спортивной арене «Дворец спорта» в Уфе, проводился республиканский физкультурно-спортивный праздник «Наш выбор - спорт и здоровье!» (2004).

В нём принимали участие самые известные и титулованные спортсмены, тренеры и руководители республиканского спорта. На этом празднике, с присутствием первых лиц республики, право выступить с массовой физкультурно-спортивной композицией получили именно студенты СТФК и СФ УралГАФК. В составе, которых было более 200 знаменосцев, выступивших со сложной программой строевой фигурной маршировки со знамёнами.

Несколько раз студенты-знаменосцы становились главными участниками в празднованиях Дня города Стерлитамака (2001 г – 235-летие; 2006 г. – 240 летие; 2016 – 250 летие) на стадионах и Проспектах города. За эти выступления организаторам и руководителям были даны самые высокие оценки от имени руководства городского округа город Стерлитамак.

Студенты физкультурники-знаменосцы постоянно приглашаются на торжественные мероприятия в столицу республики город Уфу.

Несмотря на несколько высших и средних учебных заведений физической направленности в столице республики, почётное право олицетворять молодость и спорт на аренах Уфы перед участниками республиканских и Всероссийских спортивных, политических и иных мероприятиях неизменно предоставляется нашему учебному заведению со славными историческими традициями.

В 2013 г. студенты-знаменосцы выступали на юбилейном мероприятии, посвящённое 90-летию министерства физической культуры и спорта РБ.

В этот же год стали участниками торжественного мероприятия посвящённое образованию физкультурно-спортивного общества «Динамо» на стадионе «Динамо», где участвовал руководителя РБ Р. Хамитов.

Практически традиционно знаменосцы колледжа приглашаются выпускницей СТФК, 13-тикратной Паралимпийской чемпионкой, вице-президентом Паралимпийского комитета России, депутатом Государственной Думы 6 и 7 созыва Р. Баталовой на ежегодное вручение Общественной премии Фонда её имени «Молодость нации» в Уфу.

На этом мероприятии присутствуют первые лица государства из Государственной Думы РФ и республики.

В 2016 г. группа юношей выступили с композицией со знаменами для участников Всероссийской молодежной научно-практической конференции «Региональные программы и проекты в области интеллектуальной собственности глазами молодежи», проводившегося в рамках IX

международного форума «Интеллектуальная собственность – XXI век» в «Конгресс-Холле» в Уфе.

Среди почётных гостей Председатель Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации Валентина Матвиенко, руководитель Республики Башкортостан Рустэм Хамитов.

В марте 2017 г. большая группа студентов-знаменосцев принимала участие в спортивно-концертной программе на открытии VII Спартакиады учащихся РФ по зимним видам спорта в Уфе на площади перед «Конгресс-Холлом».

На открытии участвовали ведущие спортсмены республики и России, бывшие спортсмены-политические деятели, депутат Федерального Собрания Российской Федерации VI и VII созывов С. Журова, руководители спорта России и республики.

В числе многочисленных мероприятий, где участвовали знаменосцы колледжа можно также отметить соревнования, турниры, Фестивали: Мастер педагогического труда по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе ПФО и России, борьбе кореш (чемпионаты республики и России), волейболу и других.

В праздновании Дня Победы 9 мая и проведения традиционной легкоатлетической эстафеты на призы газеты «Стерлитамакский рабочий».

**Выводы:** Таким образом, у Стерлитамакского колледжа физической культуры за многолетний период своего существования сформировался сложился положительный имидж активного участника массовых физкультурно-спортивных, художественно-массовых, социально-политических мероприятий в масштабах города и республики;

- поддерживаются славные традиции старшего поколения советского периода;

- выступления позволяют формировать имидж учебного заведения в республике на фоне других учебных заведений, который может быть востребован в профориентационной работе;

- формирует у студентов-знаменосцев чувства патриотизма за своё учебное заведение;
- позволяет расширить кругозор и совершенствовать программы и композиции для дальнейших выступлений.

## **МОТИВАЦИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАСВАЯ В СРЕДЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ**

Калимуллина А.А.

Научный руководитель: Хасанова А.Х.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий, Стерлитамак

Одной из социальных проблем в настоящее время является употребление психоактивных веществ, особенно среди молодежи. Но на фоне пропаганды вреда табакокурения возникло еще одно серьезное социально-опасное явление – в качестве замены сигареты используется насвай.

Во многих странах насвай давно считается слабым наркотиком. С 2001 года в государствах Евросоюза, с 2003-го во многих штатах Индии, где употребление жевательного табака — национальная традиция, его реализация и изготовление не законно. В Туркменистане - на его «родине», с ним тоже идет настоящая борьба – насвай там запрещен. В России впервые стали говорить об этой проблеме семь лет назад. Декретом Президента от 24 сентября 2009 года № 11 «О внесении изменений и дополнений в Декрет от 17 декабря 2002 года № 28 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий» насвай причислен к некурительным табачным изделиям, запрещенным к обороту. Согласно этому документу, «производство и оборот некурительных табачных изделий, предназначенных для сосания, изготовленных из табака, извести и другого нетабачного сырья либо частично или полностью изготовленных из очищенной табачной пыли и (или) мелкой фракции

резаного табака с добавлением или без добавления нетабачного сырья и иных ингредиентов, запрещены». Однако, не смотря на все усилия со стороны правоохранительных органов, учебных заведений, врачей и психологов, насвай распространяется с ужасающей скоростью, и в большей степени среди молодежи и детей.

Все эти факторы обуславливают актуальность темы исследования.

**Цель** исследования – выявление психологических причин употребления насвая в среде учащейся молодежи.

**Объект исследования** – студенты ГАПОУ Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий.

**Предметом исследования** является мотивация употребления насвая в среде учащейся молодежи.

**Гипотеза исследования:** мотивация студентов, употребляющих насвай, связана с более низким стремлением к достижению, а также более слабой мотивацией к учению по сравнению с не употребляющими.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой были поставлены следующие **задачи**:

- провести теоретический анализ литературы по теме исследования;
- изучить мотивацию употребления психоактивных веществ;
- сравнить показатели стремления к достижению и мотивации к учебе, употребляющих и не употребляющие насвай.
- разработать практические рекомендации по профилактике употребления ПАВ.

**Методы исследования.**

**Теоретические:** изучение литературы по теме исследования.

**Эмпирические:** тестирование с использованием теста-опросника потребности в достижении (Ю. М. Орлов, В. И. Шкуркин, Л. П. Орлов), теста-опросника мотивации к учению (Ч.Д. Спилбергер).

В настоящее время употребления насвая является одной из серьезнейших проблем, решением которой в некоторых странах занимаются

на государственном уровне. Благодаря тому, что насвай легко приобрести и достаточно проблематично заметить, этот наркотик очень распространен среди школьников и студентов. Родители имеют слабое представление об этом наркотическом веществе, зачастую даже не знают, как оно выглядит, поэтому уличить ребенка в его употреблении им достаточно проблематично.

Кроме изменений психики и познавательных способностей, употребление насвая представляет собой и реальную угрозу для физического здоровья подростка. Врачи-онкологи бьют тревогу, утверждая, что насвай вызывает раковые заболевания гортани, языка или губ. Кроме этого насвай вызывает и никотиновую зависимость наравне с сигаретами.

Еще одной опасной тенденцией является и привыкание подростка к насваю. Ему становится мало получаемого эффекта, и он переходит уже к более серьезным наркотикам. Кроме того, в целях «подсадить» свою жертву наркоторговцы начинают примешивать к насваю и другие наркотические вещества, например, марихуану. И таким образом, сам того не зная, подросток получает еще и наркотическую зависимость.

Актуальность проблемы профилактики употребления психоактивных веществ очевидна для нашего региона. Но бороться с ней необходимо исходя из психологических причин, побуждающих молодых людей к употреблению химических веществ. В результате проведенного исследования было выявлено, что такими причинами являются в частности низкая мотивация к учению и низкий уровень стремления к достижениям. Поэтому важная роль в борьбе с проблемой распространения насвая принадлежит учебным заведениям.

Нами были предложены мероприятия по профилактике употребления психоактивных веществ, направленные на вовлечение в общественную жизнь абсолютно всех студентов колледжа.

Все, кто страдает химической зависимостью, имеют личностные проблемы, но не все люди с жизненными проблемами употребляют психоактивные вещества. Человек будет иметь психологический иммунитет

против химической зависимости, если он способен адекватно выражать свои чувства; воспринимает жизнь такой, какая она есть; честен перед собой; способен поддерживать здоровые отношения с другими и может позаботиться о себе; умеет ставить цели и реализовывать их; способен к творчеству и увлечен делом.

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ЭКСПРЕСС-МЕТОДА РАСЧЕТА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА**

Кашафутдинова Г.Ф., Рыкова И.С.,

Научный руководитель: Сладкова В.В.

МАОУ «Лицей №1» г.Стерлитамак

В настоящее время очень много говорят и пишут о сохранении здоровья учащихся. Это и понятно, так как школьники - это будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Однако статистические данные свидетельствуют о стойкой тенденции ухудшения показателей здоровья школьников; уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс в процессе обучения, снижается индекс здоровья.

Количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на четыре-пять процентов.

Здоровыми можно назвать всего лишь десять процентов от общего количества учеников, а остальные 90 процентов имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии.

Десятый класс открывает последний этап обучения в старшей профильной школе. Мы учимся в профильном классе, в будущем мечтаем стать врачами, помогать сохранить здоровье людям.

Однако, на наш взгляд, будущий врач должен задуматься не только о здоровье пациентов, но и предупреждать, прогнозировать возможные патологические изменения в собственном здоровье. Таким образом, необходимо оценивать уровень здоровья и риска развития заболеваний на основе соматометрических и физиометрических показателей.

Всё это и послужило поводом для проведения исследований.

В процессе изучения здоровья учащихся нами в качестве основного показателя рассчитывался адаптационный потенциал системы кровообращения.

Адаптационный потенциал – это показатель, отражающий возможности организма к адаптации. Если в результате адаптации организм исчерпал свои резервные возможности, то адаптационный механизм нарушается, и появляются устойчивые патологические изменения [9, С. 8-13].

Исследователи рассматривают реакции системы кровообращения, как системы, ответственной за адаптацию организма к большому числу разнообразных факторов внешней среды. В большинстве случаев систему кровообращения можно рассматривать как индикатор адаптационных реакций целостного организма [1, С. 211].

Цель исследования - оценить уровень здоровья десятиклассников, на основе адаптационного потенциала.

Задачи исследования:

1. Выявить приспособительные реакции организма к физическим нагрузкам в состоянии относительного мышечного покоя и после статической нагрузки у школьников.

2. Сравнить по средним показателям адаптационный потенциал юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом.

Объект исследования – функциональные возможности юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом.

Предмет исследования – адаптационный потенциал школьников.

Методы исследования:

- 1) анализ литературы;
- 2) эксперимент;
- 3) соматометрический метод;
- 4) физиометрический;
- 5) экспресс-метод расчета адаптационного потенциала.

Гипотеза исследования: предполагается, что уровень функциональных возможностей школьников, занимающихся спортом, выше, чем у не занимающихся спортом.

Теоретическая значимость: материалы исследования можно использовать на уроках биологии как дополнительный материал.

Практическая значимость заключается в возможности использования результатов исследования в целях изучения приспособительной реакции организма школьников.

Новизна исследования: впервые на базе МАОУ "Лицей №1" был оценен уровень здоровья десятиклассников, на основе адаптационного потенциала.

Под термином «адаптация» понимают довольно широкий круг явлений, среди которых можно выделить две основные группы:

а) фенотипические приспособления (индивидуальная адаптация), когда адаптационный акт осуществляется в течение жизни индивидуума под влиянием изменившихся факторов среды;

б) генотипические приспособления (видовая адаптация), являющиеся врождёнными и отражающие видовую приспособленность [6, С. 216].

Существуют основополагающие работы школ А.Н. Северцова, И.И. Шмальгаузена, И.П. Павлова, П.К. Анохина. П.К. Анохин по изучению адаптаций [1, С. 477].

Комплексным показателем, отражающим функциональную зрелость и функциональные резервы системы кровообращения, является величина адаптационного потенциала.

Адаптационный потенциал - это количественное выражение уровня функционального состояния организма и его систем, характеризующее его способность адекватно и надёжно реагировать на комплекс неблагоприятных факторов при экономной трате функциональных резервов [9, С. 8-13].

По величине АП производится оценка степени адаптации организма к условиям повседневной деятельности, физическим нагрузкам; определяется необходимость дополнительного обследования, вероятность отнесения к одной из групп здоровья, характер рекомендаций и мероприятий, тенденция изменения уровня здоровья при повторных обследованиях.

В практике оценки уровня здоровья используется определение адаптационного потенциала по методике П.А.Филеши, Н.Н.Сиваковой.

$$АП = 0.0011(ЧП) + 0.014(САД) + 0.008(ДАД) + 0.009(МТ) - 0.009(Р) + 0.014(В) - 0.27;$$

где АП - адаптационный потенциал системы кровообращения в баллах, ЧП - частота пульса (уд/мин); САД и ДАД - систолическое и диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.); Р - рост (см); МТ - масса тела (кг); В - возраст (лет). По значениям адаптационного потенциала определяется функциональное состояние пациента [9, 12 с.].

Мышечная деятельность человека отличается чрезвычайным разнообразием. По характеру мышечного сокращения работу мышц принято делить на статическую и динамическую.

Статическая работа (статическое усилие) - это деятельность мышц в условиях сохранения неподвижного положения тела или его звеньев или удержание какого-либо груза.

В механике работа измеряется произведением силы на путь, а при статической работе, происходящей в изометрическом режиме деятельности мышц, путь равен нулю, т.е. внешняя работа отсутствует. Но при статической работе мышца расходует энергию, которая тратится на поддержание напряжения мышцы.

Между тем для большинства видов мышечной деятельности характерен ауксотонический режим работы, в которой сочетается и сокращение и расслабление. Именно в ауксотоническом режиме мышцы выполняют динамическую работу, т.е. работу, при которой мышечная сила приводит в движение части человеческого тела.

Статическая работа мышц совершается при поддержании положения тела и характеризуется непрерывным сокращением скелетных мышц с целью удержания тела или его частей. При статической работе незначительно увеличивается потребление кислорода и минутный объем крови. При этом существенно возрастает ЧСС, АД, ЧД и общее периферическое сопротивление сосудов. Физиологические реакции сердечно-сосудистой системы при статической работе зависят от силы и продолжительности сокращения мышц. В случае работы до сильного утомления при равных величинах относительных усилий эти реакции мало зависят от размеров работающих мышц.

Динамическая работа совершается при движениях тела. Этот вид работы характеризуется периодическими сокращениями и расслаблениями скелетных мышц с целью перемещения тела или отдельных его частей в пространстве, а также выполнения определенных рабочих действий.

Исследование проводилось в МАОУ "Лицей №1 г.Стерлитамак. В эксперименте приняли участие учащиеся 10в класса в количестве 10 человек.

Из них 5 юношей (3 из них не занимается спортом, а 2 занимаются спортом) и 5 девушек (3 из них не занимаются спортом, а 2 занимается).

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования по вопросам:

- 1) анализ литературы;
- 2) эксперимент;
- 3) соматометрический метод;
- 4) физиометрический метод;
- 5) экспресс-метод расчета адаптационного потенциала.

1. Анализ литературных источников производился с целью изучения состояния вопроса в теории.

2. Эксперимент проводился для оценки изменения адаптационного потенциала у школьников, занимающихся и не занимающихся спортом (юношей и девушек). В ходе эксперимента учащиеся выполняли статическую нагрузку ("Планка" - И.п. лежа на полу лицом вниз, опора на предплечье (локти) и носки, спина ровная, ноги выпрямлены, удерживать положение в течение 30 сек.) (Приложение, рисунок 1,2).

3. Соматометрический метод. В ходе эксперимента у испытуемых производились измерения роста (см), веса (кг).

Техника проведения антропометрических исследований стандартна.

Взвешивание проводят на обычных десятичных медицинских весах, которые перед употреблением должны быть выверены и отрегулированы.

Рост измеряют обычным станковым деревянным ростомером.

4. Физиометрический метод: производились измерения: ЧСС, АД с помощью тонометра Omron w x 2 Basic.

5. Полученный экспериментальный материал был обработан с помощью экспресс-метода по методике П.А.Филеши и Н.Н.Сиваковой ( Приложение, рисунки 3-6).

В зависимости от значения АП исследователи подразделяют состояние здоровья человека на 5 групп:

1)  $2,48 \leq \text{АП}$ , истощение механизмов адаптации.

Прогноз: данной группе людей требуется более детальное врачебное обследование.

2)  $2,16 \leq \text{АП} \leq 2,47$ , перенапряжение механизмов адаптации.

Прогноз: у данной группы людей присутствуют хронические, а также патологические отклонения.

3)  $1,87 \leq \text{АП} \leq 2,15$ , напряжение механизмов адаптации.

Прогноз: у данной группы людей возможны скрытые формы заболеваний.

4)  $1,25 \leq \text{АП} \leq 1,86$ , зона удовлетворительной адаптации.

Прогноз: данная группа людей может вести здоровый образ жизни.

5)  $1,24 \geq \text{АП}$ , зона высокой адаптации.

Прогноз: соматически здоров. Можно достичь высоких спортивных результатов.

Результаты исследования до выполнения статической нагрузки.

В начале эксперимента нами были проведены антропометрические измерения (рост, вес), а также определены показатели ЧСС, АД у всех испытуемых (Приложение, рисунки 7,8). Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1. - Соматометрические и физиометрические показатели в состоянии относительно мышечного покоя

№ п/п	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	ЧСС (уд/мин)	САД мм рт ст	ДАД мм рт ст	АП (балл)
Девушки:							
1	16	64	167	78	122	61	1,3
2	16	54	163	76	129	65	1,39
3	16	75	150	89	141	90	2,06
4	16	70	160	70	140	90	1,89
5	16	54	164	54	126	75	1,38
Юноши:							
1	16	68	174	54	110	75	1,8
2	16	75	178	76	120	80	1,4
3	16	85	159	90	135	92	2,0.
4	16	60	185	99	114	69	1,08
5	16	65	175	80	120	78	1,35

В начале эксперимента также был определен адаптационный потенциал у всех испытуемых. Результаты отражены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2. - Показатели адаптационного потенциала (АП) у девушек в состоянии относительного мышечного покоя.

№ п/п девушки, занимающиеся спортом	АП (балл)	№ п/п девушки, не занимающиеся спортом	АП (балл)
1	1,89	1	1,3
2	1,38	2	1,39
		3	2,06
Среднее значение	1,64		1,58

По полученным данным видно, что одна девушка, занимающаяся спортом имеет удовлетворительную адаптацию, вторая - напряжение механизмов адаптации.

Среди девушек, не занимающихся спортом, у одной наблюдается напряжение механизмов адаптации, у двоих - удовлетворительная адаптация.

Нами было определено среднее значение АП: у девушек занимающихся спортом - 1,64 балла; не занимающиеся спортом - 1,58 балла. Т.е., уровень адаптационного потенциала у девушек, не занимающихся спортом, выше, чем у девушек, занимающихся спортом, на 0,06 балла (Приложение, рисунок 9).

Таблица 3. - АП в состоянии относительно мышечного покоя у юношей

№ п/п юноши, занимающиеся спортом	АП (балл)	№ п/п юноши, не занимающиеся спортом	АП (балл)
1.	1,08	1.	1,8
2.	1,35	2.	1,4
		3.	2,0
Среднее значение	1,22		1,73

По полученным данным видно, что юноши занимающиеся спортом имеют удовлетворительную и высокую адаптацию, юноши, не занимающиеся спортом: один - напряжение механизмов адаптации; двое - удовлетворительную адаптацию.

Мы вычислили среднее значение АП: у юношей, занимающихся спортом - 1,22; не занимающихся спортом - 1,73.

Таким образом, в результате эксперимента выявлено, что уровень адаптационного потенциала у юношей, занимающихся спортом, выше, чем у юношей, не занимающихся спортом на 0,51 балла (Приложение, рисунок 10).

Результаты исследования после выполнения статической нагрузки

В целях изучения приспособительных реакций организма после однократной статической нагрузки, испытуемые выполняли упражнение «Планка»

Полученные результаты отражены в таблицах 4,5.

Таблица 4. - АП после статической нагрузки у девушек

№ п/п девушки, занимающиеся спортом	АП (балл)	№ п/п девушки, не занимающиеся спортом	АП (балл)
1.	1,91	1.	1,9
2.	1,62	2.	2,0
		3.	2,14
Среднее значение	1,77		2,01

Исходя из полученных данных видно, что одна девушка, занимающаяся спортом, имеет удовлетворительную адаптацию, вторая испытывает напряжение механизмов адаптации.

Все девушки, не занимающиеся спортом, также имеют напряжение механизмов адаптации.

Среднее значение адаптационного потенциала у девушек, занимающихся спортом, составило 1,77 балла, у не занимающихся спортом 2,01 (Приложение, рисунок 11).

На рисунке 11 видно, что уровень адаптационного потенциала после статической нагрузки у девушек, занимающихся спортом, выше, чем у девушек, не занимающихся спортом, на 0,24 балла.

Таблица 5. - АП после однократной нагрузки у юношей

№ п/п юноши, занимающиеся спортом	АП (балл)	№ п/п юноши, не занимающиеся спортом	АП (балл)
1	1,88	1	2,0
2	1,9	2	1,89
		3	2,10
Среднее значение	1,89		2,0

По полученным данным видно, что все юноши, занимающиеся и не занимающиеся спортом, имеют напряжение механизмов адаптации.

Среднее значение адаптационного потенциала: юношей, занимающихся спортом - 1,89, не занимающихся спортом - 2,0 (Приложение, рисунок 12).

На рисунке 12 видно, что уровень адаптационного потенциала после статической нагрузки у юношей занимающихся спортом выше, чем у юношей, не занимающихся спортом, на 0,11 баллов.

Здоровье человека определяется его адаптационными резервами. Выполнив исследовательскую работу, мы выяснили, что существует определенная связь между функциональными возможностями и показателями физического здоровья школьников. Поэтому, регулярные и систематические занятия в спортивных секциях положительно сказываются на ослаблении степени напряжения адаптивных механизмов, этому способствует высокий уровень развития адаптационных резервов сердечно-сосудистой системы и физические возможности организма. Поэтому уровень адаптационных возможностей школьников может служить в качестве одного из критериев оценки состояния их здоровья.

В целом по проделанной работе можно сделать следующие выводы:

1. Выявлены приспособительные реакции организма к физическим нагрузкам в состоянии относительного мышечного покоя и после статической нагрузки у школьников.

2. При сравнении адаптационного потенциала в состоянии относительного мышечного покоя у юношей и девушек установлено, что приспособительные реакции по средним показателям у девушек в состоянии относительно мышечного покоя, не занимающихся спортом, выше, чем у девушек, которые занимаются спортом, на 0,06 балла.

У юношей, не занимающихся спортом, приспособительные реакции в состоянии относительно мышечного покоя по средним показателям ниже, чем у юношей, занимающихся спортом, на 0,51 балла.

Дана оценка среднего показателя адаптационного потенциала после статической нагрузки у юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом. Установлено, что приспособительные реакции у девушек, не занимающихся спортом, после статической нагрузки по средним показателям ниже, чем у девушек, которые занимаются спортом, на 0,24 балла.

У юношей, не занимающихся спортом, средний показатель адаптационного потенциала после однократной статической нагрузки ниже, чем у юношей, занимающихся спортом, на 0,11 балла.

Таким образом, анализируя полученные данные можно констатировать, наша гипотеза подтвердилась.

#### Список литературы

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. - М., 1975. - С. 477.
2. Балл, Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А.Балл. - М., 1989. - С. 89.
3. Антонова, В.А. Возрастная анатомия и физиология / В.А. Антонова. - М., 2006. - С. 192.
4. Исаев, А.П. Стратегии адаптации человека / А.П. Исаев. - Т., 2003.- С. 248.

5. Малов, Ю. С. Адаптация и здоровье / Ю.С.Малов. - М., 2012. - С.61 - 63.
6. Платонов, В. Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. - К., 1999. - С. 216.
7. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. - М., 1960. - С. 21.
8. Фарфель, В.С. Физиология спорта / В.С. Фарфель. - М., 1960. - С. 383.
9. Филеши, П.А. Оценка функциональных возможностей системы кровообращения на доврачебном этапе контроля за состоянием здоровья школьников / П.А. Филеши // Методические рекомендации. - Ставрополь, 1989. - 12 с.
10. Ушаков, И.Б. Адаптационный потенциал человека / И.Б. Ушаков // Вестник Российской Академии медицинских наук. - 2004. - № 3. - С.8-13.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ГАСТРОНОМИЧЕСКОМ ТУРИЗМЕ**

Клименко А.О.

Научный руководитель: Вахитова Д.Л.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

Питание в туризме является важнейшей отраслью, которая оказывает существенное влияние на социальное и экономическое развитие страны. Важно поддержания и продвижения различных вариантов питания, что позволяет сохранить региональную идентичность территории и повысить ее туристскую привлекательность. Туризм взаимосвязанный с ресторанным бизнесом, поддерживает местных производителей, продвигает идею важности высокого качества и экологической безопасности питания. Местная кухня способствует возникновению у туристов ощущения места, чувства дома, комфорта и безопасности.

В настоящее время наблюдается повышенное внимание общества к гастрономической тематике, что выражается в интересе средств массовой информации к гастрономии, повышении спроса потребителей на аутентичные блюда и высококачественную продукцию от местных производителей. В зарубежной практике гастрономическая составляющая уже давно расценивается как конкурентное преимущество туристского продукта (к примеру, в регионах Франции и Германии) и подчеркивается ее положительное экономическое воздействие, выражающееся в увеличении притока туристов, росте прибыльности туристской деятельности, вовлечении широкого круга стейкхолдеров в туризм и создании новых рабочих мест. В последнее время гастрономия играет все большую роль в туристском секторе таких территорий, как Каталония, Уэльс, Мальдивы, и в особенности в азиатских странах (Сингапур, Тайланд, Малайзия).

Актуальность работы состоит в потребности освоения новых видов туризма, в частности, гастрономического, ранее не изученных должным образом. Целью исследования является изучение специфики применения здорового питания в гастрономическом туризме. Объект исследования – гастрономический туризм, предмет исследования – возможности гастрономического туризма в стремлении людей к здоровому питанию.

Гастрономический туризм в мире приобретает большую популярность. Люди покупают специальные гастрономические туры с целью глубоко познакомиться с кухней какой-либо страны.

Цель гастрономических туров - насладиться особенностями кухни той или иной страны. При этом данная цель не сводится к тому, чтобы попробовать какое-то редкое, экзотическое блюдо или перепробовать бесчисленное количество кушаний, в первую очередь важны только экологически чистые здоровые продукты. На Западе существует понятие «organic food» – органическая, натуральная пища. А вот российский рынок экологически чистых продуктов питания – такое же новшество, как и генетически модифицированные продукты. Говоря «экологически чистый,

органический продукт», мы подразумеваем, что он не вреден для человеческого организма, что овощи не содержат нитратов, колбаса и ветчина – канцерогенов, йогурты и творожки – искусственных усилителей цвета и консервантов. А витаминов, минералов и биологически активных веществ в них больше, чем в традиционных. Поэтому «organic food» – источник здоровья, энергии и бодрости.

Важно насладиться местной рецептурой, которая веками вбирала в себя традиции и обычаи местных жителей, их культуру приготовления пищи. Гастрономический туризм - это путешествие по странам и континентам для знакомства с особенностями местной кухни, кулинарными традициями, с целью отведать уникальные для приезжего человека блюдо или продукт.

Однако гастрономический тур как услуга - это нечто большее, чем просто путешествие, поскольку он является хорошо продуманным комплексом мероприятий для дегустации традиционных в определенной местности блюд, а также отдельных ингредиентов, не встречающихся больше нигде в мире, имеющих особый вкус.

Условия для развития экологически чистого кулинарного туризма имеют абсолютно все страны и это уникальная отличительная черта данного вида туризма. Также гастрономический туризм не носит характер сезонного отдыха, для любого времени года можно подобрать подходящий тур.

Гастрономический туризм как самостоятельное направление туризма стал развиваться относительно недавно. Существует несколько дефиниций, позволяющих относить поездки к данному виду туризма.

В специальной литературе встречаются такие понятия, как: «culinary tourism»- «кулинарный туризм», «food tourism» - «продовольственный туризм», «gastronomic tourism» - гастрономический туризм.

Продовольственный, дегустационный, кулинарный, пищевой, винный, пивной и др. - это все разновидности гастрономического туризма.

Гастрономический туризм - туризм, когда туристы и посетители, которые планируют частично или полностью попробовать кухню

определенной местности или осуществить мероприятия, связанные с гастрономией, посещают определенные дестинации.

Другими словами, гастрономический туризм - поездка с целью ознакомления с национальной кухней страны, особенностями производства и приготовления продуктов и блюд, а также обучение и повышение уровня профессиональных знаний. Сегодня именно гастрономический туризм стал одной из самых быстроразвивающихся инновационных сфер туризма. Туризм подвержен процессу глобализации, в том числе, на этот процесс оказало большое влияние Шенгенское соглашение. Люди ищут в путешествиях опыт, основанный на региональных особенностях и культуре. Гастрономический туризм также можно рассматривать как ветвь туризма, направленную на развитие и продвижение еды и напитков как объектов привлечения туристов.

Сейчас в нашем обществе постепенно формируется запрос на здоровый образ жизни. Отчасти это происходит под влиянием действий государства, которое пытается оздоровить людей, отчасти продиктовано модой, приходящей из развитых стран. Это проявляется в отказе от курения, сокращения потребления алкоголя, поддержания себя в хорошей форме, учете потребляемых калорий, и, в том числе здоровое питание. Жители современных мегаполисов отдают предпочтение ЗОЖ. Такие понятия, как правильное сбалансированное питание и детокс-напитки давно вышли за рамки диетологии и стали неотъемлемой частью нашей жизни.

Есть одна китайская пословица – «скажи мне, что ты ешь, и я скажу кто ты». Эта пословица наиболее точно характеризует связь между той пищей, которую вы потребляете и тем как вы выглядите и чувствуете себя. Продукты созданы природой без вмешательства человека в процесс, наиболее полно и сбалансировано содержат в себе все необходимые вещества для жизнедеятельности человеческого организма. В этом случае, можно применить фразу «сделано природой».

В 2017 году эта тенденция здорового питания значительно укрепила позиции. В мире появилось новое понятие «слоуфуд», что подразумевает наслаждение вкусными и полезными блюдами. Овощи и фрукты становятся в центре стола, при этом их подвергают минимальной тепловой обработке, чтобы сохранить натуральный вкус. Люди хотят уйти от фастфудов и питать тело полезными элементами, а не жирами. Благодаря этой тенденции в ресторанном бизнесе на улицах города появляются салат-бары, суп-кафе, а число заведений, предлагающих вегетарианские блюда растет не по дням, а по часам.

Этот тренд отражает общую тенденцию, сформированную за последние годы. В сознании потребителей произошел поворот к полезной еде, особенно в детском питании.

Кроме того, набирает обороты технология *sous-vide* (произносится «су-вид», то есть «в вакууме» по-французски) – приготовлении продукта на низкой температуре в вакууме. Эта технология позволяет сократить потери по массе продукта с 20-35% до 5-7%.

Суть ее в следующем. Свежий продукт (например, филе цыпленка) разделяется и порционно вакуумируется, после чего готовится в воде.

Вакуумирование дает возможность сохранить в нем все полезные, но чувствительные к теплу вещества – например, витамины и протеины. Дело в том, что при вакуумировании из упаковки удаляется кислород, который, собственно, и является виновником изменений в структуре молекул. Поэтому приготовление в вакууме позволяет поддерживать многие микроэлементы продукта в неизменном состоянии как в питательном смысле (витамины, белки, углеводы и жиры), так и в органолептическом (вкус и аромат).

Во многих случаях, как например, при сравнении стоимости здорового питания, а именно определенных продуктов, природой происхождения которой является та страна пребывания, в которую отправились туристы в гастрономическое путешествие, здоровое питание может оказаться дешевле, если продукт питания не считается редким и не приготовлен в дорогом

ресторане, большей стоимостью такого блюда будет являться то место, где оно приготовлено, кем приготовлено, его уникальная рецептура и т.д, но если все же вы решитесь попробовать произведение кулинарного искусства, в этом случае, конечно, ориентироваться нужно в первую очередь на калорийность, количество углеводов и отсутствие химии в составе продукта.

По мнению исследователей, самые полезные блюда готовят в Японии и Сингапуре. Судите сами, в этих странах почти невозможно встретить тучных людей, а средняя продолжительность жизни больше 80 лет. Основой Японской и Сингапурской кухни являются морепродукты и овощи. Вместо хлебобулочных изделий в этих странах принято употреблять рис, куда более диетический и полезный продукт, нежели украинские пампушки или русские караваи. Пищевой рацион жителей Японии и Сингапура насыщен множеством микроэлементов, витаминов, кислот, благотворно сказывающийся на организме человека. Огромную пользу здоровью приносит традиционное чаепитие, ведь чай – настоящий Мясо и сладости в этих странах практически не едят. В среднем стоимость обеда из здоровых продуктов обойдется вам от 5\$ (290 рублей) в зависимости от уровня ресторана и употребляемой продукции, к примеру приготовление много калорийного борща из говядины на две персоны обойдется вам минимум в 500 рублей.

Таким образом, принципы здорового питания активно применяются в гастрономическом туризме. Использование новых технологий приготовления пищи, использование новых тенденций питания является одним из основообразующих факторов при организации и проектировании туристских маршрутов. Так как гастрономический туризм является одним из самых перспективных направлений, то применение последних тенденций жизни общества (здоровое питание и здоровый образ жизни) позволит расширить возможности гастрономического туризма и привлечь инвестиции в данную отрасль.

# ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ В ООССИИ И РСПУБЛИК БАШКОРТОСТАН

Клименко А.О.

Научный руководитель: Краснова Л.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Актуальность темы нашего исследования обусловлена сложной демографической ситуацией в нашей стране. В последнее десятилетие 20 века и в начале 21в. по данным российских демографов, наблюдается тенденция сокращения народонаселения в Российской Федерации. Российские эксперты, корректирующие официальную стратегию социально-экономического развития государства до 2020 года, бьют в «набат»: Российская Федерация уже находится на пороге катастрофы в области демографии.

## ***Цель работы.***

На основе изучения научной и специальной литературы представить настоящую демографическую картину, попытаться оценить ее и рассмотреть вероятные пути улучшения демографической картины России, Республики Башкортостан.

## ***Описание исследования и основные результаты.***

Демографическая ситуация в России достаточно давно характеризуется как крайне неблагоприятная, - русское население страны стремительно вымирает, естественная убыль населения характерна для большинства субъектов России.

В среднем число жителей нашей страны становится меньше ежегодно на 700 тысяч человек. Для России снижение численности населения, безусловно, не есть благо. До сих пор не заселена та земля, которая стала частью Российской империи. Все наше социально-экономическое освоение — узкая полоска вдоль Транссиба. Конечно, это тормозит экономическое развитие. Взять хотя бы сельское хозяйство. Такого количества свободных

пахотных земель не имеет ни одна страна. Этот стратегический ресурс может быть даже более ценен, чем нефть и газ, которые мы сейчас добываем.

При быстром росте мирового населения одна из проблем — острая нехватка воды. А вторая — острая нехватка зерна и продовольствия в целом, и Россия могла бы занять свое место в производстве продуктов питания. А такое освоение требует плотности населения.

В настоящее время в Российской Федерации наблюдается эпидемия сверхсмертности и чрезвычайно низкой рождаемости. Без всякого преувеличения следует сказать: Россия вымирает.

Это требует определить ситуацию как чрезвычайную, как демографическую катастрофу и цивилизационный вызов народам России и самому будущему нашей страны. Если мы ничего не будем предпринимать, то уже в ближайшие десятилетия Россия исчезнет с карты мира по демографическим причинам.

Именно поэтому тема нашей исследовательской работы является наиболее актуальной.

И даже официальные прогнозы в этом вопросе отнюдь не утешительны - уже к 2050 году население России может сократиться до 77 миллионов человек, что в 2 раза меньше нынешнего уровня.

Естественный прирост населения -- превышение количества родившихся над числом умерших.

Следует также учитывать, что показатель рождаемости очень сильно зависит от национальных и религиозных традиций и от того, насколько эти традиции сохранились. Можно вспомнить, например, многодетные мусульманские семьи, сохранившиеся до наших дней. Традиционные многодетные православные семьи только начинают возрождаться в современном обществе.

По утверждению демографов, разрыв между смертностью и рождаемостью в большей мере обусловлен низкой рождаемостью, чем высокой смертностью.

В России не существует какого-либо одного метода решения демографической проблемы. Обеспечить рост численности нации можно только в комплексе, поднимая и экономику, и социальную сферу, а также качественно развивая инфраструктуру в стране. Иными словами, никто не может приказать российским женщинам рожать в десять раз больше здоровых детей, а пожилым гражданам - жить не менее 100 лет.

С 2007 года началась реализация программы стимулирования рождаемости. Наиболее важной мерой программы было введение материнского (семейного) капитала и ежемесячное пособие по уходу за ребенком до полутора лет.

Также с 2007 г. началась реализация Государственной программы стимулирования возвращения в Российскую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом.

В нашем исследовании мы так же проанализировали статистические данные населения Республики Башкортостан.

В Российской Федерации Республика Башкортостан выделяется не только мощным природно-ресурсным и экономическим, но и развитым многонациональным демографическим потенциалом. Среди субъектов Российской Федерации по численности населения Республика Башкортостан занимает седьмое место после Москвы, Санкт-Петербурга, Московской, Ростовской, Свердловской областей и Краснодарского края.

Руководство республики уделяет большое внимание демографическим проблемам. Президентом Республики Башкортостан подписан ряд указов, в соответствии с которыми реализуются мероприятия, направленные на социальную поддержку молодых и многодетных семей.

Причинами низкой рождаемости населения, помимо перехода семей на малодетность, стали материально-бытовые трудности, жилищные проблемы, низкий уровень жизни части населения, невысокий уровень оплаты труда, недостаточное качество оказания медицинской помощи, ухудшение репродуктивного здоровья населения, утрата семейных ценностей, рост

числа разводов, большое количество преждевременного прерывания беременности и другие. Реализация приоритетов Концепции будет способствовать повышению уровня рождаемости в республике.

Высокая смертность в трудоспособном возрасте во многом зависит от внешних причин и обусловлена ухудшением качества жизни большинства населения относительно периода 1х годов, некачественным питанием, снижением доступности медицинской помощи, связанной с коммерциализацией услуг здравоохранения, высокой стоимостью лекарств, неблагоприятной экологической ситуацией.

Несмотря на проводимые демографические преобразования, население Республики Башкортостан не увеличивается.

Рождаемость снижается, а значит, через 10 лет она будет еще ниже. В общем, происходит старение населения и убыль. Очень жаль, что, несмотря на усилия правительства и федеральных органов власти наше население вымирает. Молодежь не остается жить в мелких городах и селах. Нет самого главного для молодых семей – жилья и работы.

### ***Выводы.***

Изменение численности населения Республики Башкортостан имеет сходство с процессами демографии в России. Общая черта демографической ситуации Республики Башкортостан и России-это снижение количества рождаемости детей из года в год.

Причины тому, возможно – это экономическая, так как в республике экономический кризис 2015--2016 года повлиял на уменьшение количества рабочих мест. Люди вынуждены уезжать за пределы республике в поисках работы.

# СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

Кременец А.А.

Научный руководитель: Газизуллина К.И.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

Актуальность. На сегодняшний день экологический туризм постепенно начинает занимать значимую нишу в мировой индустрии туризма. Поток людей, желающих вести здоровый образ жизни и отдыхать с пользой, растет.

Цель исследования - анализ развития экологического туризма в России.

Объект исследования – экологический туризм в России.

Предмет исследования – проблемы развития экологического туризма в России.

В 70-80-е годы XX века на мировом рынке туристских услуг появился особый продукт под названием «eco-tour» - экологический туризм (экотуризм). Этот вид туризма связан с организацией отдыха в мало измененных естественно-природных комплексах. Экотуризм призван, с одной стороны, удовлетворить человеческую потребность в общении с природой, изучении и познании природы и культуры, и, с другой, решить экономические и природоохранные проблемы отдаленных регионов.

. Экологический туризм — это посещение уникальных природных территорий, мало затронутых хозяйственной деятельностью, сохранивших традиционный уклад жизни местного населения.

Основными признаками экологического туризма являются:

- любое путешествие, в течение которого путешественник изучает окружающую среду;
- путешествие, в котором природа является главной ценностью;
- доходы от экотуризма направляются на финансовую поддержку защиты окружающей среды;

- экотур – это путешествие, в котором все действия являются «экологически мягкими».

На современном этапе развития общества экологический туризм играет значительную роль в мировой индустрии туризма и гостеприимства. Этот вид туризма призван обеспечить не только сохранение биологического разнообразия рекреационных природных территорий, но и устойчивость самой туристской деятельности.

Основные принципы, на которых базируется экологический туризм, имеют непреходящую ценность: сохранение биологического разнообразия рекреационных природных территорий; повышение уровня экономической устойчивости регионов, вовлеченных в сферу экологического туризма; повышение экологической культуры всех участников экологической туристской деятельности; сохранение этнографического статуса рекреационных территорий.

Можно назвать, как минимум, две основные причины активного развития экотуризма. Во-первых, сейчас во всех регионах мира главной задачей является сохранение окружающей среды, и, во-вторых, люди по причинам урбанизации стали испытывать возрастающую потребность в общении с природой. Задача экотуризма - научить людей любить и уважать природу, понимать ее законы, относиться к ней бережно. В настоящее время выделяют четыре вида экотуризма и экотуров: научный туризм; туры истории природы; приключенческий туризм; путешествия в природные резерваты и особо охраняемые природные территории (ООПТ). Экологический туризм так же оказывает положительное влияние на здоровье людей.

Экотуризм – это концепция, целью которой является сохранение естественных пейзажей. Как форма турпродукта для специальных рыночных ниш, она была успешно принята туроператорами в Европе. Длительные путешествия в неизменные природные области имели очень высокие показатели прироста. В запланированных и реализуемых процессах

специальное внимание должно уделяться эффективному и равному участию всех заинтересованных лиц, особенно местных объединений и обществ. В таких условиях экотуризм может быть средством повышения экономического развития стран, которые сейчас теряют огромные природные богатства. Богатое природное наследие, разнообразие флоры и фауны представляют уникальные возможности для развития экотуризма в России. Его доля в общей структуре российского туристского рынка пока незначительна (около 1%). Серьезным ограничением для экотуризма является высокая чувствительность многих экосистем России к антропогенным воздействиям.

Основными проблемами, сдерживающими развитие туристской отрасли, являются:

- недостаточное развитие базовой инфраструктуры, что служит серьезным препятствием для привлечения инвестиций в туристскую индустрию;

- расположение привлекательных для развития туризма и отдыха мест в Центральной экологической зоне Байкальской природной территории, где введен запрет на ведение хозяйственной деятельности, за исключением объектов особой экономической зоны туристско-рекреационного типа;

- невысокий уровень обслуживания во всех секторах туристской индустрии вследствие нехватки высококвалифицированного линейного персонала;

- недостаточная узнаваемость Байкальского региона на внутреннем и международном туристских рынках;

- относительно короткий туристский сезон;

- недостаточное количество зарезервированных земель рекреационного назначения в районах, привлекательных для развития туризма;

- высокие тарифы на перевозки на авиационном и железнодорожном транспорте из центральной части России

- неблагоприятная экологическая обстановка в промышленных городах и районах региона и др.

Отличительные особенности экотуризма заключаются в том, что он стимулирует и удовлетворяет желание общаться с природой, предотвращает негативное воздействие на природу и культуру и побуждает туроператоров и туристов содействовать охране природы и социально-экономическому развитию.

Таким образом, экотуризм является важным компонентом устойчивого развития природных территорий. В основе большинства определений экотуризма содержатся или цель достижения устойчивости, или средства достижения этой цели, будь то «минимизация негативных воздействий на природную и культурную среду», «усиление экономической отдачи на благо охраны природы» или экологическое образование.

Экотуризм открывает долгосрочные перспективы для социального и экономического развития, так как для него характерна большая, нежели для традиционного туризма и многих других отраслей, степень вовлечения местного населения. «Экотуризм дает местным жителям финансовые стимулы для охраны природы своего края, содействует налаживанию их сотрудничества с охраняемыми территориями. Ведь нередко многие проблемы охраняемых территорий являются результатом конфронтации с местным населением, которое вынуждено конкурировать с ООПТ за использование природных ресурсов как средств к существованию. Туризм может быть реальной экономической альтернативой для населения сельских местностей, остро нуждающихся в дополнительных финансовых средствах, наглядно показывая, что выгоднее сохранять редкие виды и заповедные уголки в первозданном виде. Однако требуется серьезная работа, чтобы местное население не только участвовало в туристической деятельности и получало от этого адекватные доходы, но и видело прямую взаимосвязь своего благосостояния и сохранности природного и культурного наследия» .

# ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯТОРОВ РОСТА РАСТЕНИЙ НА ПШЕНИЦУ

Кудакаева А.Р.

Научные руководители: Батраев Р.А., Шабалина Л.В.

МАОУ «Лицей №6» г. Уфа

Консультант: Яхин О.И. к. б. н.

Институт биохимии и генетики УНЦ РАН

В формировании урожая овощных и сельскохозяйственных культур важное место отводится не только проблеме питания, но и возможности управлять процессами роста и развития с целью наиболее полно реализовать жизненный потенциал растений. Большое значение в решении этой задачи принадлежит физиологически активным веществам – регуляторам роста.

Регуляторы роста это органические вещества, обладающие в самых незначительных концентрациях прямым (но не летальным) воздействием на культурные растения. При этом могут целенаправленно ускоряться или замедляться процессы роста, развития и обмена веществ, но без изменения генотипа. Они не относятся к питательным материалам для растений, а лишь являются средством управления биологическими процессами.

Физиологически активные вещества имеют различную природу происхождения, отличаются по механизму воздействия на семена и вегетирующие растения, но все они в конечном итоге способствуют повышению активности физиолого-биохимических процессов и повышению урожайности.

В связи с этим **целью работы** является изучение влияния регулятора роста растений стифун и его модификаций на морфофизиологические процессы на пшеницу (рост и массу побегов и корней пшеницы). Для достижения данной цели поставили следующие **задачи**:

1. Посадить обработанные регулятором роста семена пшеницы и вести за ними фенологические наблюдения.
2. Сравнить между собой эффективность влияния регуляторов роста растений.

3. Подсчитать количество зараженных бурой ржавчиной и здоровых растений.

**Объект исследования:** яровая пшеница сорта Московская 35.

Семена пшеницы обрабатывали перед посевом рабочими растворами регуляторами роста растений. После обработки зерна высевали в опытные деланки учебно-опытного участка лицея №6 г. Уфы.

Контролем служила водопроводная вода.

В эксперименте были использованы препараты модификации стифуна ИБГ 3-1, ИБГ 3-2 и ИБГ 6-1.

Стифун – регулятор роста растений, созданный на основе растительного сырья, обладает стимулирующим и противогрибковым эффектом. Получен группой исследователей в Институте биохимии и генетике УНЦ РАН.

В данной работе изучали влияние препаратов на ускорение всхожести растений. На опытную деланку высевали семена пшеницы и вели фенологические наблюдения. Одним из важных показателей влияния регуляторов роста является влияние их на прорастание семян. Чем раньше всходят семена, тем больше шансов получить большой урожай, т.к. растения, взошедшие раньше, получают больше влаги для роста и успевают укорениться в почве до ее иссушения.

Таблица 1

Всхожесть растений

	Контроль	ИБГ 3-1	ИБГ 3-2	ИБГ 6
Дата всхода проростков	13.05.16.	11.05.16.	11.05.16.	10.05.16.
Число растений	35	44	52	84

Как видно по таблице, по сравнению с контролем ИБГ 3-1 увеличивал всхожесть на 9%, ИБГ 32 – 17 %, ИБГ 6-1 – 49 % соответственно.

Таблица 2

## Фазы развития пшеницы сорта Московская 35

Фазы	Контроль	ИБГ 3-1	ИБГ 3-2	ИБГ 6
Кущение	11.06.16.	08.06.16.	07.06.16.	07.06.16.
Трубкование	30.06.16	27.06.16.	26.06.16.	26.06.16.
Колошение	12.07.16.	09.07.16.	08.07.16.	09.07.16.
Цветение	16.07.16.	13.07.16.	12.07.16.	13.07.16.
Созревание (восковое)	05.09.16.	02.09.16.	02.09.16.	01.09.16.

По данным в таблице, фазы развития растения пшеницы, обработанные регуляторами роста растений, по сравнению с контролем наступала всегда раньше.

В нашей работе также исследовали влияние регуляторов роста на среднее значение длины соломы, корней, колосков, а также взвешивали их сухую массу и определяли на глаз степень пораженности растений бурой ржавчиной. Результаты приведены ниже.

Таблица 3

	Контроль	ИБГ 3-1	ИБГ 3-2	ИБГ 6
Средняя длина соломы (см)	77,4	74,5	63,8	75,6
Средняя длина корней (см)	8,7	6,7	3,9	4,7
Средняя длина колосков (см)	6,0	6,3	3,1	5,9
Масса соломы (г)	311	358	364	408
Масса корней (г)	62	78	72	86
Масса колосков (г)	63	81	96	103
Пораженность, %	73	54	51	48

Как видно по таблице, регуляторы роста растений не увеличили длину соломы, корней и колосков пшеницы. Только ИБГ 3-1 увеличил среднюю длину колосков на 5% по сравнению с контролем. В связи с этим необходимым показателем является измерение их сухой массы.

По сравнению с контролем, регулятор роста ИБГ 3-1 увеличил сухую массу соломы на 15,1 %, ИБГ 3-2 – 17,0%, ИБГ 6 – 31,2%. Положительная

динамика наблюдается и с корнями. Увеличение массы при обработке регуляторами роста произошло на 25,8%, 16,1%, 38,7% соответственно.

Важным значением использования регуляторов роста на основе растительного сырья является увеличение урожайности. Так, при применении ИБГ 3-1 урожая стало больше на 28,6%, ИБГ 3-2 – 52,4%, а ИБГ 6 – на 63,5%.

Бурая ржавчина пшеницы относится к числу наиболее вредоносных видов. Заражая пшеницу в раннем возрасте, бурая ржавчина вызывает резкое понижение урожая. Использование регуляторов роста приводит к снижению зараженности пшеницы. Так, ИБГ 3-1 снизил зараженность на 26%, ИБГ 3-2 на 30,1%, а ИБГ 6 – на 34,2%.

Этим и объясняется низкая масса соломы, корней и колосков пшеницы сорта Московская 35 в контроле, несмотря на то, что по росту обработанные регуляторами роста растения ей уступают.

#### Выводы

1. Препарат экологически безопасен и его можно применить не только в сельском хозяйстве, но и на дачных участках.
2. У обработанной пшеницы регулятором роста раньше наступили фазы развития, такие как кущения, трубкования, колошения.
3. Наиболее эффективным оказался препарат стифун модификации ИБГ 6.
4. Применение регуляторов роста экономически эффективно, т.к. увеличивается масса урожая и снижается число растений, зараженных бурой ржавчиной.

**СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ  
13-14 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Махиянов Д.Р.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Актуальность исследования. Лыжные гонки давно известны как вид спорта, требующий наивысочайшего уровня и напряжения всех функциональных систем. Подобно велоспорту или плаванию, лыжный спорт находится в гармонии с организмом. Во время занятий лыжами тренируется все тело и в работу вовлекается больше мышц, чем при занятиях каким-либо другим видом спорта. На лыжах можно кататься как в одиночку, так и со всей семьей, стремительно бежать или медленно скользить по снегу. Лыжи укрепляют тело, улучшают состояние сердечнососудистой системы и помогают привести в гармонию душу и тело.

Как у любого вида спорта в подготовке лыжников-гонщиков есть свои особенности. Конечно, план работы с юными лыжниками основывается на их возрастных особенностях.

Исследования различных ученых показали, что изменения нагрузки по годам тренировки согласно возрасту необходимы для эффективного применения средств специальной подготовки лыжника-гонщика в зрелом возрасте важно полноценно и своевременно развивать необходимые качества в подростковом и юношеском возрасте, постепенно вводя новые, повышенные объемы тренировочных нагрузок.

Спортивная подготовка лыжника - это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Достижение наивысших результатов - процесс длительный, путь от новичка до мастера спорта в лыжных гонках занимает от 6 до 8 лет целенаправленной и систематической подготовки.

В процессе воспитания осуществляется всестороннее и гармоничное развитие личности спортсмена-лыжника - подготовка к труду, общественной деятельности, службе в армии. Одной из важнейших задач педагога является формирование высоких морально-волевых качеств, необходимых в повседневной жизни и спортивной деятельности. В ходе тренировки повышается уровень развития основных физических качеств и функциональной подготовленности спортсменов-лыжников.

Цель исследования: изучить особенности построения спортивной тренировки лыжников - гонщиков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по проблеме построения спортивной тренировки в лыжных гонках.
2. Определить методы планирования индивидуальной тренировки для лыжников-гонщиков.
3. Выявить место и роль годичного цикла тренировки для лыжников-гонщиков в макроцикле.
4. Экспериментально обосновать структурно-содержательное обеспечение тренировочных нагрузок для спортсменов участвующих в лыжных гонках.

Объект исследования: методика тренировки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.

Предмет исследования: структурное и содержательное обеспечения тренировочного процесса лыжников-гонщиков в подготовительном периоде на начальном этапе подготовки.

Методы исследования: анализ данных научно-методической литературы; разработка моделей (проектирование) этапов тренировки выносливости в круглогодичной тренировке лыжников-гонщиков.

В качестве гипотезы исследования будет использовано предположение, что использование структурного и содержательного обеспечения

тренировочного процесса лыжников-гонщиков позволит разработать более рациональные подходы развития быстроты (скорости) путем правильного подбора средств и методов тренировки, что повысит эффективность тренировочного процесса в подготовке лыжников-гонщиков 13-14 лет.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы тренерами, учителями физического воспитания в своей педагогической и профессиональной деятельности.

Для достижения высоких результатов в лыжных гонках требуется длительная и очень напряженная тренировочная работа превосходящая по уровню необходимую подготовку в любом другом виде спорта.

Подготовку к высшим достижениям здесь следует рассматривать как длительный процесс, начало которого приходится на детство, а завершение - на зрелый возраст.

Этот период может быть кратковременным, а может затянуться и на 20 лет, причем тренировочный процесс на разных этапах спортивной деятельности имеет принципиально различный характер, ориентирован на достижение целей и не может быть одинаков не только по объему и интенсивности занятий, но и по методическим подходам к ним. Важен также и учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Каждая тренировка приносит почти незаметные изменения в подготовку спортсмена, но спустя недели, месяцы и годы напряженных занятий они могут дать поразительные результаты.

В последнее время наблюдается повышенный интерес к силовой подготовке лыжников-гонщиков, который обусловлен тем, что в последние годы значительно увеличилась сумма перепада высот при прохождении дистанций, как у взрослых спортсменов, так и у юных гонщиков. В связи с этим успех прохождения современных трасс определяется не только уровнем быстроты и выносливости, но и скоростно-силовыми способностями. Особенно велико значение силы при использовании одновременных классических и коньковых способов передвижения.

Силовая подготовка гонщиков привлекает внимание как зарубежных, так и российских специалистов лыжных гонок. В зарубежной печати утверждается, что в лыжных гонках в настоящее время доминирует силовой тип спортсмена, а не гонщик-бегун. Победитель должен помимо скорости и выносливости обладать исключительной силой мышц, особенно туловища и рук.

Адаптационные изменения в результате тренировок включают улучшение дыхания, функционирования сердца, кровообращения, силы мышц, активности ферментов и т.д.

При напряженных тренировках изменения накапливаются быстрее, но и через более короткое время, сменяясь неизбежным регрессом.

Использование последних достижений спортивной физиологии и биохимии позволило значительно продвинуться в понимании сущности реализуемых на практике методических приемов и предложить эффективные усовершенствования. При этом следует отметить, что подавляющая часть современных представлений сформировалась в последние 10-15 лет.

В целом по проведенной работе можно сделать следующие выводы:

1. Проанализирована научно-методическая и специальная литература по проблеме построения спортивной тренировки в лыжных гонках.
2. Определены методы планирования индивидуальной тренировки для лыжников-гонщиков.
3. Выявлено место и роль годового цикла тренировки для лыжников-гонщиков в макроцикле.
4. Экспериментально обосновано структурно-содержательное обеспечение тренировочных нагрузок для спортсменов участвующих в лыжных гонках.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Установлено, что использование в тренировочном процессе лыжников-гонщиков упражнений скоростно-силового характера разнонаправлено влияет на рост результатов на длинные и короткие дистанции. Исследования

показали, что лыжники-гонщики экспериментальной группы значительно превосходят результаты контрольной в соревнованиях на 5 и 10 км, а при увеличении длины дистанции, наоборот, лучшие результаты демонстрируют спортсмены контрольной группы. Превышение оптимального уровня развития силы мышц отрицательно сказывается на росте результатов, прежде всего в гонках на длинные дистанции, а в дальнейшем может привести и к ухудшению результатов в спринте.

Рациональное соотношение способов передвижения, сбалансированное распределение сил на стартовом отрезке и по всей дистанции при оптимальном сочетании смены лыжных ходов с удержанием высокого темпа гонки определяет эффективность соревновательной деятельности лыжников-гонщиков.

Программа эффективной подготовки лыжников-спринтеров должна отличаться от традиционной, используемой для подготовки лыжников-стайеров и универсалов, снижением общего объёма циклической работы на весенне-летнем этапе (с 692 до 620 км) при одновременном уменьшении некоторых средств подготовки в пользу увеличения кроссовой (с 386 до 402 км), снижением интенсивности объёма циклической работы на данном этапе; на летне-осеннем этапе – уменьшением общего объёма циклической нагрузки (с 971 до 852 км) за счет изменения соотношения работы на лыжероллерах (с 331 до 135 км) в сторону кроссовой (с 382 до 428 км); на осенне-зимнем этапе – за счёт ограничения объёма циклической нагрузки (на 138 км, причем из них 52 км на лыжах с повышением интенсивности).

Анализ научно-методической литературы, практики физического воспитания и спорта позволили вывести следующие положения:

1. Упражнения для развития скоростных способностей должны проводиться в "свежем" состоянии занимающихся до первых признаков утомления (после которых предлагаемые задания уже будут направлены на развитие скоростной выносливости), т.е. обычно в начале занятия учебной тренировки.

2. Необходимо сочетать упражнения, направленные на различные разновидности скоростных способностей, так как они часто не зависят друг от друга.

3. Целесообразно использовать условия выполнения упражнений, помогающие занимающемуся выполнить задание быстрее, с последующим выполнением этого же задания в обычных условиях.

4. Учитывая то, что более мелкие звенья тела (руки) способны развивать большую быстроту движений, чем крупные (ноги), но в определённых упражнениях (например, в беге) и те, и другие двигаются согласованно, рационально начинать подобные упражнения с движений рук и после достижения максимальной частоты движений подключать и ноги.

## **ПРОФИЛАКТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКАМИ И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

Мидатова Г.В.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

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.

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

**Цель исследования:** исследовать внедрение здоровьесберегающих технологий в молодежной среде для профилактики наркотической зависимости в Стерлитамакском колледже физической культуры, управления и сервиса.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по проблеме исследования злоупотребления наркотических веществ и внедрения здоровьесберегающих технологий в молодежной среде.

2. Провести мониторинг наркотической ситуации в г.Стерлитамаке и Республики Башкортостан.

3 Экспериментально проверить эффективность тренинга по профилактике наркомании в молодежной среде.

4. Разработать рекомендации по совершенствованию профилактической работы с подростками в колледже.

**Объект исследования:** образовательный процесс в Стерлитамакском колледже физической культуры, управления и сервиса.

**Предмет исследования:** процесс профилактики наркомании в студенческой среде.

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

В процессе работы использовались следующие **методы исследования:** анализ научно-методической и специальной литературы, сбор данных по г. Стерлитамак, метод анкетного опроса, беседа, наблюдение.

**Практическая значимость** заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы педагогами, работающими в образовательных учреждениях, для проведения профилактики наркозависимости и формированию у подростков активной жизненной позиции, исключающей использование наркотиков.

На базе Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса с декабря 2016 по март 2017 год 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.
3. Проведение опроса с целью выявления уровня информированности и личных установок студентов в отношении этой проблемы, результативности и качества проведенной работы.
4. Представление информации о телефоне доверия и возможности получения индивидуальной помощи.

В исследовательской работе принимали участие 30 студентов 2 курса Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса специальности «Физическая культура».

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

Врачами-наркологами г.Стерлитамака ведется следующая профилактическая работа: проведена паспортизация всех общеобразовательных учреждений города, 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 молодёжи.

На базе Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса с декабря 2016 по март 2017 год 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.

3. Проведение опроса с целью выявления уровня информированности и личных установок студентов в отношении этой проблемы, результативности и качества проведенной работы.

В исследовательской работе принимали участие 30 студентов 2 курса Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса специальности «Физическая культура». Были получены следующие данные:

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

2. 10 человек не знают сколько денег тратит наркоман на приобретение наркотиков, 2 человека считают - 4тыс. в день, 4 чел. - от 500-2000 тыс.руб. в день, 2 чел. ответили все деньги тратят и 12 человек не знают сколько наркоман тратит денег на наркотики.

3. 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.

4. 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. 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.

6. 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.

7. 13 человек не знают, кто может поспособствовать принятию наркотических веществ и 17 человек ответили что друзья и знакомые.

8. 24 человека ответили, что им не предлагали наркотические вещества, а 6 ответили, что предлагали им их знакомые.

9. 2 ответили что часто, 4 не знают, и 24 человека ответили, что нет знакомых употребляющих наркотики.

10. Все ответили, что знают о вреде наркотиков.

11. Ни кто 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.

12. 6 ребят знают ,где продают наркотики и некоторые ответили, что даже знают - кто продает наркотики, а 24 человека не знают кто и где продает.

Таким образом, реальная наркологическая ситуация, сложившаяся в городе, и созревшая потребность общества в ее кардинальном изменении говорят о необходимости комплексного, концептуально осмысленного подхода к решению профилактических задач.

Активные профилактические мероприятия должны опираться на методологию формирования у детей и молодежи представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, препятствующем вовлечению в наркогенную ситуацию; формирование умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в наркотизацию и антисоциальную деятельность; раннее выявление и диагностику зависимостей; реабилитацию молодежи, возвращающейся в нормальную жизнь.

Несовершеннолетние, употребляющие наркотические и токсические вещества, а также алкоголь, приглашаются с родителями на прием к врачу психиатру - наркологу, обследуются, берутся под наблюдение.

Важно, что профилактическая работа в Стерлитамаке ведется не только работниками наркологической службы и работниками отдела образования, но и к этой работе подключается молодежь, ведь каждый человек должен осознавать для себя вред наркомании и стараться бороться с ней.

Общество должно повернуться лицом к проблеме наркомании, выработать не только тактику борьбы, но и определить стратегическую линию. К данной ситуации подходит следующая притча:

Таким образом:

1. Информация обогатила наши знания мы стали лучше понимать опасность «белого яда» и представлять себе, в чем коренятся подлинные истоки порочного пристрастия. Появилась уверенность, что человечество не беспомощно перед наркоманией.

2. Знания по данной проблеме использовали в беседах по профилактике наркомании на классных часах. Подготовили материал для проведения тренингов. В ходе самой работы опробовали новые методы и приемы обработки материала, такие как анкетирование, анализ статистических документов, проведение тренингов и т.п.

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

В целом по проведенной работе можно сделать следующие выводы:

1. Проанализирована научно-методическая и специальная литература по проблеме исследования злоупотребления наркотических веществ и внедрения здоровьесберегающих технологий в молодежной среде.

2. Изучен мониторинг наркотической ситуации в г.Стерлитамаке и Республики Башкортостан.

3 Экспериментально проверена эффективность тренинга по профилактике наркомании в молодежной среде.

4. Разработаны рекомендации по совершенствованию профилактической работы с подростками в колледже.

## **«ДОРОГА В БУДУЩЕЕ » КАК ПРИМЕР УЧЕБНОГО ПРОЕКТА В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

Музафарова Э.Р.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

В период обучения в старших классах будущему выпускнику очень важно понять и определиться, по какой дороге он хочет в дальнейшем пойти. Старшеклассники должны проанализировать, в каких профессиях они смогут состояться, и какая работа принесет им истинное удовлетворение. Чтобы разобраться в этом вопросе, необходимо учесть все «плюсы» и «минусы» будущей профессии, в том числе и проконсультироваться со специалистом этой отрасли. На изучение всех «за» и «против» понадобится немалое количество времени, а, как известно, старшеклассники все свободное время уделяют подготовке к экзаменам. Создание короткометражных фильмов, раскрывающих каждую профессию «изнутри», позволит старшеклассникам сделать правильный шаг в будущее. Проект оценивается примерно в 62.650 рублей (шестьдесят две тысячи шестьсот пятьдесят рублей).

Большая часть выпускников сталкивается с проблемой выбора своей будущей профессии. В силу возрастных особенностей старшеклассник может сделать неправильный выбор, что непременно отразится на качестве его дальнейшей жизни. Еще в XVI в. английский философ Френсис Бэкон говорил, что «счастливы те, чья природа находится в согласии с их занятиями. Если же человек будет заниматься нелюбимым делом, то будет несчастен как минимум 8 часов в день». Фильмы, раскрывающие всю

структуру той или иной профессии, помогут старшекласснику определиться в специальности.

Для помощи в выборе будущей профессии сегодня есть необходимость проведения профориентационной работы со старшеклассниками в школе. Одними из самых эффективных способов профориентации являются короткометражные фильмы, раскрывающие профессии со всех сторон, описывающие разные сферы деятельности человека. В каждом фильме будут принимать участие старшеклассники, которые «проживут» один день в роли специалиста данной области. Они изучат структуру и условия, в которых работают специалисты; узнают все о заработной плате и льготах. По завершении работы подведут итоги и расскажут свои впечатления.

В 2019 году в Казани пройдет 45-й мировой чемпионат по профессиональному мастерству по стандартам WorldSkills International. Интерес и стремление выпускника, а ныне студента, к изучению выбранной специальности даст возможность проявить себя в конкурсе рабочих профессий.

Разработан план-сценарий для создания видеофильмов.

Цель №1. Короткометражные фильмы будут способствовать просвещению старшеклассников о выборе будущей профессии.

Цель №2. Благодаря профориентационной работе увеличится поток абитуриентов в ВУЗы и ССУЗы страны.

Для создания видеоматериалов необходимы:

Видеокамера – 1 x 35.000 = 35.000 руб.

Штатив – 1 x 3.500 = 3.500 руб.

Ноутбук – 1 x 19.500 = 19.500 руб.

Внешний жесткий диск – 1 x 3.150 = 3.150 руб.

Канцелярские принадлежности – 1.500 руб.

Итого:совокупный объем затрат – 62.650 рублей (шестьдесят две тысячи шестьсот пятьдесят рублей).

## СИЛА СЛОВА

Мурсалимова Э.А.

Научный руководитель: Ирсаева Р.Р.

Стерлитамакский химико-технологический колледж, Стерлитамак

Тема здоровья и здорового образа жизни всегда были и будут актуальны для человечества во все времена. В данной статье в доказательной форме показана исключительное и целенаправленное влияние уроков литературы на формирование и развитие культуры здоровья у обучающихся, прослежена неразрывная связь между художественной литературой и медициной, даны сведения о писателях, а также характеристика их творчества в рамках поставленной проблемы. В результате исследования данной темы методом подборки художественных произведений и анализа и сравнений литературных героев сделан вывод о великой миссии писателей, а значит и уроков литературы, заключающейся в донесении до читателя секрета истинного счастья - здоровья тела и духа. Цель данной работы – совершенствование физического и духовно-нравственного здоровья обучающихся посредством чтения произведений художественной литературы.

Тема здоровья и здорового образа жизни были всегда актуальны для человечества во все времена, чем объясняется глубокий интерес и художественной литературы к физическому и особенно духовному здоровью Человека. В настоящее время внимание к данной теме связано с существенным изменением образа жизни людей, увеличением продолжительности их жизни. Современный человек утратил важные жизненные ценности, которые определяли уклад его жизни до середины прошлого столетия (семья, вера, преклонение перед природой-матушкой), и приобщился к новым бездуховным «ценностям» (материальные блага, успех, чрезмерные амбиции, свобода и безверие). Он стал долго жить, мало двигаться, много есть, приобрёл множество вредных привычек, утратил духовность, в результате этого он начал болеть и хандрить. Далее произошло

самое страшное – оскудение души, падение нравов. Современный человек, чтобы уйти от проблем, прибегает к заглушению совести при помощи алкоголя, наркотиков, ложной идеологии вместо того, чтобы изменить свое отношение к самой жизни и «жить по совести». «Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали бы одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом», - писал Лев Толстой. Разумный человек должен ограничивать свои желания ради сохранения здоровья. К ведению здорового образа жизни призывает и благословляет человечество и религия, понимая под этим не только правильное питание, достаточную двигательную активность, отсутствие вредных привычек и закаливание, но и духовно-нравственное равновесие.

Перед жителями Земли стоит главная задача – выжить, передавая для этого из поколения в поколение нравственные ценности, опыт и мудрость отцов, оберегая природу и сохраняя здоровье тела и духа подрастающей смены. Эту важнейшую функцию частично взяла на себя художественная литература, ведь именно через слово возможно воздействие на молодое сознание, внушение ему о необходимости заботиться о своем здоровье с малых лет и всю сознательную жизнь. А если к тому же это слово художественное, то оно в ненавязчивой форме способно перевоспитать даже самых бездуховных людей, а немощным людям, страдающим от телесных недугов, дать силы бороться и отстоять свою жизнь.

В самом раннем детстве мы брали пример со сказочных героев, хотелось быть похожими на сильных и красивых Ивана Царевича, храброго Финиста Ясного сокола, царевну Лягушку, Василису Прекрасную. Для сказок очень важна воспитательная идея, сотрудничество с читателем. Через сказку происходит выражение ментальности народа, формируются узнаваемые национальные образы. И, наконец, человеку свойственно надеяться на лучшее, а поскольку сказка всегда заканчивается хорошо, тем самым она внушает человеку уверенность в своих силах. Положительный

сказочный герой - добрый, справедливый, честный, смелый и, естественно, здоровый человек. Если герой попал в беду, на помощь ему приходит сама природа: корни, травы, молодильные яблоки, живая и мертвая вода и т.д. В сказках ярко отразились народные представления о связях природных сил со здоровьем и жизнью человека. Болезнь героев воспринимается как вторжение злых сил в тело человека с помощью колдовства, но их нравственная чистота способна одолеть любой недуг, разрушить злые чары и обрести здоровье. В дошкольном возрасте маленький читатель делает первые шаги в мир большой литературы и поэтому, книга должна как можно раньше войти в мир ребёнка, обогащая его интересными, необычными открытиями, оказывая влияние не только на развитие и обогащение речи, но и способствуя привитию детям культурно - гигиенических навыков, положительного отношения к здоровому образу жизни. К.И Чуковский писал: «Вся моя задача была в том, чтобы, максимально приспособившись к психологии малых ребят, не только внушить им «взрослые» идеи о гигиене, но и по возможности поднять их литературный и умственный уровень». Теме бережного отношения взрослого и ребёнка к своему здоровью поэт посвятил сказки в стихах «Мойдодыр» и «Айболит». Читая сказку «Мойдодыр», и дети, и взрослые учатся быть аккуратными, чистоплотными, умываться и чистить зубы «по утрам и вечерам». Стихотворная форма сказки легко запоминается и воспринимается детьми любого возраста. Необычный герой сказки, чистюля — умывальник Мойдодыр, помогает мальчику одержать победу над своими плохими привычками. Таким образом, художественная литература – это очень эффективный, действенный «воспитатель», позволяющий с детства в увлекательной форме познавать азы личной гигиены.

Герои Толстого в повестях «Детство», «Отрочество», «Юность» имеют представление о здоровье, режиме дня, физических нагрузках, нравственном воспитании. Прав писатель, что состояние человека нельзя разделить на физическое и нравственное. Духовная подавленность, грусть, печаль

вызывают болезни. Отвергнутая высшим обществом, Анна Каренина, героиня одноименного романа, впадает в депрессию и сводит счеты с жизнью. Отрицательная героиня «Войны и мира»- холодная, эгоистичная Элен, умирает от тяжелого недуга, не имея даже шанса на выздоровление. Причиной тому послужили праздность и ее нездоровый внутренний мир. Для того чтобы сберечь свои нравственные и физические силы, необходимы постоянная деятельность во имя всеобщего счастья и оптимизм, физическое и душевное равновесие.

Один из главных объектов литературы на протяжении всей истории - это человек и его здоровье. Поэтому между врачом и писателем много общего. Еще в 19 веке французский писатель А. Моруа подметил, что и врач, и писатель «страстно интересуются людьми, оба они стараются разгадать то, что заслонено обманчивой внешностью. Оба забывают о себе и собственной жизни, всматриваясь в жизнь других» [9]. Традиция объединения литературы и медицины восходит к античности; символ этого странного союза — Аполлон, бог поэзии и медицины. Параллель между литератором и врачом очевидна: медик наблюдает за пациентом, писатель - за природой... Медицина базируется на естественных науках. Но в то же время ни в коем случае нельзя пренебрегать и духовной стороной исцеления. А уж объяснение человеческого духа полностью подвластно художественному слову. Глубина проникновения во внутренний мир человека сродни пристальному изучению физиологических особенностей человеческого организма. Польза литературы для практикующего врача и для читателя очевидна. Вымышленные доктора становятся образцами для подражания, истории болезней литературных персонажей студенты-медики могут обсуждать на занятиях, а читатель будет посвящен в таинства врачевания, исцеления. Медикам искусство, в частности литература как его род, необходимо для понимания типических человеческих реакций или эмоций, не сводимых исключительно к физиологическим или биологическим, для рассмотрения индивидуальной человеческой жизни, для обогащения языка и

мышления. Иногда врачи, рассуждая о человеке и его теле, переходили в дальнейшем к размышлению над проблемами философии, другие создавали яркие художественные образы. За годы своей деятельности врач соприкасается с сотнями и тысячами индивидуальностей, приобретает бесценный опыт и знания, а потом у многих часто наступает момент, когда хочется записать свои наблюдения и поделиться ими. Так появляются рассказы, повести и романы, где главными действующими лицами становятся люди в белых халатах. Художественные произведения вбирали представления времени о жизни и смерти, о причинах болезней, отражали способы их лечения. История литературы хранит имена плеяды врачей, ставших известными писателями. Среди них – А. П. Чехов, В. И. Даль, М. А. Булгаков, В.В. Вересаев, Ю.З. Крелин. В. П. Аксенов, И. Ф. Шиллер, А. Конан Дойль, С. Лем, Кобо Абэ - список писателей-врачей можно продолжать бесконечно. Каждый из них внес огромный вклад в литературу. Такие классики мировой литературы, как Л.Н. Толстой, И.С. Тургенев, А.И. Солженицын, Ф.М. Достоевский и др., не будучи врачами, затрагивали в своем творчестве медицинскую тематику, касались вопроса врачебной практики. Многие художественные произведения являются важнейшими источниками по истории медицины, для авторов других обращение к медицине дало возможность ставить и решать фундаментальные мировоззренческие вопросы, заниматься литературным творчеством.

Антон Павлович Чехов писал, что «Профессия врача, медицина, как и литература, подвиг. Она требует самоотверженности, чистоты души и помыслов, не всякий способен на это. Почитатель Пирогова, ученик Захарьина, Склифосовского, Остроумова, Чехов в своих произведениях стремился к сочетанию жизненной правды и научных данных.. Жизненному опыту и наблюдениям Чехова-студента обязаны появлением такие литературные произведения, как «Беглец», «Мёртвое тело», «Сельские эскулапы», «Хирургия», «Неприятность», «По делам службы» и другие. Врачи в рассказах А.П. Чехова - это труженики, верные клятве Гиппократы,

самоотверженно борющиеся с людскими недугами, страданиями, а порой с ограниченностью ума и сердца. Для Чехова врач - это прежде всего профессионал, человек высокого интеллекта, уникальной работоспособности и заинтересованности своим делом, чья жизнь - самопожертвование во имя науки; это человек щедрой души и золотого сердца, это настоящий интеллигент.

Антон Павлович Чехов создал целую галерею врачей, естественно, что в этом помогли ему собственные знания и любовь к профессии. Есть и множество больных, заболевания которых всего несколькими штрихами, без научной терминологии, описаны прозаиком. Естественнонаучное мышление и литературный талант органично соединялись в писателе, что позволило ему глубже понимать человеческую психологию и верно изображать душевный мир его героев. Медицина для Чехова - это средоточие истины, причем истины о самом сущностном, о жизни и смерти, способность творить жизнь.

Викентий Викентьевич Вересаев, современник Чехова, также получил медицинское образование. В своих "Воспоминаниях" Вересаев объясняет стремление изучать медицину желанием стать писателем, а писатель, по его мнению, должен хорошо знать человека, как в здоровом состоянии, так и во время болезни. Герой повести Вересаева «Без дороги» переживает тяжелый идейный кризис. Чеканов обретает смысл жизни, попадая в провинцию, и проявляет себя как настоящий врач. Работать приходилось очень много: ночи напролёт в бараке, приёмы на дому, роды, спал по три часа. Чеканов понимает, что спасает десятки жизней, его пессимистический настрой постепенно меняется. Для него, врача, стали превыше всего интересы больных. Он и умер на своем посту.

Значительное место в творчестве Вересаева занимает произведение, которое принесло ему известность, - «Записки врача», где автор откровенно и эмоционально, прямо и смело раскрыл для читателей немало секретов медицинской профессии. Первое, над чем заставляет нас поразмыслить герой «Записок врача» - здоровье. Как всё относительно и хрупко, если вчера ты

ещё мог бегать здоровый по сырой траве, то сегодня можешь лежать, прикованный к постели. И от этого никто не застрахован. Да и вообще, что такое здоровье? Много ли нас здоровых на Земле? «Нормальный человек - это человек больной; здоровый представляет собою лишь счастливое уродство, резкое отклонение от нормы», - приходит к выводу молодой врач. Здоровье – оно самое главное, вокруг него вертится всё остальное, «с ним ничего не страшно, никакие испытания; его потерять - значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно - высшее и необходимейшее благо».

Михаил Афанасьевич Булгаков - один из крупнейших прозаиков двадцатого столетия, сделавший вклад в мировую литературу, и вместе с тем замечательный врач, спасший жизни многим своим пациентам. Благодаря знаниям медицины и погружению во врачебное дело Булгаков в особенной ему манере изобразил врачей в своих произведениях. Особый интерес представляют «Записки юного врача» и «Морфий». Многие из проделанных операций отразились в произведении: ампутация бедра («Полотенце с петухом»), поворот плода на ножку («Крещение поворотом»), трахеотомия («Стальное горло») и другое. «Морфий» – автобиографичный рассказ, практически история болезни самого писателя. Здесь повествуется о том, как Булгаков сам одержал победу над коварной и чудовищной болезнью. Решившись на публикацию «Морфия», Булгаков сделал весьма ответственный шаг.. Благодаря пронзительной правде, рассказ «Морфий» несёт в себе такой заряд назидательной силы, какого еще не было в русской художественной литературе.

Юлий Зусманович Крелин принадлежит к числу тех писателей, которые пришли в литературу, не оставляя свою первую профессию. Его серия новелл под общим названием «Семь дней в неделю», повести «От мира сего», «Суэта», «Очередь», объединенные в книгу «Хроника одной больницы» повествуют о беспокойной, ответственной работе хирурга, о часах, проведенных у операционного стола и постели больного, о смертях и

«чудесных» исцелениях. Произведения Крелина посвящены главному делу его жизни: больным, врачам, медицине. В то же время эти книги не относятся к числу узкопрофессиональных. Они не просто раскрывают особенности и секреты врачебной специальности, философию профессии, они пытаются донести до читателя секреты здоровья.

Формирование основ сохранения здоровья на уроках литературы средствами художественного слова – самый действенный инструмент в воспитании здоровой во всех отношениях личности, ведь много раз интереснее постигать азы здорового образа жизни через различные увлекательные сюжеты художественных произведений, нежели чтение медицинской литературы в виде инструкции, фармакологических аннотаций и т.п.

Художественная литература погружает человека в иной мир, чтение и анализ художественных текстов на тему здоровья и здорового образа жизни могут менять мировоззрение человека и даже оздоровить его. Вдумчивое чтение и размышление над художественным изложением тех или иных вопросов, связанных со здоровьем, поможет легко и безболезненно освоить основы медицины, безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни; проникнуть в тонкости психологии персонажей, разрядить антистрессовую атмосферу; послужить базой для эффективной санитарно-просветительной работы и развития культуры здоровья. Литературные произведения, делая людей благороднее и выше, учат массового читателя совершенствовать свое тело и укреплять силу духа, призывают к милосердию по отношению к чужой боли, стать бескорыстными, способными к деятельному состраданию.

# **ВЫРАЩИВАНИЕ КРОЛИКОВ В ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ КАК ПУТЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Мухамедьянов А. И.

Научный руководитель: Сагитова Г. З.

МОБУ СОШ с.Старосубхангулово Бурзянский район

На рынке продуктов питания сегодня существует масса предложений на тему «здорового питания». Но, какие из них полезны, никто ответить не может. Например: молоко, или мясо. Никому не секрет, что коров, производящих молоко, кормят добавками, содержащими гормоны или антибиотики. В батоне колбасы весом 1 кг содержится 300 граммов сои, в том числе 2 грамма трансгенной (полученной в результате генетических манипуляций) сои.

Как решить проблему здорового питания?

Мы думаем, что для этого необходимо вырастить продукты в экологически чистой обстановке. Человечество переходит на натуральные продукты, а их сегодня практически можно купить только в деревнях.

**Цель работы:** Исследовать технологию выращивания кроликов в домашнем хозяйстве и определить его эффективность.

**Предмет исследования:** Пути решения проблемы здорового питания.

**Объект исследования** . Процесс разведения кроликов в домашних условиях как путь решения проблемы здорового питания и поправки своего экономического положения.

**Задачи данной исследовательской работы:**

- 1) Изучить спрос и предложения населения по приобретению мяса кролика.
- 2) Изучить полезные свойства мяса.
- 3) Изучить технологию выращивания кроликов.
- 4) Разработать экономическое обоснование проекта по выращиванию кроликов в домашнем хозяйстве.

Во все времена отношение к мясу кролика было особенным. Действительно, с одной стороны это настоящий диетический продукт. А с другой стороны, это доступное по своей себестоимости производство мяса, которое позволяет получать стабильный доход. Однако не только в России, но и во всем мире количество потребления крольчатины на душу населения в год уступает традиционному куриному мясу и говядине. Доля импорта составляет почти 70%, отечественные кролиководческие хозяйства покрывают остальные 30%. В числовом эквиваленте каждый россиянин в год съедает в среднем менее 1 килограмма этого ценного диетического продукта. Во всех остальных странах эта цифра составляет от 4 до 6 килограмм ежегодно, за исключением Италии, где традиционно потребляется самое большое количество мяса кролика на душу населения – почти 9 кг в год. Основной причиной такого низкого количества потребления крольчатины в нашем отечестве эксперты считают невысокую просвещенность потребителей, отсутствие должной рекламы и малые производственные мощности.

Для того чтобы узнать, есть ли спрос у местных жителей на мясо кролика, мы провели социологический опрос среди взрослого населения. Анкетированным было предложено ответить на следующие вопросы:

- 1) Пробовали когда-нибудь мясо кролика? а) да; б) нет.
- 2) Если да, то понравилось ли?
- 3) Хотели бы вы иметь в запасе крольчатину как диетический продукт?

Всего было опрошено 100 человек. Согласно результатам анкетирования 60% опрошенных никогда не пробовали мясо кролика, поэтому 50% из них ответили на третий вопрос так: «не знаю», а 40% респондентов хотят иметь в морозильнике крольчатину. Результаты анкетирования показали, что спрос на мясо кролика есть.

Полезные свойства мяса кролика

Мясо кроликов – уникальный продукт по своим свойствам, основа диетического питания и является экологически чистым. Нежная, сочная и

ароматная крольчатина по своему витаминно-минеральному составу превосходит все остальные сорта мяса, содержит большое количество незаменимых аминокислот и легко усваиваемого белка и минимальное количество жиров. Поэтому рекомендуется к употреблению детям, кормящим матерям, а также людям, страдающим различными заболеваниями обмена веществ и атеросклерозом. Более того, крольчатина содержит меньше аллергенов, не накапливает продукты распада пестицидов и гербицидов, которые часто обнаруживают в мясе крупного рогатого скота, питающегося травами с обработанных полей. И самое главное, в мясе кролика удивительно низкое содержание плохого «холестерина», который называют виновником сердечнососудистых заболеваний, почти в 3 раза меньше, чем в свинине или говядине.

#### Калорийность

Энергетическая ценность этого мяса достигается содержащимися в нем (для 100 г крольчатины): протеинами – 21,2 г., жирами – 11 г., углеводами – 0 г.

Пищевая ценность в 100 граммах: зольными веществами – 1,2 г., водой – 66,7 г., насыщенными жирными кислотами – 4,9 г., холестерином – 40 мг.

Витаминами: А (бета-каротином – 0,01 мг), А (РЭ – 10 мкг), группы В (В1 - тиамином – 0,12 мг, В2 - рибофлавином – 0,18 мг, В6 – пиридоксином – 0,5 мг, В9 – фолиевой кислотой – 7,7 мкг, В12 – кобаламинами – 4,3 мкг), С (аскорбиновой кислотой – 0,8 мг), Е(ТЭ – 0,5 мг), РР – 6,2 мг, РР (Ниациновым эквивалентом – 11,6 мг), холином – 115,6 мг.

Минералами: железом – 3,3 мг, калием – 355 мг, кальцием – 20 мг, магнием – 25 мг, натрием – 57 мг, серой – 225 мг, фосфором – 190 мг, хлором – 79,5 мг, йодом – 5 мкг, кобальтом – 16,2 мкг, марганцем – 0,013 мг, медью – 130 мкг, хромом – 8,5 мкг, молибденом – 4,5 мкг, цинком – 2,31 мг, фтором – 73 мкг.

Имея такой богатый химический состав, крольчатина превышает по своим полезным свойствам все остальные, наиболее употребляемые в пищу

виды мяса – говядину, телятину, баранину, свинину и курятину. Этим и объясняется высокая стоимость килограмма мяса кролика. При очень высоком содержании белков в мякоти кролика оно еще и прекрасно усваивается в организме, поскольку практически не содержит такого вещества, как коллаген. Это значит, что все протеины, которые необходимы для жизнедеятельности и деления клеток организма доходят по назначению. Если сравнить этот показатель, например с белками, содержащимися в говядине, то до 40% от их общего объема не усваиваются человеческим организмом. Все полезные аминокислоты, входящие в состав мяса кролика, не претерпевают никаких изменений в процессе термической обработки мяса, а попадают в первозданном виде в организм человека, где благотворно влияют на работу самых разнообразных систем. В числе девятнадцати аминокислот, обнаруженных в мякоти мяса кролика, особенную ценность представляют лизин, метионин и триптофан. Высокое содержание в мясе кролика макро- и микро-минеральных элементов делает его очень полезным для тех людей, которые имеют диагноз: нарушение минерального обмена; заболевание костей скелета; анемия; гипо- и авитаминоз. Высокое содержание витамина Е, являющегося прекрасным природным антиоксидантом, обеспечивает вывод из организма различных вредных веществ (токсинов и тяжелых металлов), что замедляет процессы старения в клетках. Мясо кролика специалисты относят к гипоаллергенной группе продуктов, поэтому его можно использовать для приготовления пищи даже тем, кто имеет предрасположенность к диатезам, аллергическим дерматитам и другим проявлениям аллергии.

#### Изучение технологии выращивания кроликов

Опыт разведения кроликов изучили на примере их выращивания в домашнем хозяйстве Кулдавлетова Айтугана. В 2013 году он купил пятерых самок и одного самца. Получал он два-три окрола в год. От каждой самки получил при каждом спаривании по семь-восемь крольчат:  $5 \times 8 \times 3 = 120$  крольчат в год. Крольчата при рождении весят обычно 45 г. Благодаря

высокой энергии роста их живая масса в 2-месячном возрасте достигает 1,8-2,2 кг, в 3-месячном -2,7 -3 кг. Полновозрастные животные весят в среднем 4,5 кг с колебаниями от 4 до 5 кг. Один килограмм мяса стоит 300-350 руб.

$4,5 \times 350 = 1575$  руб. – выручка от одной крольчихи.

$1575 \times 120 = 189000$  руб. – выручка за год от продажи мяса, и это только от пятерых самок.

Расходы:

	Статьи затрат:	Количество:	Цена:	Стоимость
1	Стройматериалы	1 куб.м	3500 руб.	3500 руб.
2	Покупка кроликов	6	1500	9000 руб.
3	Покупка корма	250 кг	10 руб.	25000 руб.
4	Электроэнергия	837 квт	1,79 руб.	1500
5	Итого: расходы			39000 руб.

Доходы:

Доход (за первый год)	Количество	Цена	Стоимость
От продажи мяса	120 крольчат	1575 руб.	189 000 руб.
От продажи шкурок	120 штук	200 руб.	24 000 руб.
От продажи навоза	2 т	1000 руб.	2 000 руб.
Итого: доходы			215 000 руб.
Чистая прибыль			176 000 руб.

Запасается кормами на несколько месяцев вперед, одному кролику требуется в месяц 14 кг комбикорма и 7 килограмм сена. Летом кроликов кормит свежей травой, что значительно экономит расходы.

Вычитаем расходы из доходов и получаем, что чистая прибыль в год от пятерых самок равна 176 тысячам рублей.

Если увеличить поголовье в три раза (до 15 самок), то в год будет  $15 \times 8 \times 3 = 360$  (крольчат), прибыль составит  $360 \times 1575 = 567000$  рублей.

Выводы:

1.Изучили научную литературу на тему «Пути решения проблемы здорового питания» и выяснили, что для этого необходимо вырастить продукты в экологически чистой обстановке. Человечество переходит на

натуральные продукты, а их сегодня практически можно купить только в деревнях.

2. Изучили спрос и предложения населения по приобретению мяса кролика и узнали, что кроличье мясо пользуется у потребителей спросом.

3. Изучили полезные свойства мяса и узнали, что мясо кролика - основа диетического питания, является экологически чистым, и по своему витаминно-минеральному составу превосходит все остальные сорта мяса.

4. Изучили технологию выращивания кроликов в домашнем хозяйстве и выяснили, что с небольшими затратами можно получить за короткий срок не только экологически чистую продукцию, но и поправить свое экономическое положение.

5. Провели практическое исследование эффективности разведения кроликов на примере выращивания их в домашнем хозяйстве Кулдавлетова Айтугана Азатовича.

6. Разработали экономическое обоснование проекта.

Заключение:

Таким образом, мы установили: что кролиководство – перспективная отрасль животноводства, тем самым позволяет:

- 1) обеспечивать семью экологически чистой продукцией;
- 2) учитывая спрос населения на экологически чистые продукты, заниматься реализацией продукции и получать прибыль.

# **«ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ТРОПА» - СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ**

Мухаметдинова Р.М.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

## **1. Актуальность проекта**

2017 год был объявлен в Татарстане Годом экологии и общественных пространств, который продолжит успешные начинания 2015 года – Года парков и скверов и 2016 – Года водоохраных зон Волги и Камы с целью привлечения внимания общества к вопросам комплексного развития территорий, их благоустройства и озеленения. На данный момент применяется большое количество мер по сокращению вредного влияния на экологию Татарстана. В связи с этим особую актуальность приобретает ускорение формирования нового мышления и мировоззрения с точки зрения личного участия каждого человека в решении проблем окружающей среды. Проблема экологической «непросвещенности», 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, не придавая этой проблеме должного внимания. [1]

В Республике Татарстан проблема экологической безопасности находится в поле зрения как органов государственного управления, так и экологов и общественности. Начиная с 2000 года, 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.

Природно-заповедный фонд Республики Татарстан включает 154 особо охраняемых объекта (заповедник, национальный парк, государственные природные комплексные заказники, памятники природы регионального значения). Его площадь составляет 133.625 гектар, или 1,97% к общей площади республики. Вспомним слова великого русского писателя Михаила Пришвина: «Мы хозяева нашей природы, и она для нас кладовая солнца с великими сокровищами жизни. Мало того, чтобы сокровища эти охранять – их надо открывать и показывать...». Действительно, природа очень богата, совершенна и разнообразна. В Татарстане большое разнообразие флоры и фауны, занесенной в Красную Книгу, порой у человека нет возможности прогуляться по лесу, лугу, полюбоваться красотой природы, прислушаться к пению птиц и журчанию ручья. Эту проблему можно решить, создав на территории особо охраняемых природных территорий экологические тропы: специально оборудованный маршрут, проходящий через различные экологические системы и другие природные объекты, на котором туристам рассказывают информацию об этих объектах, флоре и фауне.

## **2. Цели и задачи проекта**

### Цели проекта:

1. Экологическая тропа расширит знания жителей о биосфере и экосфере.
2. Экологическая тропа поспособствует сохранению флоры и фауны в естественной среде обитания.

### Задачи проекта:

1. Выбор территории и получение разрешения Министерства экологии и природных ресурсов Республики Татарстан на посещение особо охраняемых природных территорий;
2. Приобретение и установка оборудования;
3. Подбор персонала;
4. Проведение агитационных кампаний.

### **3. Сроки реализации и окупаемости проекта**

Срок реализации проекта составляет 3 месяца. Срок окупаемости составляет 4 года.

#### **Содержание проекта с обоснованием целесообразности решения проблемы конкретными предлагаемыми автором методами**

Данный проект направлен на повышение уровня экологической просвещенности населения. Этот проект состоит из совокупности мероприятий, имеющих определенные цели, задачи, этапы, средства и направленных на определенный результат. Экологическое состояние сегодня имеет большое значение для подрастающего поколения. Чтобы выжить, человечество должно научиться жить на Земле по-новому. Именно к этому призвала Всемирная конференция Организации Объединенных Наций по окружающей среде, принявшая в 1992 году в Рио-де-Жанейро «Повестку дня на XXI-й век» - программу работ на следующее столетие, предусматривающую гармоничное достижение двух целей: высокого качества окружающей среды и здоровой экономики для всех народов мира. Для успешного выполнения этой программы недостаточно усилий государств и их руководителей. Каждому человеку планеты Земля необходимо овладеть минимальным набором экологических знаний и способов деятельности, для того чтобы его поведение было экологически осмысленным. Экологическая тропа станет продолжением «природозащитных» акций в Республике Татарстан, позволит «прикоснуться к природе», обогатить свои знания и сохранить природу в ее первозданном виде.

На территории юго-востока Татарстана простираются более 37 особо охраняемых природных территорий. Среди них: государственные природные заказники «Адонисовый лес», «Владимирский склон», «Казанкинский ботанический заказник по сохранению адониса весеннего», «Степной» и многие другие. Создание экологической тропы позволит взглянуть на природу другими глазами, узнать для себя много полезной информации о

растениях и животных, насладиться щебетанием птиц, что поднимет эмоциональный фон человека. На протяжении всего путешествия экскурсовод будет рассказывать особенности того или иного вида, проводить квесты, связанные с растениями и животными. Слушатели смогут запечатлеть интересные объекты. После прохождения маршрута проводится конкурс фотографий флоры и фауны. Победители конкурса получают дипломы, и могут принять участие в создании видеороликов о флоре и фауне, населяющей Республику Татарстан. Видеоролики можно будет использовать в качестве методического пособия в учебных заведениях, тем самым сможем воспитывать у людей с раннего детства бережное отношение к природе и к сохранению культурного наследия нации.

#### 4. План реализации проекта

Мероприятие	Дата	Ответственные
Выбор территории и получение разрешения Министерства экологии и природных ресурсов Республики Татарстан на посещение особо охраняемых природных территорий	Март 2017	Студенты АКФК-общественные инспекторы по охране природы: Мухаметдинова Р., Тихонова Е., Деманов С. Камалова Э.И.
Приобретение и установка оборудования	Апрель 2017	Волонтеры общественного экологического движения «БУДЕТ ЧИСТО» ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»
Подбор персонала	Май 2017	Студенты АКФК-общественные инспекторы по охране природы Мухаметдинова Р., Тихонова Е., Деманов С. Руководители проекта: Латипова М.Р. Студенты АКФК-общественные инспекторы по охране природы Мухаметдинова Р., Тихонова Е., Деманов С. Латипова М.Р.
Проведение агитационных кампаний	Май 2017	Общественные инспекторы по охране природы, волонтеры молодежного экологического движения «БУДЕТ ЧИСТО»

## **5. Механизм реализации проекта и схема управления проектом в рамках территории**

В основе реализации проекта лежит согласование пролегания экологической тропы с юго-восточным территориальным управлением Министерства экологии и природных ресурсов Республики Татарстан. После этого составляется лесоустроительный планшет для работы на экологических тропах, наносятся необходимые изменения и уточнения; оборудуется экологическая тропа, бивуаки. Подбирается персонал из числа общественных инспекторов по охране природы, волонтеров общественного экологического движения «БУДЕТ ЧИСТО» и студенческой молодежи. Затем разрабатываются различные конкурсы, квесты и викторины; создаются фото-, видеоматериалы и учебные пособия для просвещения населения в области экологического знания.

## **6. Критерии оценки эффективности проекта**

В основу проекта заложено улучшение экологической обстановки в республике за счет просвещенности жителей региона в области экологического знания, как фактор влияющий на здоровье и эмоциональный фон населения.

## **7. Предполагаемые конечные результаты, перспективы развития проекта, долгосрочный эффект**

Человек благодаря экскурсиям по экологической тропе начнет бережнее относиться к природе, станет уделять особое внимание проблемам экологии, будет приобщать к этому своих знакомых и друзей. В случае реализации данного проекта предполагается создание эколого-туристических маршрутов с использованием велосипедов, конных прогулок. Мы не только будем проводить работу в рамках года экологии и общественных пространств, планируем и дальнейшее развитие проекта с использованием интерактивного оборудования.

## **8. Ресурсное обеспечение проекта**

Информационные стенды: 5 шт. х 5.000 = 25.000 руб.

Информационные материалы: 20.000 руб.

Планшет: 4 шт. x 20.000 руб. = 80.000 руб.

Видеокамера: 1 шт. x 60.000 руб. = 60.000 руб.

Фотоловушка: 4 шт. x 27.550 руб. = 110.200 руб.

Совокупный объем затрат – 295.200 руб. (двести девяносто пять тысяч двести рублей)

### **9. Порядок контроля и оценки результатов проекта**

Участие жителей и гостей республики в экологических акциях, результаты участия школьников и студентов в научно-практических конференциях и конкурсах по экологии позволит нам определить результативность проекта.

## **ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА И ТУРИЗМА В КАРЕЛИИ.**

Нигматуллина В.О.

Научный руководитель: Газизуллина К.И.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

Актуальность. Лыжный спорт и спортивный туризм в Карелии очень популярны среди любителей зимнего отдыха. Все больше людей наслаждаются красотой зимней природы и испытывают свою выносливость, принимая участие в лыжных походах, которые сочетают в себе активный отдых и оздоровление организма.

Цель исследования – анализ предпосылок формирования лыжного спорта и туризма в Карелии.

Объект исследования – лыжный спорт и туризм в Карелии

Предмет исследования – Карелия как объект туристского интереса.

История лыжного спорта в Карелии связана с легендарным походом лыжного отряда курсантов интернациональной военной школы в тыл

белофиннов в январе 1922 года. Отряд преодолел путь порядка 1100 км за очень короткий срок (около 2 недель).

О подвиге сложили легенды и лыжня Антикайнена стала «нетающей». Уже через несколько лет после рейда по этому маршруту стали проводиться походы молодых бойцов Красной Армии и гражданской молодежи. С тех пор регулярными стали лыжные марафоны и соревнования по лыжным гонкам, носящие имя Тойво Антикайнена.

Лыжные праздники "современности" возрождены Госкомспортом Карелии с 1993 года, и с тех пор их петрозаводская программа обязательно включает многолюдную гонку по народно-оздоровительному маршруту "Снежные Фонтаны".

Сейчас Карелия – это край, обладающий огромным потенциалом для развития лыжных походов и туров выходного дня. Возьмем в качестве примера столицу Карелии – город Петрозаводск. Здесь есть чем похвастаться: замечательное местечко «Курган», где круглогодично тренируются спортсмены-лыжники, трасса на «Фонтаны», где на выходных движение намного насыщеннее, чем на дорогах города. И, конечно, туристические клубы «Сампо» и «Скифы», которые регулярно проводят лыжные походы для студентов Петрозаводского Государственного Университета.

Практически возле любой загородной базы отдыха в Карелии есть подготовленная и накатанная лыжня, по которой можно домчаться до красивейших мест этого края.

Один из самых красивых и интересных зимних видов туризма в Карелии также является лыжным. Его называют «Валаам – жемчужина Ладogi». Его уникальность кроется сразу в нескольких моментах: во-первых, зимой достаточно сложно попасть на остров, где монахи живут спокойной и размеренной жизнью и отдыхают от внимания туристов (которого летом им не отбавлять). Однако в данном туре эта проблема решена: на остров людей доставляет судно на воздушной подушке. Валаам уникален своей традицией

«скитской» жизни. Скиты удалены от Центральной усадьбы монастыря на разное расстояние: от 1 до 12 км. И если летом для их посещения можно воспользоваться лодками или прогуляться до них пешком, то зимой самый быстрый и комфортный вариант – это лыжи. Спокойные прогулки на монастырскую ферму, к уединенным скитам, уникальные пейзажи Ладожского озера и знакомство с жизненным укладом жителей острова никого не смогут оставить равнодушным. Это – «изюминка» зимней Карелии.

Лыжи лишь помогают нам увидеть те места, куда зимой не добраться пешком.

Карелия представляет большой интерес не только в плане развития лыжных гонок, но и различных видов тризма, потому что имеет давние и славные традиции.

Президент Федерации лыжных гонок Российской Федерации особо подчеркнул, что сегодня в Карелии подрастает здоровое, подающее надежды поколение. Кроме того, руководство республики располагает всеми возможностями, чтобы создать прекрасные условия для организации отдыха городского населения, развития лыжного спорта.

Только через пропаганду здорового образа жизни и занятия массовым спортом можно донести до каждого человека, что организм необходимо поддерживать занятиями физической культурой и спортом. Ведь цель занятий физической культурой - это укрепление здоровья.

У каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует.

Главной стратегической целью программы "ЗОЖ" является: формирование у населения Республики Карелия идеологии здорового образа жизни, укрепление физического и духовно-нравственного здоровья, вовлечение населения в систематические занятия физической культурой, спортом и туризмом.

А само занятие лыжным спортом оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, закаливанию, укреплению здоровья. В процессе занятий лыжным спортом приобретаются ценные прикладные навыки, совершенствуются все двигательные качества (прежде всего выносливость), воспитываются настойчивость, смелость, находчивость.

В результате систематических тренировок повышается работоспособность, улучшается работа сердечнососудистой системы и дыхательных органов, развиваются основные группы мышц. Этому способствуют благоприятные условия занятий: свежий воздух, солнечные лучи, живописная зимняя природа. Лыжные прогулки — прекрасное средство активного отдыха.

В завершение этому можно сделать вывод, что Карелия способствует развитию активного отдыха спортсменов и не отходя от традиций реализует лыжные походы для туристов, тем самым обеспечивая большой поток туристов в Республике.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО SPA ТУРИЗМА В ОАЭ**

Николаева В.В..

Научный руководитель: Газизуллина К.И.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса.

Актуальность данной темы заключается в том, что лечебно-оздоровительный туризм играет огромную роль в оздоровлении человека и общества в целом, постоянно совершенствуется и занимает одну из лидирующих позиций на туристском рынке. Сейчас очень модно вести здоровый образ жизни и поэтому большое количество людей стремится к этому.

Цель исследования – анализ SPA туризма в ОАЭ.

Объект исследования – оздоровительный туризм в ОАЭ.

Предмет исследования – SPA туризм в ОАЭ.

В мире множество ресурсов, помогающих развитию лечебно-оздоровительного туризма, в связи с этим формируется огромное количество новых методов лечения.

И как и любой другой вид туризма, лечебно-оздоровительный туризм предусматривает перемещение в санаторий, пансионат или профилакторий, независимо от его удаленности от места жительства. Целью лечебно-оздоровительного туризма, безусловно, является любое оздоровление организма туриста.

Оздоровительный отдых – это всесторонняя помощь для тех, кто желает поправить свое здоровье, получить медицинскую консультацию у специалистов мирового уровня, отдохнуть, похудеть и изменить внешность на минеральных курортах и центрах талассотерапии.

Лечебно-оздоровительный туризм - это часть туристской деятельности, предполагающей в качестве главного мотива поездки получение туристами за собственные или корпоративные средства комплекса лечебно-диагностических, реабилитационных, профилактических и рекреационных услуг, предоставляемых в местностях, отличных от места их постоянного проживания и располагающих необходимыми для этого природными, материальными и людскими ресурсами с целью предотвращения заболеваний или реабилитации лечения различной патологии.

Нужно выделить в структуре лечебно-оздоровительного туризма два его основных направления - курортный и клинический и два типа - медицинский и оздоровительный. Лечебно-оздоровительный курортный туризм предполагает поездки на курорт с целью получения лечебно-реабилитационных услуг на базе санаторно-курортных организаций или у частнопрактикующих специалистов. Он подразделяется на внутренний гражданами России отечественных курортов), выездной (выезд российских туристов на зарубежные курорты с целью лечения и оздоровления) и въездной (приезд в российские санатории зарубежных туристов).

Путешествие, цель которого является не только отдыхом, а еще и Вашим оздоровлением не так уж и ново. Еще несколько столетий назад большинство аристократов отправлялись на воды, чтобы оздоровиться. В наше время многое изменилось, и теперь в распоряжении туристов широкий выбор курортов с разнообразными оздоровительными программами, частью которых и является SPA.

Туристические агентства и фирмы имеют ряд преимуществ перед владельцами SPA -салонов или кабинетов. Именно они имеют возможность отправить каждого желающего как раз на необходимые им процедуры. Но для этого им нужно знать куда отправить того или иного туриста, разбираться в видах SPA-услуг и странах, в которых они находятся.

SPA — комплексная система оздоровления и релаксации, которая дает возможность быстрого и эффективного восстановления психофизической энергии, снятие стресса, улучшение показателей работы сердечно-сосудистой и нервной системы, стимулирования процессов выведения из организма токсинов.

Слово SPA (sanus per aqua) в переводе обозначает - "здоровье через воду".

Но в нашем современном мире это не только водные процедуры, а еще целый набор различных процедур. Например: ароматерапия, грязевые обертывания и всевозможные массажи.

SPA-процедуры можно разделить на три основных вида:

- медицинское (лечебные программы Мертвого моря);
- местное (системы оздоровления, основанные на знаниях и опыте конкретной страны - тайский массаж, китайское иглоукалывание, французская винотерапия, русская баня и т.п.).

- классическое (термальные источники, грязевые обертывания, ароматические ванны и т.п., в сочетании с морским воздухом);

Комплексное сочетание научных достижений, стиля, искусства и духовности, которое дает возможность каждому человеку найти свой

внутренний баланс, полностью почувствовать свое тело, снять накопившиеся стресс и напряжение, обрести, наконец, душевный покой, радость и счастье - все это и будет как раз SPA-индустрией. SPA каждому из нас дает возможность приблизиться к окружающей природе и в полной мере использовать все ее чудодейственные лечебные свойства.

В последнее время путешественники всё чаще предпочитают совмещать отдых с оздоровлением организма. Получить лучшую медицинскую помощь, исключительный комфорт, максимальный эффект в благоприятном теплом климате можно в оздоровительных комплексах в ОАЭ. Поэтому, если вы хотите получить медицинское обслуживание нового уровня, обратите свой взгляд на Восток. Так как лучшие оздоровительные комплексы находятся в ОАЭ.

1. Aster медицинский центр в Дубае готов оказать всестороннюю медпомощь, комфорт пациента здесь играет одну из главных ролей. Aster-многопрофильная клиника. Пациентам предлагаются профилактические обследования, составление специальных программ образа жизни носителя того или иного заболевания.

2. RAK Hospital в эмирате Рас-Эль-Хайма является многопрофильным центром. Однако отдельно хочется представить направление Swiss Health Checks- пакеты чек-ап премиум-класса: программы полного обследования здоровья для детей и взрослых.

3. Дубайский медицинский центр «Abuhamour» имеет наиболее опытных специалистов в области гастроэнтерологии, нефрологии, акушерства-гинекологии, эндокринологии, диетологии. Так же для пациентов здесь составят грамотную СПА-программу, программу укрепления здоровья, фитнеса и правильного питания.

4. Больница Zulekha Healthcare Group в Шарже имеет 32 специализированных отделения. Особое значение здесь уделяют женскому здоровью (гинекология и акушерство). Женщины, выбравшие больницу для наблюдения беременности и родов, будут приятно удивлены домашней

обстановкой, дружелюбным отношением персонала и высокой квалификацией специалистов Zulekha Healthcare Group.

5. Atlas Spinal Center центр хиропрактики с уникальными методами лечения опорно-двигательного аппарата, среди которых неинвазивное лечение с помощью звуковых волн. Главное отличие методик центра- это безболезненность и безопасность. Эти методики признаны во всем мире. Они позволяют иметь здоровый позвоночник, избавиться от болей в спине и мигреней, усталости и болей в мышцах.

6. Среди лучших частных медучреждений Абу-Даби главное место занимает госпиталь Аль-Нур (Al Noor Hospital). Высочайшее качество медицинских услуг принесло госпиталю международную награду International Award for Best Performance. Самое современное оборудование позволяет врачам госпиталя проводить «операцию одного дня» — несложная операция утром и выписка вечером того же дня.

7. Клиника Тауэм (Tawam Hospital) в городе Эль-Айн является официальным партнером знаменитой Больницы Джона Хопкинса (США). Клиника получила признание за успехи в области онкологии. Онкологический центр клиники включает в себя отделения медицинской онкологии, паллиативной помощи, онкорadiологии, гематологии, маммологии.

8. Спа- хаммам Cordon SPA в Дубае был назван лучшим спа в 2013 году в ближневосточном SPA Awards. Основными направлениями спа-центра являются уход за лицом, телом и ногтями посредством массажа. Двухчасовая программа очищения и восстановления тела, включающая пенный и лечебно-восстановительный массажи, стоит порядка 447 AED (10070 рублей).

9. Гостиничный комплекс Le Royal Meridien Beach Resort & Spa 5\* один из лучших санаториев Дубая. Помимо комфортного проживания в шикарных апартаментах на берегу Персидского залива, в комплексе есть отличный центр здоровья и красоты. Большой выбор оздоровительных процедур, бальнеотерапия, ароматерапия, бани и бассейны с минеральной

водой...Номер на двоих будет стоить от 2000 AED (42000 рублей).

10. Одним из самых востребованных оздоровительных центров ОАЭ является «Женский клуб» в Абу-Даби. Этот эксклюзивный центр создан специально для женщин и мужчинам туда вход закрыт. Занятия в клубе могут быть социального, культурного, спортивного или оздоровительного характера. Путешественницы любой национальности могут приобрести временное членство.

Спа-центры ОАЭ предлагают своим посетителям самые разнообразные процедуры.

В последнее время современные люди, живущие в больших городах, ежедневно подвергаются стрессам, неблагоприятной экологической обстановке, а также несбалансированному питанию. Различные современные препараты и витамины не дают нужного эффекта, что приводит к развитию различных заболеваний и старению организма. Поэтому для предупреждения и лечения болезней рекомендуют санаторно-курортное лечение в различных странах мира.

Проанализировав данную тему можно сделать вывод о том, что лечебно-оздоровительный туризм очень важен для человека.

Во-первых, лечебно-оздоровительный туризм способствует активизации познавательного вида деятельности ("смена обстановки" влечет за собой изучение новой культуры, новых традиций, истории).

Во-вторых, это профилактика и лечение здоровья, посещение различных водных источников, грязелечения и др. виды оздоровления. Благоприятные природно-климатические условия способствуют выздоровлению человеческого организма.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ЧЕРНОГО БАЙХОВОГО ЧАЯ**

Нурмухаметов В.А.

Научный руководитель: Батраев Р.А.

МАОУ «Лицей №6» г. Уфа

Сегодня представить свою жизнь без чашки крепкого чая утром или красивого чайника с ароматным напитком где-нибудь в кафе практически невозможно. По статистике человек употребляет около 650 литров чая в год – благодаря очень комфортному мягкому вкусу многие приравнивают его к воде, настолько легко он пьется. Известно, что черный чай повышает иммунитет, улучшает работу нервной системы, тонизирует и является хорошим антиоксидантом. при регулярном употреблении черного чая, организм очищается от плохого холестерина. черный чай способен уменьшать головную боль и снять усталость.

В связи с большим спросом у населения, в магазинах очень большой ассортимент на соответствующий товар. На прилавках стоят десятки разных марок этого напитка.

Но какой чай мы пьем? Чтобы ответить на этот вопрос, сформулировали цель нашей работы: исследовать качество черного байхового чая.

Для решения этой цели сформулировали следующие задачи:

1. Проанализировать органолептические характеристики черного байхового чая разных марок.
2. Определить влажность, массовую долю мелочи и содержание танинов в данных образцах.
3. Проанализировать полученные анализы и сделать выводы, какой чай лучший.

Объектом исследования служили образцы черного байхового чая, который мы употребляем дома. Это Greenfield, «Принцесса Нури», «Акбар», цейлонский, «Индия», индийский.

При анализе образцов использовали ГОСТ 1936-85, 1938-90.

Органолептические исследования чая по-прежнему являются определяющими при оценке его качества.

Таблица 1

Марка чая	Аромат и вкус	Прозрачность	Интен-ность	Цвет разваренного листа	Внешний вид сухого чая
Greenfield	Нежный, приятный	Яркий, прозрачный	Средний	Недостаточно однородный, коричневый	Ровный
«Принцесса Нури»	Достаточно нежный, средний	Недостаточн о яркий, прозрачный	Средний	Недостаточно однородный, коричневый	Недостаточн о ровный
«Акбар»	Нежный, приятный	Яркий, прозрачный	Средний	Недостаточно однородный, коричневый	Ровный
Цейлонски й	Достаточно нежный, средний	Недостаточн о яркий, прозрачный	Средний	Недостаточно однородный, коричневый	Недостаточн о ровный
«Индия»	Достаточно нежный, средний	Недостаточн о яркий, прозрачный	Средний	Недостаточно однородный, коричневый	Недостаточн о ровный
Индийский	Достаточно нежный, средний	Недостаточн о яркий, прозрачный	Средний	Недостаточно однородный, коричневый	Недостаточн о ровный

Наиболее лучшие показатели у Greenfield и «Акбар». Их вкус, аромат, прозрачность и внешний вид сухого чая соответствует высшему сорту. Чай «Принцесса Нури», цейлонский, «Индия», индийский имеют органолептические качества, соответствующие первому сорту.

Влажность важна для чая, т.к. чем выше влажность, тем быстрее испортится продукт при хранении – в нем развивается плесень. Данные отображены ниже.

Таблица 2

Марка чая	Влажность, %
Greenfield	4,9
«Принцесса Нури»	4,4
«Акбар»	4,8
Цейлонский	4,7
«Индия»	5,1
Индийский	5,0

Показатели влажности не превышают допустимых норм – 7%. Чем ниже влажность – тем лучше. В данном рейтинге лучшим оказался чай

марки «Принцесса Нури». Немногим ему уступает «Цейлонский». Наибольшая влажность – чай марки «Индия».

По ГОСТу 1938-90 значение мелочи допускается не более 5%, но, как выяснили, изготовители производят данные товары по техническим условиям, поэтому данное требование для них не является обязательным. Мелочь — это высевки и крошка – доброкачественные отходы чайного производства (получают при сортировке чая), используются для получения прессованного чая, а также пакетированного чая. К сожалению, ни один из производителей не выдержал требований ГОСТ. Наименьшее количество мелочи присутствует в торговой марки Greenfield – 76,4%. На втором месте – «Акбар» (85,9%). Больше всего мелочи в образце «Принцесса Нури».

Содержание танина в черном байховом чае не нормируется, но чем его больше – тем лучше. Танин – один из антиоксидантов. Наибольшее содержание танинов в чае марки «Цейлонский» - 11,8%. Примерно одинаково содержание в «Greenfield», «Акбар» и «Индия»: 10,8, 10,7, 10,1 % соответственно. Наименьшее содержание антиоксидантов – в марке «Индийский».

Проведя ряд исследований, определили следующие показатели чая.

По органолептическим свойствам лучшими оказались Greenfield и «Акбар». Их вкус, аромат, прозрачность и внешний вид сухого чая соответствует высшему сорту. Чай «Принцесса Нури», цейлонский, «Индия», индийский имеют органолептические качества, соответствующие первому сорту.

Наименьшая влага содержится в чае марки «Принцесса Нури». Немногим ему уступает «Цейлонский». Наибольшая влажность – чай марки «Индия».

По содержания мелочей в продукте ни один из производителей не выдержал требований ГОСТ. Наименьшее количество мелочи присутствует в торговой марки Greenfield – 76,4%. На втором месте – «Акбар» (85,9%). Больше всего мелочи в образце «Принцесса Нури».

Содержание танина в черном байховом чае не нормируется, но чем его больше – тем лучше. Танин – один из антиоксидантов. Наибольшее содержание танинов в чае марки «Цейлонский» - 11,8%. Примерно одинаково содержание в «Greenfield», «Акбар» и «Индия»: 10,8, 10,7, 10,1 % соответственно. Наименьшее содержание антиоксидантов – в марке «Индийский».

Таким образом, лучшим продуктом является чай марки Greenfield. Одинаковые баллы набрали «Акбар» и «Цейлонский». Примерно на одном уровне «Принцесса Нури» и «Индия». Замыкает рейтинг – «Индийский».

## **СОЦИАЛЬНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ТРАДИЦИЯХ РУССКОГО НАРОДА**

Ошкина Е.А.

Научный руководитель: Краснова Л.Н.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

**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 позволяет хорошо себя чувствовать, хорошо выглядеть и, конечно же, поддерживать высокий уровень энергии.

**Цель исследования:** изучение социально-исторических аспектов формирования здорового образа жизни в традициях русского народа и сравнение образа жизни Руси и других древних цивилизаций. Выявить черты индивидуальности и проследить за изменениями социально-исторических аспектов здорового образа жизни.

**Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Так же можно сказать, что

Здоровый образ жизни это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни должен включать в себя: правильное питание, физические упражнения, общения с природой (прогулки, выезды), общение с приятными нам людьми, общение с самим собой (медитации или просто возможность побыть в тишине и одиночестве), саморазвитие (самостоятельный труд или помощь психоаналитика), любимое занятие или увлечение, развлечения, отсутствие вредных привычек.

Неправильное питание, вредные условия труда, потребление наркотиков и злоупотребление лекарствами, загрязнение воздуха, воды и почвы и многое другое.

Практиковать здоровый образ жизни необходимо в семье, чтобы дети получили представление о том, как можно эффективно взаимодействовать с собой и с окружающим миром на примере своих родителей.

### **Социально-исторические аспекты ЗОЖ в традициях Древних Цивилизациях.**

Понятие здорового образа жизни и поведения, соответствующего принципам природы, были предметом постоянного изучения древних людей.

Свое понимание здорового образа жизни существовало в культурах всех великих цивилизаций. Многим хорошо известно, что в древних западных культурах (Древней Греции, Древнем Риме) существовал культ тела, правильного гармоничного развития человека.

#### **Римские термы.**

Долгое время древние римляне, были основными пользователями бань, которые в Риме назывались не банями, а термами. В большинстве случаев римская терма – это места не индивидуального, а массового пользования. Термы были доступны для всех свободных граждан.

В отличие от русских бань, термы были весьма масштабными и фундаментальными сооружениями из камня и мрамора. Их могли посещать десятки и даже сотни человек одновременно. Термы имели в Риме не только гигиеническое, но и культовое значение, поскольку были доступны всем. Регулярное посещение терм для большого числа римлян было образом жизни. Термы были не только местом, где можно было попариться и помыться, но и пообщаться, обсудить городские новости, испить доброго вина и так далее.

### **Бани Древнего Китая**

Бани в Древнем Китае отличаются рядом своих особенностей.

Китайцы считают, что здоровье – это дар небесный, поэтому его надо оберегать, лелеять и хранить. Согласно разным источникам китайская баня имеет почти полуторатысячелетнюю историю. Современные бани сохраняют древние традиции и основаны на старинных ритуалах, но имеют и некоторые особенности: расположенные в разных частях страны заведения вобрали в себя заимствованные у других народов элементы банных церемоний.

Лекари Древнего Китая выяснили, что на теле человека располагаются активные точки, посредством воздействия на которые можно влиять на работу внутренних органов, регулировать состояние организма, снимать стресс, восстанавливать жизненный тонус, улучшать умственные способности.

### **Социально-исторические аспекты формирования здорового образа жизни в традициях русского народа.**

Древняя Русь гордилась богатырями, подвиги которых не перестают изумлять наше поколение. Несомненно, что силачи вели здоровый образ жизни. В то время были все условия для подобного образа жизни.

Люди были очень подвижны и правильно питались. В семьях всегда было много детей, а это говорит об отличном здоровье всего народа. В этом им помогали традиции, которые благоприятно влияли на организм.

**Правильное и здоровое питание.** Весь секрет приготовления вкусной пищи - русская печь. В чугунах тушили капусту или картошку с мясом. Томили молоко, готовили щи из кислой капусты. Во время праздников готовились особо торжественные блюда — пироги и блины. Из напитков русские люди употребляли в основном различные сорта кваса, браги, пива, меда.

**Православный пост.** Воздержание на употребление той или иной пищи во время поста для того, чтобы люди могли укрепиться в вере к Всевышнему.

Также это помогало людям сбалансировать свой рацион питания, сделать «разгрузочные дни», которые полезны при ведении здорового образа жизни.

В дни поста запрещается, есть жирную пищу, в некоторые дни нельзя употреблять молоко и молочные продукты, яйца, рыбу, и сладости.

**Народные праздники.** «Масленица» К празднику с блинами, добавились различные состязания и конкурсы в виде: катания на упряжках, запряжённых в сани, катания с гор, бои стенка на стенку, перетягивание каната. «Иван Купала» один из подвижных и разгульных праздников. Девушки и женщины гадали и привораживали мужчин в эту ночь. По вечерам прыгание через костёр, водили хороводы, танцевали. Плавали в озерах и реках. После костров, молодежь устраивала шумные подвижные игры и веселые соревнования. «Святки» .Две недели народ ходит в гости, дарят подарки, навещают больных, стариков. Молодежь рядиться в нечисть, обходит все дома с песнями, шутками. Устраивали игрища, конкурсы, посиделки.

**Свежий воздух и солнце.** Многие праздники люди проводили на улице, дышали чистым воздухом. Работали в полях под солнцем. Умеренное пребывание на солнце является одним из пунктов здорового образа жизни. Летом, под солнцем, в организме человека вырабатывался витамин D, который можно получить только за счет солнечного света.

**Занятия по душе.** Мужчины часто занимались ковкой, литьем, гончарным делом, резьбой по дереву, выжиганием, плетением корзин из лыка и многим другим. Женщины вязали, ткали, шили, делали украшения в виде бус и амулетов из разных камней и сухих ярких ягод, вышивали национальные или цветочные узоры на рубахах, платках, рушниках, обшивали их бисером.

**Активный отдых.** Отдых на Руси никогда не заключался в лежании на лавке. Люди не сидели на месте, а тех, кто зазевал, брали под локоть и вели танцевать.

Энергии и сил всегда хватало и на усердную, плодотворную работу, и на подвижный, шумный праздник. Всему этому причина отсутствие вредных привычек.

**Вредные привычки.** В рационе крестьян можно было встретить малоалкогольные напитки, такие как: квас, медовуха, бражка. Чрезмерное нахождение на солнце и сильные физические нагрузки, очень часто давали отрицательный эффект на самочувствие и здоровье организма. образ жизни на Руси вполне можно назвать здоровым, так как, большая часть пунктов подходит под критерии современного Здорового Образа Жизни.

### **Здоровый образ жизни в современной России.**

В России, как и во всем мире, здоровый образ жизни стал популярен. Девушки усердно занимаются в тренажерных залах, много бегают, посещают занятия йоги и фитнеса, правильно питаются и все ради того, чтобы сделать свою фигуру очень красивой и привлекательной.

В наши дни люди, которые активно ведут здоровый образ жизни, **придерживаются определенных правил:**

#### **1.Правильное питание.**

Здоровое питание является неотъемлемой частью поддержания здорового образа жизни. Свежие фрукты, овощи, нежирное мясо, орехи и цельные злаки являются продуктами, которые помогут вам получить все витамины и питательные вещества, необходимые организму.

## **2.Физические упражнения.**

Регулярные физические упражнения поддерживают ваше тело и душу в хорошей форме. Вы можете предотвратить или повлиять на исход определённых медицинских проблем, путем включения регулярных тренировок в распорядок дня

## **3.Свежий воздух и солнце.**

вы можете ходить на прогулки, а не по беговой дорожке или обедать на свежем воздухе вместо того, чтобы есть в помещении. А так же, можно заменить общественный или личный транспорт на велосипед или пешие прогулки.

## **4. Избегание вредных привычек.**

При ведении здорового образа жизни нужно избегать вредных привычек, таких как курение, алкоголь, переедание, наркотики, лень и пассивность. Отказавшись от табака, вы перестанете разрушать легкие. А отказ от алкоголя позволит сохранить печень, почки и желудочно-кишечный тракт

**5.Активный отдых.** Отдых - это не только ленивое лежание на пляже под теплым солнцем. Отдых так же может быть активным и полезным для здоровья. Можно отправиться в пеший поход, сплавиться по реке, попробовать дайвинг, альпинизм, прыжки с парашютом и многое другое.

Лучше всего активный отдых проводить вместе с друзьями или семьей. Активный семейных отдых формирует у детей представление о правильном здоровом образе жизни, что немаловажно в воспитании подрастающего поколения.

Здоровый образ жизни может быть достигнут путем оценки различных аспектов жизни и внесения изменений в них, в случае необходимости.

На основе изученных материалов следует сделать вывод, что, проблема здорового образа жизни существовала как в древних цивилизациях, так и не теряет актуальности в современном мире.

В процессе написания работы были изучены различные источники, была использована научная и историческая литература по истории здорового образа жизни древних цивилизаций.

Особое внимание было уделено изучению источников по истории здорового образа жизни Древней Руси и современной России.

Нами было выявлено, что в Древних Цивилизациях четко прослеживается формирование здорового образа жизни и забота о здоровье человека и будущих поколений во всех аспектах жизни.

В традициях русского народа на протяжении тысячелетней истории так же прослеживается забота наших предков о здоровье и о здоровье своих потомков.

Эти замечательные традиции предков дошли до наших дней, так же изучаются и используются современными поколениями,

все для того, чтобы приносить еще больше пользы для здоровья и передать эти традиции и секреты нашего народа детям.

Таким образом, здоровый образ жизни включает в себя следующие аспекты: рациональные физические нагрузки, разумное чередование труда и отдыха на свежем воздухе, правильное питание, соблюдение религиозных постов, увлечение по интересам- все это создает здоровую среду жизни человека.

Социально-исторические аспекты в формировании здорового образа жизни во времена древних цивилизаций заметно отличались в разных цивилизациях. Однако, в наши дни, здоровый образ жизни приобрел единые рамки, которые соблюдают как в России, так и во всех других странах.

В каждой стране, в каждом народе, сквозь века прошли некоторые традиции здорового образа жизни, которые вносят свою индивидуальность.

Ежедневные физические нагрузки, соответственно возрасту, работа над собой, своими привычками, силой воли, характером, здоровьем требует много усилий, но без этого не будет результата.

# СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ МНОГОБОРЬЯ ГТО И ПОЛИАТЛОНА В РОССИИ И БАШКОРТОСТАНЕ

Петрова А. Ю.

Научный руководитель: Лисаченко О.В.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

**Актуальность:** В 2014 году в физкультурно-спортивную жизнь вновь вернулся физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

В числе целей и задач вновь введённого комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения; повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны; модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

После появления комплекса ГТО в 1931 г. стали выделяться юноши и девушки, которые успешно справляются практически со всеми требованиями комплекса.

Это были уже не просто молодые люди отлично физически развитые, но и полностью готовые спортсмены для достижения высших результатов по видам спорта, где требуются всесторонние качества: быстрота, сила, выносливость, владение техникой плавания, бега на лыжах, метания гранаты и т.д.

В начале 1930-х годов многие виды спорта только начинали своё становление.

Комплекс ГТО оставался средством выявления лучших подготовленных граждан СССР, а также как критерий для общей физической

подготовки спортсменов в отдельных видах спорта. Сама действительность подсказывала, что для высококлассных физкультурников просто сдача норм уже не может оставаться целью.

Эту задачу решило появление самостоятельных видов спорта вначале как многоборье ГТО и военно-прикладное многоборье, а впоследствии полиатлон.

**Цель исследования:** показать историю развития, современное состояние и значение полиатлона в России, Республике Башкортостан.

**Задачи:**

- проанализировать историю развития системы ГТО и производных от неё видов спорта: многоборье ГТО, ВПМ, полиатлон.

- определить роль и значение полиатлона в системе физической подготовленности и спортивного совершенствования;

- показать неразрывную связь между полиатлоном как видом спорта и комплексом ГТО, как средством физической подготовленности населения и начальной базой для спортивного совершенствования, в т.ч. полиатлона.

**Объект исследования:** полиатлон как вид спорта.

**Предмет исследования:** роль и значение полиатлона в системе физического воспитания и спорта и взаимосвязь с ВСФК ГТО.

После зарождения в 1931 г комплекса ГТО его нормативы и требования периодически менялись: в 1934 году появился комплекс БГТО «Будь готов к труду и обороне»; изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах. Последний Физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Советом Министров СССР 17 января 1972 года. 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 восьмидесятые годы прошлого века комплекс

ГТО в очередной раз претерпел изменения, в нём появилось разнообразие. Каждый мог выбрать тот комплекс, который был ему ближе по физическим возможностям.

С 1972 г. Проводятся Чемпионаты и Кубки России, а также Чемпионаты Мира.

1972 г. – Постановление ЦК КПСС и Совета министров СССР «О введении нового комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

1974 г. – Многоборье ГТО включено в «Единую Всесоюзную спортивную классификацию» с присвоением звания «Мастер спорта СССР».

С 1974 года проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (призёрам четвёртой ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет существования соревнований по многоборью ГТО свыше 350 тысяч юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

1979 г. – Проведено первенство ВЦСПС по зимнему многоборью ГТО на призы «Советского спорта».

1990 г. – Проведен I чемпионат СССР по зимнему многоборью ГТО, который проходил в Ленинграде.

В 1991 г. в СССР произошли социально-политические и экономические изменения. Комплекс ГТО стал не актуальным.

В 1992 г. – после распада СССР состоялся первый чемпионат СНГ по зимнему многоборью ГТО. В суверенных государствах, возникших на территории СССР, многоборья ГТО были сохранены под эгидой «Международной Ассоциации Полиатлона». В этом же году зимнее многоборье ГТО переименовано и проведён первый чемпионат Мира по зимнему полиатлону.

Развитие полиатлона связано с именем Геннадия Галактионова, пришедший в ГТО, в 1987 году Галактионов имел большой опыт тренерской,

и организационной работы. В 1989 году многоборцы избрали Геннадия Николаевича президентом «Всесоюзной Ассоциации многоборья ГТО».

Во время проведения в г. Санкт-Петербург I Чемпионата СНГ по зимнему многоборью ГТО 29 февраля 1992 г. образована Международная Ассоциация Полиатлона (Международная федерация полиатлона), президент – Г.Н. Галактионов.

1993 г. – Создана Всероссийская федерация полиатлона, которую возглавил Г. Н. Галактионов. В России с 1993 года действует спортивная классификация по полиатлону — до присвоения звания мастеров спорта международного класса включительно.

1993 г. – Зимнее многоборье ГТО переименовано в зимний полиатлон. Проведен I чемпионат Мира по зимнему полиатлону в Сыктывкаре.

Абсолютной чемпионкой Мира стала ленинградка Надежда Попова, которой присвоено звание мастера спорта международного класса.

1992 г., октябрь – Чернигов (Украина) – первый Чемпионат мира по летнему полиатлону, в котором участвовало 324 спортсмена из 11 государств.

С 1994 г. стали проводиться Кубки мира по летнему, а затем и по зимнему полиатлону, с 1997 г. ежегодно проводится первенство мира среди юношей и девушек по летнему полиатлону.

В настоящее время календари международных и всероссийских соревнований по полиатлону насчитывают до 10 соревнований по-зимнему полиатлону и до 20–25 — по-летнему полиатлону для категорий участников всех возрастов.

С 1997 г. ежегодно проводится Первенство мира среди юношей и девушек по летнему полиатлону.

Современный полиатлон представляет вид спорта, активно развивающийся в 47 субъектах Российской Федерации. Полиатлон входит в программу проведения летних сельских спортивных игр, Спартакиаду

допризывной и призывной молодежи, военно- спортивных игр «Зарница» и «Орленок».

Таблицы оценки результатов в полиатлоне позволяют объективно отслеживать уровень физической подготовленности и развития физических качеств, поскольку – показанные результаты переводятся в очки. Заменяя ту или иную дисциплину, входящую в программу полиатлона можно отслеживать как осуществляется рост спортивных результатов.

Зимний полиатлон, в свою очередь, может быть представлен двоеборьем или троеборьем, а летний — двоеборьем, троеборьем, четырехборьем или пятиборьем.

Зимний полиатлон включает в себя следующие дисциплины: зимнее троеборье, зимнее двоеборье.

В программу зимнего полиатлона входят – стрельба, подтягивание на перекладине (юноши, мужчины); сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу или в подъеме туловища из положения лежа на спине (девушки, женщины). лыжная гонка (обязательно). Оценка результатов происходит по 100 очковой таблице. Выигрывает спортсмен получивший большую сумму очков.

Летний полиатлон включает: стрельба из пневматического пистолета или винтовки; плавание на 100 или 50 метров (для спортсменов старше 40 лет); метание гранаты на дальность (проводится не всегда); спринтерский бег на 100 и 60 метров (для спортсменов старше 40 лет); бег на выносливость на 3000 м, 2000 м (для спортсменов старше 40 лет), 1000 м (для спортсменов старше 60 лет).

Возраст участников соревнований по полиатлону – от 7 до 90 лет (по возрастным группам).

Международная ассоциация полиатлона присваивает спортсменам звания международного мастера по полиатлону, а судьям — звания международного судьи по полиатлону. С октября 2004 г. штаб-квартира Всероссийской федерации полиатлона находится в Рязани. Президент

Всероссийской Федерации Полиатлона, судья Международной категории – Олег Лисов.

В 2016 г. 30 декабря вышел Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) № 1363 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта полиатлон».

Вышедший приказ определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Во многих субъектах РФ созданы и функционируют федерации полиатлона.

В РБ активно выполняет свою работу региональная общественная организация «Федерация полиатлона Республики Башкортостан».

Многие годы председателем полиатлона Республики Башкортостан является директор СКФК, У и С Мидхат Биктимирович Мусакаев.

Спортсмены-полиатлонисты Башкортостана входят в число сильнейших в стране.

Среди наиболее известных спортсменов-полиатлонистов последних лет можно отметить: Никита Головин (г. Салават) – III место в первенстве Мира среди юношей в г. Анапа, серебряный призёр Кубка мира, чемпион России, Даниил Тригубчак – победитель Международного турнира, Юлия Шишкина – призёрка чемпионата и Кубка мира и России – спортсмены по летнему биатлону, Андрей Мозалевский (г. Салават) – абсолютный Чемпион Мира г. Анталия (Турция), Андрей Панькин (г. Уфа) – I место в Чемпионате России, Юлия Шишкина (г. Салават) – II место в Чемпионате России среди юниорок, Анна Лазарева (г. Салават) – V место на Чемпионате Мира в Турции, Танзиля Мозалевская (г. Салават) – III место на Кубке России г. Анапа, Екатерина Голованова (г. Салават) – I место на первенстве Приволжского федерального округа, Петр Яковлев (г. Уфа, УГНТУ), занявший I место на первенстве Приволжского федерального округа по зимнему биатлону.

Развитие полиатлона в республике неразрывно связано с Махмутом Сагидуллиным, Анатолием Беловым, старшим тренером по летнему полиатлону Раисом Бикмухаметовым, старшим тренером по зимнему полиатлону В. Махмутовым, тренерами – Фёдором Игушкиным, Фанисом Нугумановым, Екатериной Главинской.

Неоценимый вклад в развитие башкирского и российского полиатлона внёс ушедший из жизни в 2015 г. Заслуженный тренер РСФСР Миннигали Закирович Мударисов.

Он в своё время занимался лыжами, радиоспортом. В армии посчастливилось выступать в одной команде МВД (Динамо) с многократным Олимпийским чемпионом в биатлоне А. Тихоновым.

М. Мударисов сам был также чемпионом страны среди юниоров в эстафете, входил в сборную России, выступал за общества «Динамо», «Труд».

В 1974 г. на V зимней Спартакиаде народов РСФСР в Красноярске на дистанции 20 км. со стрельбой на четырёх огневых рубежах завоевал серебряную медаль.

В 1975 г. становится серебряным призёром чемпионата СССР в патрульных гонках.

В 1978 г. М. Мударисов перешёл на тренерскую работу. Начал в Республиканском стрелково-спортивном клубе у А. П. Банникова (тренера чемпиона Олимпийских игр 1980 г. в Москве И. Соколова). Начал готовить сборные команды биатлонистов в ДОСААФ России и СССР.

В 1980 г. воспитанница М. Мударисова Галина Александренко из Стерлитамака дважды выиграла золотые медали чемпионата СССР в спринте и эстафете. Благодаря М. Мударисову была открыта первая секция по военно-прикладному многоборью (предшественник полиатлона).

Команда была одной из лучших в стране, выигрывала много соревнований, кубков. В 1994 г. в г. Яблонец (Чехия) на первом чемпионате

Европы по летнему биатлону Нурия Нуртдинова завоевала серебряную и бронзовую медали, Геннадий Ибьяев и Елена Сафарова – серебряные.

В 1995 г. в Закопане (Польша) Н. Нуртдинова стала двукратной чемпионкой Европы в спринте и индивидуальной гонке. В 1995 г. она закончила спортивную карьеру.

М. Мударисов подготовил кроме четырёхкратной чемпионки СССР и двукратной чемпионки Европы Н. Нуртдиновой, трёхкратного чемпиона СССР, девятикратного чемпиона России Г. Ибьяева, победителя международных соревнований на Кубе, в Польше, ГДР, чемпиона РСФСР и СССР по ВПМ МС – М. Такиева, чемпионов СССР – братьев И. и А. Ишмурзиных, Ирину Ишмурзину, двукратную чемпионку СССР С. Нурмухаметову (Пушкину), чемпиона Паралимпийских игр 2006 г. в Турине Р. Гарифуллина, двукратную обладательницу Кубка Европы по летнему биатлону О. Качалкову и др.

В 1989 г. М. Мударисов стал первым в Башкирии Заслуженным тренером РСФСР по биатлону.

Много спортсменов-полиатлонистов дала ДЮСШ «Снайпер» города Салавата возглавляемая директором Р. Р. Валеевым.

Большое вклад в развитие полиатлона в республике внесли тренеры-преподаватели Уфимского района, Благовещенского района и г. Благовещенска, Туймазинского района и г. Туймазы, Нуримановского, Миякинского, Краснокамского, Стерлибашевского, Калтасинского, Бурзянского районов, Мелеузовского района и г. Мелеуз, района, Белебеевского района и г. Белебей, городов Салавата, Уфы, Стерлитамака, Октябрьского, Нефтекамска.

Выводы: Таким образом, полиатлон является продолжением и развитием комплекса ГТО, действующего в нашей стране с 1931 года и который составил основу государственной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей населения страны;

- полиатлон как вид спорта зародился в 1991 году как составная часть существовавшего в СССР спортивного комплекса ГТО («готов к труду и обороне»), на основе существовавших в СССР программ «Многоборий ГТО» и детских многоборий «Старты Надежд»;

- полиатлон как вид спорта пришёл на смену таким видам спорта как многоборье ГТО и военно-прикладное многоборье;

- полиатлон позволил многим известным спортсменам получить путёвку в большой спорт и добиться в последующем успехов на Олимпийских и паралимпийских играх;

- современный полиатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных функциональных систем физических качеств и прикладных навыков и полезен и интересен не только собственно спортсменам, но и всем кто ведёт или старается вести активный образ жизни, а также тем, кто хочет попробовать себя в нескольких видах спорта одновременно.

## **КАПОВА ПЕЩЕРА – ГЛАВНАЯ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЬ ЗАПОВЕДНИКА ШУЛЬГАН-ТАШ**

Петрова М.А.

Научный руководитель: Соловьева Л.А.

ГАПОУ Стерлитамакский многопрофильный профессиональный колледж

Республика Башкортостан, располагающаяся в пределах Южного Урала и Предуралья, издавна известна как край, особенно богатый естественными карстовыми пещерами. Карстовые пещеры Республики Башкортостан были известны местному населению с древних времен.

Капова пещера (Шульган-Таш) входит в десятку длиннейших и глубочайших пещер Урала. По своим морфологическим особенностям на Южном Урале ей нет равных. Исследованием пещеры занимались такие ученые, как: Богданович Е.Д., Кудряшов И.К., Котов В.Г., Ляхницкий Ю.С., Мельникова Е.П., Шигорец С.Б. Это делалось и с целью посмотреть на этот

уникальный памятник глазами туристов. Аналогичные работы были проведены новой экспедицией под руководством И.К. Кудряшова в 1977 году, основная цель которой – полная документация пещеры Шульган для ее подготовки в качестве экскурсионного объекта.

Актуальность проекта обусловлена тем, что на сегодня в России поднимаются вопросы развития детско-юношеского туризма, формирования потребности в получении знаний об истории родного края, формировании правильного экологического, здорового сознания и поведения, формировании потребности в здоровом образе жизни. В этой связи особо актуальной становится разработка проектов, формирующих социализацию и культуру здоровья школьников. Человеческое общество может жить и развиваться только находясь в гармонии с природой.

Причины существования данной проблемы. В современном обществе подростки подвергаются целому ряду негативных влияний. Развитие транспорта влечет за собой спад двигательной активности, компьютеры и интернет ведут к снижению межличностного общения, телевидение полностью заполняет досуг. Часто можно видеть апатичного подростка, злоупотребляющего курением, алкоголем, наркотиками, не имеющего возможностей для самореализации, для приобщения к общечеловеческим ценностям, для обретения убедительных положительных авторитетов. Молодые люди оказываются в позиции «пассивного наблюдателя», не включенного в какие-либо общественные и личностные ситуации. В качестве основного средства выживания пропагандируется эгоизм и иждивенчество, потребительское отношение к обществу. Самодеятельный туризм способствует развитию у молодого поколения чувства прекрасного, уважения к природе и достоянию родного края, а также способен формировать у детей активность, гражданскую позицию средствами туристско-краеведческой деятельности.

Исходя из выявленной проблемы, определена тема исследования: «Капова пещера – главная достопримечательность заповедника Шульган-Таш».

Цель исследования: разработка туристического маршрута экскурсии в Капову пещеру, создание условий для развития навыков туристско-краеведческой деятельности посредством изучения достопримечательностей Республики. На сегодняшний день этот вопрос в нашем городе еще недостаточно разработан и исследован.

Объект исследования: заповедник Шульган-Таш – культурное наследие Республики Башкортостан.

Предмет исследования: формы и методы ознакомления с Каповой пещерой.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научную литературу по исследуемой проблеме.
2. Раскрыть основные аспекты заповедника Шульган-Таш.
3. Определить формы и методы ознакомления с Каповой пещерой.
4. Разработать содержание туристического маршрута «Капова пещера – главная достопримечательность заповедника Шульган-Таш».

Заповедник Шульган-Таш, самый известный из заповедников Башкортостана, расположен в западных предгорьях Южного Урала, в пределах Бурзянского административного района Республики Башкортостан. Образован в 1959 году как филиал Башкирского государственного заповедника. В 1986 году получил статус самостоятельного государственного заповедника Шульган-Таш.

Основное направление деятельности заповедника – сохранение и дальнейшее изучение природного комплекса южных широколиственных лесов Южного Урала, башкирской бортовой пчелы, бортового пчеловодства, а также уникального природного и культурного памятника – Каповой

пещеры (Шульган-Таш), в которой имеются рисунки человека эпохи палеолита.

Уникальность пещеры Шульган-Таш заключается в трех ее основных аспектах: спелеологическом – как редком природном объекте Урала; археологическом – как пещеры с живописью древнего человека; этнографическом – как конкретного объекта, к которому привязываются действия многих легенд, сказаний и поверий.

Первым российским исследователем Каповой пещеры можно считать статского советника Рычкова. Свою известность Капова пещера приобрела в 1959 году, когда зоолог Александр Рюмин, спустившись под землю в поисках летучих мышей, обнаружил красочные настенные изображения разных животных – лошадей, носорогов и мамонтов с мамонтиятами. В целом пещера представляет собой систему галерей и коридоров северо-западного и северо-восточного направлений, расположенных на трех гипсометрических уровнях (этажах).

Происхождение названия «Капова» точно не известно. Так пещера могла быть названа потому, что раньше местные жители считали ее искусственной, выкопанной доисторическим человеком. Ф. Симон полагал, что название «Капова» пещера получила «от капообразных наплывов по стенам, придающих ей особенную прелесть». С. Меч писал: «... капли воды... капали с высоких сводов пещеры и несоответственно громко стучали о камни... я понял, почему пещера названа Каповой». Сегодня Капова пещера входит в состав заповедника Шульган-Таш и является его главной достопримечательностью.

Заповедник представляет собой массив старовозрастных лесов с включением лесных полян и участков петрофильных и луговых степей. Важнейшей задачей заповедника является сохранение, изучение и воспроизводство аборигенной (бурзянской) популяции среднерусской медоносной пчелы, обитающей в естественных и искусственных дуплах (бортях, колодах). Одновременно в заповеднике сохраняется древний

народный промысел - бортовое пчеловодство, согласующийся с заповедным режимом. В Красной книге России числятся 15 видов животных заповедника.

С Каповой пещерой связано очень много легенд, интересных преданий, поверий и сказок. Самым поразительным является то, что основные действия во многих древних сказаниях и других фольклорных произведениях привязаны именно к Каповой пещере или озеру Шульган, располагающемуся перед входом в пещеру. И неслучайно, что и пещера, и озеро в них носят имя хозяина подземного мира (подводного падишаха) Шульгена.

В Каповой пещере много широких коридоров и залов: зал Хаоса, зал Рисунков, зал Знаков, Бриллиантовый и Купольный залы. В Зале знаков найдено место постоянного пребывания человека: обнаружены каменные орудия труда и быта, охра, древесные угли и зола 15-17-тысячелетней давности. Самый востребованный зал Каповой пещеры – Танцевальный. Так называли его когда-то круглую форму и идеально ровную поверхность глинистого пола. Здесь люди ищут спасения от аллергии и других болезней: в идеально чистом пещерном воздухе нет ни единого микроба, а сама обстановка пещеры (полумрак, древние каменные своды и неумолкающий мелодичный плеск капли) снимает все стрессы с перегруженной нервной системы усталого жителя техногенного мира.

Описывать пещеру очень трудно, подобрать эпитеты для передачи красоты и того особого состояния, которое испытываешь в ней, почти невозможно. Кто не ходил по пещере, не пил хрустальную, сладкую воду из подземных озер, не сидел во влажной, гулкой темноте подземных залов, вслушиваясь в дыхание пещеры, тому невозможно передать это на словах, а кто был – предпочтет всем рассказам возможность побывать в Шульган-Таш еще раз.

В практической части была определена целевая аудитория участников проекта.

География (место жительства, учебы, досуга)	г. Стерлитамак
Демография (пол, возраст, здоровье)	Муж/жен, 14-17 лет, здоровье удовлетворительное
Психологические характеристики (потребности, особенности)	Молодые люди, беспокоящиеся о своем здоровье, интересующиеся памятниками природы.
Поведение (активность, участие/неучастие в чем-либо)	Активные молодые люди
Другие отличительные признаки	Коммуникабельные

Проведен анализ данной проблемы:

Важность данной современной проблемы среди подрастающего поколения для города.	Необходимо вести пропаганду о геологической и культурной значимости Каповой пещеры для будущих поколений
Масштабность данной проблемы	Региональный
Возможность практического решения проблемы	Разработка туристического маршрута по Каповой пещере и ее окрестностям; Организация и проведение экскурсий для школьников города в Капову пещеру по ознакомлению с достопримечательностями нашей Республики

Определена цель: разработка туристического маршрута «Капова пещера – главная достопримечательность заповедника Шульган-Таш».

#### План проекта

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1.	<b>Этапы реализации проекта:</b> а) разработка и апробирование содержания эколого-туристического маршрута «Капова пещера – главная достопримечательность заповедника Шульган-Таш». б) разработка маршрута и проведение экскурсий по ознакомлению с природой Заповедника Шульган-Таш; г) обобщение опыта реализации проекта: оформление материалов проекта; публикация туристического проспекта.	апрель  июнь	руководитель проекта руководитель проекта руководитель проекта

Смета расходов на проведение экскурсий для школьников города

№ п/п	Статья расходов	Сумма	Источник финансирования
1.	Продукты питания (из расчета на 25 чел.)	1800 руб.	участники турпохода
2.	Топливо (поездка на автобусе).	15 тыс.руб.	участники турпохода
3.	Амортизация техники	50 руб	участники турпохода
4.	Въезд на территорию заповедника	150 руб.	участники турпохода
5.	Вход в пещеру	110 руб.	участники турпохода
Итого расходы на одного человека приблизительно		684 руб.	
Общий доход		17.110руб.	

## Разработка системы оценки проекта

№	Критерии	Показатели
1.	Разработка и освоение маршрутов для походов выходного дня и дальних экскурсий	Маршрут движения с указанием мест остановок и расстояний в пути(таблица)
	расходы	хорошо обоснован бюджет проекта

### Перспективы развития проекта и ожидаемый результат

Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ достичь положительного результата при участии детей в различных мероприятиях экологической направленности;</li> <li>✓ активизировать формирование у детей ответственного отношения к природе.</li> </ul>
Перспективы развития	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ развить у детей интерес к последующему изучению природы Республики.</li> </ul>

План – конспект экскурсии в Заповедник Шульган-Таш

Вид экскурсии: обзорная

Место проведения экскурсии: Заповедник Шульган-Таш

Время проведения: конец июня.

Протяженность маршрута: 220 км

Возраст детей: 14-17 лет

Цель экскурсии:

Задачи экскурсии:

Сформировать представления школьников об истории образования пещеры и возникновения наскальных рисунков;

Развивать навыки наблюдения за изменениями в природе, вызвать желание на самостоятельные исследования;

Формировать бережное отношение к природе, а также способствовать воспитанию нравственной личности.

Оборудование и оформление: туристское снаряжение, оборудование для изучения пещеры, инструктивные карточки, бинокль, фотоаппарат, экскурсионные лупы.

Подготовка педагога к экскурсии:

Спланировать маршрут экскурсии по местам с различной растительностью - лесной, горной, придорожной (чтобы показать учащимся особенности пробуждения природы разных биоценозов).

Провести беседу об охране природы.

Провести инструктаж по технике безопасности участников похода.

## Маршрут экскурсии

Участки (этапы) перемещения	Места остановок	Объекты показа	Продолжительность	Основное содержание информации	Указания по организации	Методи-ческие указания
Встреча группы: остановка Нахимова	Остановка Нахимова. Заправка по трассе	остановка	15 мин	-	Знакомство с группой. Проведение инструктажа, сбор подписей, усаживание в автобус	Вступительное слово экскурсовода. Сбор подписей о проведении инструктажа
Остановка около города Мелеуз	Остановка около города Мелеуз		40 мин			
Капова пещера	Капова пещера	Капова пещера	5 часов	Рассказ экскурсовода о происхождении Каповой пещеры, легендах связанных с пещерой, повествование о происхождении и составе двух озер, находящихся внутри пещеры	Время для организации памятных снимков	Показ, рассказ, прием движения
Остановка около города Мелеуз	Остановка около города Мелеуз		30 мин			
Заключительный этап: остановка Нахимова Конечный пункт	Остановка Нахимова	-	-	-	Групповое фото участников экскурсии	Заключительное слово экскурсовода. групповое фото. Прощание.

Спелеокомплекс Шульган-Таш изучается как многоплановый, сложный и многогранный научный объект, но все же главное в нем – это проявление духовной культуры наших далеких предков. Рассказывая о Каповой пещере, нельзя не сказать о ее роли в духовной жизни современных народов Южного Урала. Вся жизнь современного человека, несмотря на «цивилизованную» его оболочку, пронизана мифологией. Порой мы не осознаем этого огромного влияния, лежащего в нашем подсознании. Поэтому иногда просто необходимо столкнуться с живым источником мифологии, воплощенным в Шульган-Таше, чтобы осознать себя как часть огромного мира, ощутить его

нескончаемый поток из прошлого в будущее и ощутить себя связующим звеном времени.

### **Список использованной литературы**

1. Богданович Е.Д., Кудряшов И.К. Об этажности строения Каповой пещеры // Советская археология. № 1. М., 2013. С. 150-154.
2. Котов В.Г. Мифология Южного Урала. Уфа: ИИЯЛ УНЦ РАН, 2012. 66 с.
3. Ляхницкий Ю.С., Мельникова Е.П., Шигорец С.Б. Результаты экспертной оценки состояния палеолитической живописи пещеры Шульган-Таш (Каповой) и перспективы реставрационных работ // Пещерный палеолит Урала. Мат-лы межд. конф. 9-15 сентября 2001 г. Уфа, 2014. С. 119-121.
4. Энциклопедия «БАШКОРТОСТАН». ШУЛЬГАН-ТАШ

## **ВЫПУСКНИКИ АТФК - ФАКЕЛОНОСЦЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР И УНИВЕРСИАДЫ-2013**

Полюшко М.М.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

**Актуальность.** В самом начале 2018 года в Корее состоится 23-я Белая Олимпиада. Первыми вестниками будущих олимпийских состязаний являются факелonosцы. Эстафета Олимпийского огня - крупномасштабное мероприятие, проводимое в период подготовки проведения очередных зимних и летних Олимпийских и Паралимпийских игр, а также Универсиад. Большую роль в выражении идей и ценностей олимпизма, в деле сохранения мира, единства, дружбы между странами и народами играет Олимпийский огонь, как вечно негаснущий символ.

Эстафета Олимпийского огня 22-ой Белой Олимпиады в российском городе Сочи начала свой путь 7 октября 2013 года. За всю историю Олимпийских зимних игр эстафета огня «Сочи - 2014» стала самой продолжительной. 14000 факелonosцев пронесли олимпийский факел через

2900 населенных пунктов всех 83 субъектов России и даже побывали в космосе. [1]

**Цель:** определить количество факелоносцев зимних и летних Олимпийских игр в Москве- 1980, Сочи -2014 и на Универсиаде- 2013 в г. Казани из числа выпускников Альметьевского техникума (колледжа) физической культуры за все 50 лет его существования.

**Задачи исследования:**

- 1.Определить состояние вопроса в литературе
- 2.Изучить архивные материалы из истории АТФК
- 3.Выяснить количество факелоносцев Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр и Универсиады – 2013 из числа выпускников АТФК.

**Методы исследования:**

- 1.Обзор научно- популярной и справочной литературы
- 2.Анализ архивной документации в АТФК
- 3.Социологический опрос (беседа).

**Организация и результаты исследования.** В результате анализа литературы о факелоносцах Игр 22-ой Олимпиады в Москве-1980 из Татарии выяснилось, что это был Иван Лаптев и Николай Никитин. Факелоносец московской Олимпиады - 80, некогда житель Украины Николай Никитин, житель г. Набережные Челны, вспоминает, что и 37 лет назад эстафета была сравнима со спецоперацией. Все было окутано тайной. Главное, что знали участники, бежать надо не просто красиво, а с заданной скоростью: каждый факелоносец должен был преодолеть свой километр за пять минут. Этот факел с памятной надписью «Москва. Олимпиада-80» - не бутафория. 37 лет назад именно с ним в украинском городе Винница Николай Никитин пробежал свою часть эстафеты Олимпийского огня. Дистанцию он выбрал сам, причем достаточно сложную - 1 километр, да ещё и в гору. Сейчас, конечно, таких отрезков нет. Факелоносцы, как правило, пробегают по 100-200 метров. Сам мастер спорта СССР по офицерскому многоборью, к тому времени Николай Никитин уже успел воспитать более полутора тысяч

профессиональных спортсменов. И у спорткомитета Украины не было сомнений, кому доверить Олимпийский огонь. «Я не бежал, я летел на крыльях. Единственное, что в памяти сейчас осталось, что транспорт, который шел впереди, то есть группа сопровождения, они тормозили мой бег. Я мог гораздо быстрее. Нужно было пробежать до 5 минут эту дистанцию, а я тогда выбежал из 3 минут. Конечно, мне было тяжело себя тормозить во время дистанции». Он поделился своими секретами, как правильно нести факел. «Я нес огонь так, что он чуть-чуть подгорел, то есть, по «розе ветров» надо смотреть, когда несешь олимпийский огонь» [2].

Анализ архивов АТФК и содержание бесед показали, что в 1980 году факелоносцем XXII Олимпийских игр в Москве был выпускник АТФК 1976 года Лаптев Иван Гаврилович. Его олимпийский этап значился под номером 178. Заранее, более чем за полгода, был начат и отбор тех, кто будет нести и будет сопровождать Олимпийский огонь. Был объявлен конкурс "На старт приглашаются будущие факелоносцы". Попасть в число избранных было задачей непростой. Претендентов отбирала специальная комиссия. Надо было не только иметь атлетическую спортивную фигуру, но и пробежать километровый этап (норматив времени 3 минуты 40 секунд) красиво и вдохновенно. Необычным было то, что приходилось бежать с поднятой вверх рукой, держа факел — на тренировках его заменяла обычная труба — вспоминают участники эстафеты Олимпийского огня. Долгие годы Иван Гаврилович работал тренером по легкой атлетике в г. Старый Оскол Белгородской области, а его трое воспитанниц обучались в нашем техникуме, закончив его в 1985 году.

Анализ литературы и беседы с факелоносцами – выпускниками АТФК также позволили выявить по хронологии событий фамилии факелоносцев Универсиады-2013. В их числе была одна из самых известных личностей в мире олимпийского и мирового легкоатлетического марафона. Перед Белой Олимпиадой-2014 в Сочи эстафета Огня Универсиады через Набережные Челны не проходила, но в преддверии Универсиады - 2013 в Казани

организаторы решили: факелоносцев должны увидеть практически все жители республики. Заранее известны были и факелоносцы Универсиады - 2013. Среди них были как молодые, перспективные спортсмены, так и уже опытные, заслуженные мастера спорта.

Одним из тех, кому досталась эта честь, и стала выпускница АТФК 1979 года, жительница штата Флорида в США, челнинская бегунья Фирая Султанова-Жданова. Учитывая огромный опыт челнинской бегуньи, а она пробежала за свою жизнь не одну тысячу километров, ей не составило труда преодолеть с факелом в руках пару сотен метров. Но стоит отметить, что в отличие от Олимпиады-80, факел был в два раза тяжелее, и его вес составлял порядка полутора килограммов. Тогда Фирая Султанова-Жданова, заслуженный мастер спорта России сказала: «Я счастлива, что присутствую здесь в городе, несу и передаю факел. Ажиотаж, огромная радость, волнение. Я надеюсь, что среди студентов колледжа физической культуры в г.Альметьевске после Универсиады обязательно возникнет вопрос о том, как стать олимпийскими чемпионами».

В результате бесед с выпускниками АТФК 1976 и 2009 годов Богданчиковым Николаем и Гафиятуллиным Артуром, мастерами спорта по греко – римской борьбе и тяжелой атлетике выяснилось, что почетное право пронести Огонь Универсиады было завоевано ими по праву, и они пронесли эстафету огня Универсиады -2013 в Альметьевске прошла 21 июня.

Эстафета Олимпийского огня Белой Олимпиады - 2014 в Сочи проходила в Татарстане 30-31 декабря. После торжественного празднования на улице Соборная исторического острова- села Свияжск Огонь был возвращен в Казань, в Деревню Универсиады-2013. В эстафете Олимпийского огня в Татарстане 2013 года приняли участие 370 факелоносцев. Огонь , прибывший к нам из Йошкар – Олы , за два дня побывал в самых значимых местах республики. 30 декабря Олимпийский огонь прибыл на специальном поезде на железнодорожный вокзал Казани. После торжественной встречи Олимпийский огонь как один из главных символов предстоящих зимних

Олимпийских игр 2014 года в Сочи отправился в Древний Болгар. Там у памятного знака в честь принятия ислама старт эстафете дал Госсоветник Татарстана Минтимер Шаймиев.

Первым факелоносцем здесь стала олимпийская чемпионка Пекина - 2008 бегунья Гульнара Самитова – Галкина. Факелоносцы пронесли и провезли огонь на снегоходах , квадроциклах и трициклах по святым и туристическим местам. Во второй половине дня огонь также на вертолете отправился в Свияжск , где факелоносцев встретил Председатель Государственного Совета Татарстана Фарид Мухаметшин. Последней на свияжском этапе эстафеты была победительница проекта «Голос» Дина Гарипова. Многократная чемпионка мира по стендовой стрельбе, серебряный призер Игр Олимпиады в Сиднее - 2000 Светлана Демина финишировала в качестве финального факелоносца эстафеты огня XXII зимних Олимпийских игр 2014 года на этапе в Казани. Демина завершила свой этап на территории "Казань- Арены", после чего зажгла чашу огня с премьер-министром Республики Татарстан Ильдаром Халиковым, первым Президентом республики Минтимером Шаймиевым и мэром Казани Ильсуром Метшиным.

Другой факелоносец XXII Белой Олимпиады и XI зимних Паралимпийских игр в Сочи, был паралимпиец – выпускник АКФК 2012 года Рамиль Салихович Илалутдинов. Его олимпийский этап в Казани значился под номером 122, проходил он по ул. М.Салимжанова, вдоль озера Кабан и сопровождал его на этом этапе бывший куратор его группы в колледже физической культуры. Он - единственный выпускник, известный паралимпиец, пронесший Олимпийский огонь Сочинских игр. Это было 31 декабря 2013 года, день замечательный, хотя и дождливый, ветреный. Волонтеры – студенты надолго опоздали, и куратор Рамиля с 8 утра до окончания всей этой «огненно-олимпийской» процедуры в Казани сопровождала Рамиля. Пока дождались, когда появится олимпийский кортеж факелоносцев, прохожие просили Рамиля разрешить с ним сфотографироваться. Рамиль сказал, что волновался в этот момент не меньше,

чем на этапах Кубков Мира по паралимпийскому спорту. Когда закончился этот новогодний «олимпийский огненный этап», и Рамилю подарили этот, кубок факельный, а он, еще не зная, что не попадает в паралимпийский Сочи-2014, подарил его Марте Зайнуллиной, с которой тренировался в российской сборной команде Татарстана 4 года. Марта стала на XI Белой Паралимпиаде в Сочи бронзовым призером в паралимпийском лыжном спринте.

**Выводы.** Олимпийский огонь символизирует чистоту, стремление к совершенствованию, миру и дружбе, борьбу за победу. Эстафета Олимпийского огня – большой спортивный праздник, неизменно предшествующий летним и зимним Олимпийским играм. Тысячи факелоносцев в течение нескольких месяцев проносят олимпийский огонь по территории страны – организатора будущих Игр, знаменуя приближение олимпийских соревнований.

В результате исследования было обнаружено, что в эстафете Огня Универсиада- 2013 в Казани участвовали трое выпускников АТФК 1976,1979 и 2009 годов. Также факелоносцем Универсиады - 2013 был старшеклассник, будущий студент 1курса Альметьевского колледжа физической культуры Скворцов Денис, отец которого Николай Скворцов был одним из первых выпускников АТФК, еще в годы учебы в техникуме выполнивший норматив мастера спорта СССР по спортивной акробатике.

В результате анализа архивных данных и социологического опроса выяснилось, что в эстафете Олимпийского огня накануне Игр Олимпиады 1980 года в Москве участвовал один факелоносец И.Г.Лаптев- выпускник АТФК 1976 года. В эстафете Олимпийского огня к Сочи -2014 участвовала одна выпускница АТФК 1971 года, мастер спорта международного класса по прыжкам в длину, в течение 20 лет руководящая крупным СДЮСШОР в Самаре Сухова Ирина Ирековна (Хакимова). В эстафете Олимпийского огня к Сочи- 2014 участвовал еще один. То есть, перед зимними Сочинскими Олимпийскими играми стало известно только о двух факелоносцах - выпускниках Альметьевского техникума (колледжа) физической культуры.

# ГЕОКЕШИНГ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Сайфутдинова Л.И.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

## 1. Актуальность проекта

В Республике Татарстан действует Стратегия сохранения культурного наследия. Она раскрывает пути решения проблем охраны, реставрации и использования памятников, ансамблей и городской среды. Без культурного наследия немислимы современная жизнь Татарстана и перспективы его развития, оно создает его мировой «культурно-просветительский» имидж. Так, в республике насчитывается свыше 7 тысяч объектов, памятников архитектурного наследия, представляющих историческую, научную и художественную ценность. Среди них историко-архитектурные ансамбли и комплексы Болгарского городища, Казанского Кремля, которые уже «сегодня» внесены в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. На сегодняшний день в предварительном списке объектов-кандидатов ЮНЕСКО значится комплекс исторических зданий на острове-граде Свияжске. В 2014 году Республика Татарстан первой среди регионов России создала специальный бренд культурного наследия «Культурно-историческое наследие Татарстана». Символом бренда является лучник, скачущий на коне. Оттенки красного цвета символизируют славянские, монгольские и болгарские традиции. Создание бренда позволило увеличить туристический поток в республике. В связи с этим есть необходимость создания в республике штаба игры «Геокешинг», которая позволит увеличить еще больший туристический поток в регион. Геокешинг представляет собой туристическую игру с применением спутниковых навигационных систем [1]. Цель игры состоит в нахождении тайника. Культурно-историческое наследие Татарстана богато историей, фактами, памятниками архитектуры и природы.

По итогам 2016 года годовой поток туристов в республику вырос до 2,7 миллионов человек. Этот показатель является самой динамично растущей отраслью экономики республики. Создание игры «Геокешинг» даст возможность молодому поколению через игру узнать историю, культуру и традиции родного края; «заставит» окунуться его во времена предшественников. [1]

## **2. Цели и задачи проекта**

### Цели проекта:

1. Штаб игры «Геокешинг» позволит увеличить туристический поток в республику.
2. Развитие игры повысит уровень интереса к знанию и изучению истории, традиций и культуры родного края.
3. Игра «Геокешинг» раскроет таланты в знании исторических фактов.

### Задачи проекта:

1. Выбор территории и получение разрешения Министерства экологии и природных ресурсов Республики Татарстан на посещение особо охраняемых природных территорий, согласование с администрацией Альметьевского муниципального района маршрутов игры;
2. Приобретение оборудования;
3. Подбор персонала;
4. Проведение агитационных кампаний.

## **3.Сроки реализации и окупаемости проекта**

Срок реализации проекта составляет 3 месяца. Срок окупаемости составляет 2 года.

### **Содержание проекта с обоснованием целесообразности решения проблемы конкретными предлагаемыми автором методами**

Данный проект направлен на повышение уровня культурно-исторической просвещенности, патриотического воспитания населения. Этот проект состоит из совокупности мероприятий, имеющих определенные цели, задачи, этапы, средства и направленных на определенный результат.

Республика располагает богатейшим культурно-историческим наследием. В республике живут народы с разным историческим укладом, своей культурой и традициями. В Татарстане выявлено около семи тысяч объектов, представляющих историческую, научную, художественную или иную культурную ценность, в том числе 1165 поставлено на государственную охрану федерального, республиканского и местного значения. Создание штаба игры позволит молодому поколению с интересом углубиться в вехи истории родного края.

Команда штаба игры «Геокешинг» будет закладывать тайник, разрабатывать и составлять маршруты по его нахождению. Тайники будут располагаться в местах, которые представляют исторический, природный, культурный, географический интерес. Основная идея состоит в том, что команда штаба прячет тайники, с помощью GPS определяют их географические координаты и сообщают о них участникам игры. Игроки используют эти координаты и свои GPS-приёмники для поиска тайников. Для традиционного тайника в описании указываются координаты места закладки, возможные подсказки или просто история этого места. Язык - национальный, текст часто дублируется на английском или каком-либо ещё, особенно если место популярное у туристов. В пошаговом тайнике требуется пройти несколько шагов на местности до финального контейнера, находя координаты каждого следующего из предыдущих. В тайнике-загадке место закладки можно узнать только после успешного решения задачи.

#### 4. План реализации проекта

Мероприятие	Дата	Ответственные
Получение разрешения Министерства экологии и природных ресурсов Республики Татарстан на посещение особо охраняемых природных территорий; согласование с Администрацией АМР маршрут прохождения игры.	Март 2017	Волонтеры, туристический клуб «Эдельвейс», преподаватель Латипова М.Р.
Приобретение оборудования	Апрель 2017	Авторы проекта, волонтеры, туристический клуб «Эдельвейс»
Подбор персонала	Май 2017	Руководители проекта.

		Латипова М.Р., Сайфутдинова Л.И.
Проведение агитационных кампаний	Май 2017	Туристический клуб «Эдельвейс»

#### 5. Механизм реализации проекта и схема управления проектом в рамках территории

В основе реализации проекта лежит разработка и согласование пролегания маршрута с туристическим клубом «Эдельвейс» города Альметьевск, Управлением по делам молодежи АМР и Администрацией Альметьевского муниципального района. После этого составляется карта и легенды маршрута, наносятся необходимые изменения и уточнения. Подбирается персонал из числа общественных туристов и студенческой молодежи. Затем разрабатываются различные квесты; создаются фото-, видеоматериалы и учебные пособия для просвещения населения в области культурно-исторического наследия региона.

#### 6. Критерии оценки эффективности проекта

В основу проекта заложена пропаганда патриотического воспитания; изучение культурно-исторического наследия одного из ведущих регионов страны.

#### 7. Предполагаемые конечные результаты, перспективы развития проекта, долгосрочный эффект

Человек благодаря игре «Геокешинг» приобщится к культуре, истории, традициям Республики Татарстан, станет активнее посещать музеи, памятники исторического и культурного наследия не только республики, но и России. В случае реализации данного проекта увеличится туристический поток, что позволит улучшить экономическое состояние страны.

#### 8. Ресурсное обеспечение проекта

Оснащение штаба игры «Геокешинг»

GPS-навигаторы GARMIN eTrex 10 10 шт. x 6.000 = 60.000 руб.

Фонарь Led Lenser A5: 10 шт. x 1.500 руб. = 10.500 руб.

Преформа: 30 шт. x 4 = 120 руб.

Контейнеры для тайника: 15 шт. x 100 руб. = 1.500 руб.

Канцелярские принадлежности: 2.000 руб.

Совокупный объем затрат – 74.120 рублей (семьдесят четыре тысячи сто двадцать рублей).

9.Порядок контроля и оценки результатов проекта

Туристический поток в республику позволит нам определить результативность проекта.

## **РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ЮЖНОУРАЛЬСКОМ РЕГИОНЕ.**

Семерякова А.П.

Научный руководитель: Абдеев А.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, г. Стерлитамак

Актуальность. Туризм - сложный социально-экономический и географический процесс, его организация требует серьезного научного обоснования. Географические исследования сущности туризма отличаются комплексностью, системностью и территориальностью. Изучение и повышение эффективности использования туристско-рекреационного потенциала территории для многих регионов может стать важным шагом на пути оптимизации региональной структуры природопользования. Туризм может составить достойную альтернативу другим отраслям хозяйства. В то же время развитие регионального туризма может решить проблему организации отдыха населения.

В большинстве регионов России развитию туризма уделяется пристальное внимание. В процессе начинают участвовать хозяйствующие субъекты, которые никогда не рассматривали его как отрасль экономики, способную приносить значительный доход. Регионы Южного Урала не стали исключением. Выбор именно этих регионов не случаен, одним из "объединяющих" факторов является положение их значительных частей в пределах Уральской горной страны.

Регионы топологически смежные, имеют протяженные общие границы. Целостность этой территории основана не только на тесных производственных, транспортных, социальных и других видах связей, но также на существовании единых туристских территорий. Это высокоурбанизированные, старопромышленные регионы, для которых туристская отрасль никогда не являлась ведущей, но потенциал ее развития здесь высок, особенно для активного и приключенческого туризма.

Однако развитие въездного и внутреннего, в том числе приключенческого, туризма затрудняется рядом факторов: отсутствием программы развития туризма в Уральском регионе; отсталой маркетинговой стратегией в области туризма региона; недостаточной разработанностью туристского бренда, а также отсутствием высококвалифицированных кадров. Все это упущенные экономические возможности региона.

Степень разработанности проблемы. В научных публикациях последних лет рассматриваются различные аспекты функционирования туристской отрасли (работы В. И. Азара, А.Ю.Александровой, Ю. И. Блохина, В. Г. Гуляева, И. В. Зорина, В.А.Квартального, В. М. Козырева, Р. Ю. Поповой, В. Б. Сапруновой, А. Д. Чудновского, С.П. Шпилько и др. Проблемы и перспективы развития туризма на Южном Урале анализируются в исследованиях Н.В. Антоновой, Н.А.Банниковой, В. Б. Беседина, Л. В. Золотовой, Е.Н.Клименко, С.Н. Талызова, Н. А. Трахтенгерца и др. Но отсутствуют специальные работы по анализу современного состояния приключенческого туризма, не определены его перспективы развития именно в Южном Урале.

Цель исследования - выявление особенностей организации приключенческого туризма в Южно-Уральском регионе.

Задачи:

1) изучить литературу по проблеме организации приключенческого туризма;

2) показать специфику приключенческого туризма как сферы экологического туризма;

3) представить региональные особенности Южного Урала как объекта туризма;

4) проанализировать практические подходы к организации приключенческого туризма на Южном Урале на примере организации сплавов по р. Белой и горных туристических маршрутов.

Объект исследования - сфера туризма Южно-Уральского региона

Предмет исследования - особенности организации приключенческого туризма в Южно-Уральском регионе

Методология исследования - труды ведущих отечественных и зарубежных ученых и специалистов-практиков по проблемам туризма, развитию приключенческого туризма.

Методы исследования – индукция, дедукция, сравнение, обобщение, анкетирование, статистический анализ.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в обобщении теоретических подходов к проблеме развития приключенческого туризма в регионе.

Практическая значимость работы заключается в том, что определены наиболее предпочтительные маршруты для приключенческого туризма в Южноуральском регионе.

Приключенческий туризм - это сочетание активного отдыха (сплав по рекам, путешествия пешком, на велосипедах), обширных экскурсионных программ в тех странах или районах России, где проходят туры, и отличного сервиса на маршрутах. В мире существует целая индустрия приключенческого туризма - Adventure Travel. Это определенные требования к организации туров и безопасности, одежда, снаряжение, питание. Фактически это целый самостоятельный пласт туристического бизнеса. Самые массовые из них - пеший, водный, горный и лыжный. Наиболее динамично развиваются горный и водный туризм.

Один из главных принципов проведения туров - обеспечение высокого уровня безопасности. Во многом это достигается благодаря сложившейся в России системе подготовки инструкторов горного туризма - одной из самых сильных в мире. Получившие в свое время образование в школах туристических клубов, изучившие теорию и имеющие многолетнюю практику горных походов, инструкторы продолжают лучшие традиции организации и проведения горных походов на коммерческих направлениях. Главное отличие проводимых туров от спортивного туризма - в создании определенного уровня сервиса на маршруте.

Республика Башкортостан удивительно богата спортивно-приключенческими маршрутами, по которым с весны и до осени путешествуют туристы.

Башкортостан называют жемчужиной Южного Урала. Туризм в Башкортостане просто уникален. Это земля с удивительным природным ландшафтом, историческими памятниками, многонациональным населением и многовековыми культурными традициями. Башкирский край (Республика Башкортостан) имеет богатейшие туристские ресурсы: 600 рек, 800 озер (особую популярность для отдыха и туризма снискали озера Асылыкуль, Белое, Кандрыкуль), около 300 карстовых пещер, множество горных хребтов.

Один из самых удивительных водопадов Башкирии находится в Архангельском районе и имеет название Атыш, что в переводе с башкирского – «стреляющий», «бьющий». «Стреляющий» водопад – это выход из грота (Атышская пещера) на поверхность одноимённой подземной реки, вырывающийся из горы Яш-Кузь-Таш. Водопад, образованный в горе миллионы лет назад двумя подземным рекам - Агуй и Атыш, ранее имел более сильный поток и извергался с большей высоты. Со временем (несколько тысяч лет), размыв скалу, поток объединился и спустился ниже. Весной, при наполнение ручьёв талыми водами водопад извергается из скалы почти на два метра и обрушивается с отвесной высоты в бассейн небольшого озера. Диаметр озера, созданного водопадом, около двадцати метров, а

глубина в некоторых местах достигает десяти метров. Атыш, как и все подземные источники, круглогодично имеет постоянную температуру воды (+4 градуса), поэтому купанию в нем порадуются только отчаянные любители закаливания.

Атыш можно посещать в любое время года. Весной и осенью он более мощный, зимой же, особенно в сильный мороз, водопад покрывается ледяными сосульками и куржаком.

Впрочем, для тех, кто только начинает знакомство с этим видом отдыха, организуются туры выходного дня.

Путешествия по Башкирии привлекают изумительными по красоте и величии скалами, обрамляющими реки, быстрыми перекатами, прозрачными плесами, таинственными гротами и пещерами. Лучшее время для похода – лето или зима, исключая межсезонье т.к. из-за половодья или паводка невозможно переправиться через реки Инзер и Лемеза.

Рассмотрим примерную программу тура – поход на водопад Атыш. Существует 2 маршрута: один короткий (16 км с учетом обратной дороги), другой длинный (34 км с учетом обратной дороги).

Базовый тур рассчитан на 6,7 дней.

Таблица 2 Программа тура – поход на водопад Атыш.

Этап/срок	Содержание
1 день	Встреча на ж./д. вокзале г. Уфа. Проезд на маршрутном такси Уфа-Карламан. Проезд на электричке до станции «71 км». После того, как сойдем с электрички идем в сторону Инзера 100-200 метров и поворачиваем направо по тропинке. Через заброшенный лагерь выходим к броду через реку Инзер. Переход через реку Инзер. Разбитие лагеря.
2 день	Хожена тропа на другом берегу реки Инзер соединяет прибрежные поляны, подходит к ручью, уходящему своими истоками на север. По каменистой местности начинаем свой путь от реки Инзер до реки Лемеза. по узкой тропе направляемся в сторону севера и идем 3-3,5 км. На некоторых деревьях, встречающихся на пути, висят лоскуты ткани, ориентирующие туристов. Слева по ходу тропы встречается родник. Утолив жажду следует идти вначале вдоль ручья, а затем, выйдя в пойму Лемезы, придерживаться развилки тропы, идущих в северо-восточном направлении. До берега от родника не более 300 метров. Переход брода через реку Лемеза. Разбитие лагеря.
3 день	От берега Лемезы до водопада Атыш 150 м идем каменистой местности в гору. Водопад Атыш. Разбитие лагеря у подножия горы Кузь-язь-таш.

4 день	Экскурсия в пещеру горы Кузь-язь-таш. Купание в озере внутри пещеры. Подъем на гору Кузь-язь-таш.
5 день	Купание в озере Атыш. Сбор лагеря.
6 день	От водопада Атыш до берега Лемезы. Проход брода. Двигаемся в южную сторону до реки Инзер. Переход брода. Разбитие лагеря.
7 день	Сбор лагеря. Двигаемся по направлению к ж/д путям. На станции «71 км» садимся на электричку. Доезжаем до Карламана. на маршрутном такси до ж/д вокзала г. Уфы.

#### Смета расходов:

№	Статья расходов на 1 человека	На 1 чел/день, руб.	За 7 дней пребывания (рублей)
1.	Транспортные расходы (внутримаршрутный транспорт) + экскурсия местности вокруг водопада Атыш	45	315
2.	Питание 1 участника	250	1750
3.	Медицинская аптечка	150	1050
4.	Оплата проката группового снаряжения - палатки 3-х местные	150	1050
5.	Коврики полистиролловые (пенка)	30	210
6.	Оплата проката бани	100	700
7.	Оплата проката турснаряжения для проведения занятий (спасательные концы, карабины, обвязка, веревка основная, компасы жидкосные)	10	70
8.	Прокат группового снаряжения (костровое оборудование, пила, топоры, ведра для приготовления пищи, канистры для хранения питьевой воды, половники, сковорода и пр.)	10	70
9.	Зарплата инструкторам	10	70
10.	Проезд на маршрутном такси Уфа-Карламан-Уфа	40	280
11.	Проезд на электричке Карламан-«71 км»-Карламан	120	840
12.	Итого стоимость дня	915	6405
13.	Медицинская страховка на сумму		1000

Активный туризм может стать одним из главных видов туристической деятельности на Южном Урале, в ряде регионов создать основу для устойчивого развития экономики. Активный отдых на природе в сочетании с получением знаний в области истории и географии родной страны дает возможность людям, уставшим от воздействия техногенной среды, не только восстановить защитные функции организма, но и в целом - гармонию в своем

мироощущении; является перспективным направлением в рациональном природопользовании, сохранении культуры, образовании, воспитании и формировании мировоззрения.

Чтобы привлечь туристов в малоизученные районы, необходимо подготовить программы и условия обслуживания не хуже тех., что предлагают туристам фирмы в хорошо освоенных регионах.

Проанализированы природные, климатические, культурно-исторические ресурсы Южного Урала. Анализ показал, что данный регион обладает всеми видами перечисленных рекреационно-туристских ресурсов в широком спектре. Наличие туристских ресурсов предоставляет широкие возможности для развития в регионе экологического, приключенческого, аграрного, этнического, водного, спелеотуризма, горнолыжного видов туризма.

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Салыкин В.В.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

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

Скоростно-силовые способности, как подразумевает сам термин, проявляются в действиях, в которых вместе с силой необходима достаточно

высокая скорость движений. Некоторые из этих проявлений носят название взрывной силы. Обычно ее определяют, как способность достигать максимума проявляемой силы по ходу движений в максимально короткое время.

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

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

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

Все вышеизложенное определяет актуальность и выбор направления нашего исследования.

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

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Подобрать для боксеров упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

3. Проверить эффективность подобранных упражнений на развитие скоростно-силовых способностей в ходе педагогического эксперимента.

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

Предмет исследования: уровень скоростно-силовых способностей у боксеров.

Методы исследования:

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

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

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

Педагогический эксперимент проходил на базе ДЮСШ Стерлитамакского района с сентября 2016 года по апрель 2017 года. Учебно-тренировочные занятия проводились под руководством тренера три раза в неделю по 90 минут. В эксперименте приняло участие 20 боксеров в возрасте 15–17 лет, занимающиеся в группе спортивного совершенствования. Респонденты занимаются боксом более пяти лет и имеют спортивные разряды от II юношеского до КМ.

В начале эксперимента было проведено контрольное тестирование для выявления уровня скоростно-силовых способностей боксеров.

Контрольная группа занималась по традиционной программе. В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Тренировочные занятия проводились четыре раза в неделю. Для повышения уровня скоростно-силовых способностей предложенные упражнения включались в учебно-тренировочный процесс три раза в неделю. Для более эффективного применения предложенных нами упражнений использовалась методика круговой тренировки. Разработанные комплексы менялись каждые две недели.

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

В целом по проведенной работе можно сделать следующие выводы:

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

2. Нами были подобраны упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксеров. Для более успешного выполнения предложенные упражнения применялись в круговой тренировке. Для повышения уровня скоростно-силовых способностей боксеров круговая тренировка с

упражнениями скоростно-силового характера применялась на трех занятиях из четырех в неделю.

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

В тесте «Частота серийных ударов за 15 секунд»  $t_{расчет} 2,2 > t_{табличн} 2,1$ .

В тесте «Время 10 ударов»  $t_{расчет} 2,5 > t_{табличн} 2,1$ .

В тесте «Прыжки через скакалку за одну минуту»  $t_{расчет} 5,3 > t_{табличн} 2,1$

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

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

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи решены.

## **ОБ УЧАСТИИ СПОРТСМЕНОВ СОВЕТСКОЙ ТАТАРИИ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ**

Сафиуллина Р.Р.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

**Актуальность.** Имена советских и российских чемпионов, выступавших на олимпийских аренах с 1952 года по сегодняшний день, навсегда остаются в истории международного Олимпийского движения. [1;2;3] Сегодня каждый российский регион гордится своими земляками – олимпийскими чемпионами, хотя не все они родились, выросли, тренировались и достигали олимпийских побед в этом регионе. Причины выступлений таких олимпийцев – уроженцев Татарии за другие республики носили разный характер: и материальный, и политический.

**Цель:** определить количество уроженцев советской Татарии в советской олимпийской истории, выступавших за свою республику.

**Рабочая гипотеза:** в хронологической летописи выступлений уроженцев Татарии с 1952 по 1992 год – период советской олимпийской истории - только половина из исследованного списка олимпийцев Татарии выступали за родную республику, причем чуть больше половины из них были настоящими уроженцами Татарии – Татарской Автономной Советской Социалистической Республики.

Цель и гипотеза обусловили постановку следующих **задач исследования:**

1. Определить состояние вопроса в литературе
2. Определить долю олимпийцев – уроженцев Татарии (бывшая ТАССР, существовавшая до 30 августа 1990 года) в олимпийской истории с 1952 по 1992 год.

**Методы исследования:**

1. Обзор справочной литературы;
2. Анализ и хронологическое описание выступлений уроженцев Татарии на олимпийских аренах с 1952 по 1992 год в советской олимпийской истории;
3. Математическая обработка полученных данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На Играх XV Олимпиады 1952 года в Хельсинки Игорь Феоктистов, родившийся в Тюменской области, выступал в гребле на байдарках и каноэ (байдарка-двойка) на дистанции 10 000 метров. Там же выступал в этом олимпийском виде уроженец Калининградской области Тетеркин Николай. Оба этих гребца выступали за Казань.

На Играх XVI Олимпиады 1956 года в Мельбурне Линар Салимуллин, родившийся и выросший в Казани, выступал за Киев по вольной борьбе в весовой категории 62 кг. Геннадий Бухарин родился в Рыбной Слободе, выступал за г.Москву на Олимпиаде в Мельбурне и стал третьим призером в

гребле на байдарках и каноэ (каноэ-одиночка). Уроженец г.Тетюши Аркадий Воробьев на Олимпиадах в 1952,1956,1960 годах выступал за Свердловск, становился третьим призером в тяжелой атлетике.

Владимир Турсёнов выступал за г.Ленинград на Играх XVII Олимпиады 1960 года в Риме, и в 1964 году в Токио в метании диска. Александр Курынов – уроженец Владимирской области, чемпион XVII Олимпиады по тяжелой атлетике в весовой категории 75 килограммов: это он учился в авиационном институте в Казани, тренировался здесь и выступал за Казань. На Играх XIX Олимпиады 1968 года в Мехико Вячеслав Аланов, родившийся в Буинском районе, выступал за Свердловск на Играх XIX Олимпиады в беге на 10 000 метров. Софьина Галина, родившаяся и выросшая в г.Казани, выступала в пятиборье на Олимпиаде в Мехико за г.Москву.

Валерий Лихачев родился в Новошешминском районе Татарии, был участником Игр XX Олимпиады 1972 года в Мюнхене по велоспорту в групповой и командной гонках, выступал за г.Горький (Нижний Новгород). Кузнецов Виталий, уроженец Мензелинского района, выступал за Москву: он стал вторым призером в дзюдо на Олимпиаде в Мюнхене-1972. Мясников Виктор родился в Чистополе, на Олимпиаде 1972 года выступал за Минск в беге на 110 м с барьерами. Уроженец города Казани Галимов Раис выступал за Москву на XX Олимпийских Играх в парусном спорте в классе «Солинг». Колотов Виктор и Еврюжихин Геннадий, уроженцы Казани, - третьи призеры Игр 1972 года по футболу: Виктор выступал за Киев, а Геннадий – за Москву. Сергей Тимофеев, родившийся в Казани, выступал на Играх XXI Олимпиады 1976 года в Монреале по вольной борьбе в весовой категории 62 кг. Там же уроженка г.Казани Екатерина Шубина стала олимпийской чемпионкой в гандболе. Василий Потапов родился в Пестречинском районе Татарии, выступал за Казань в академической гребле (восьмерка). В этой же дисциплине выступал еще один уроженец Казани – Александр Плюшкин. Город Ростов на Олимпиаде 1976 года по тяжелой атлетике в весовой

категории 60 кг представлял уроженец Бугульминского района Николай Колесников. Уроженки г.Казани: Ольга Князева, Наиля Гилязова, Валентина Никонова стали олимпийскими чемпионками по фехтованию в Монреале. Вновь стал призером Игр 1976 года по футболу, выступающим за Киев, стал уроженец Казани Виктор Колотов.

Свердловск в волейболе на Играх XXII Олимпиады 1980 года в Москве представляла уроженка Казани – Логинова Лидия. Виталий Кузнецов, уроженец Мензелинского района, выступающий за Москву, стал олимпийским чемпионом по дзюдо в 1980 г. Уроженки города Казани Рукавишникова Ольга (пятиборье) и Гилязова Наиля (фехтование) стали серебряными призерами на Играх 1980 года в Москве.

Лидия Аверьянова, родившаяся в Высокогорском районе Татарии, выступала за Казань в академической гребле (восьмерка) на Играх XXIV Олимпиады 1988 года в Сеуле. Сария Закирова, уроженка Набережных Челнов, выступала на XXIV Играх Олимпиады за Днепропетровск в академической гребле (восьмерка) и на Играх XXV Олимпиады. Светлана Якимова(Демина) родилась в Вологде, выступала за Тетюши на Олимпиаде в Сеуле-1988 по стендовой стрельбе. Ольга Вощакина, родившаяся и выросшая в Новосибирске, выступала за Казань по фехтованию на XXIV и XXV Олимпиадах. Кашапов Равиль, уроженец Куйбышевской (Самарской) области – участник Олимпиады в Сеуле 1988 года выступал за Набережные Челны в марафонском беге.

Лилия Нурутдинова, уроженка Чистопольского района Татарии, выступавшая за Набережные Челны на Играх XXV Олимпиады 1992 года в Барселоне, стала чемпионкой в эстафете 4x400 м, серебряным призером в беге на 800 м. Уроженки Казани Гарипова Зульфия (самбо) и Устинов Александр (академическая гребля) приняли участие на Играх XXVI Олимпиады 1996 года Николай Афанасьев выступал за Нижнекамск по легкой атлетике на этой XXVI Олимпиаде.

Султанова Фирая – выпускница 1979 года Альметьевского техникума физической культуры родилась в Актанышской районе Татарии, на Играх Олимпиады 1996 года выступала за Набережные Челны по легкой атлетике. Фирая Султанова – мастером спорта СССР, мастер спорта России, член сборной СССР в легкоатлетическом марафонском беге. В 1992, 1993, 2001, 2003г.г. – она становится победительницей чемпионатов России по марафону, серебряным и бронзовым призером Кубков Европы, Мира в командном зачете, участница Олимпийских Игр в Атланте, в 2002-2003г. выигрывает престижные международные марафоны в США. Самым крупным своим достижением Фирая считает победу в марафоне в 2003 году в г. Дулут (США), где она побила рекорд трассы в категории «Мастерс» (спортсмены старше 40 лет). Её рекорд – 2 часа 27 минут 5 секунд (в истории легкой атлетики это второй результат). В целом она 53 раза участвовала в 24 странах мира на чемпионатах Мира, Европы, России. В 1992 году ей было присвоено звание «Мастер спорта международного класса», в 2004 году – почетное звание «Заслуженный мастер спорта России». За многолетние высокие спортивные достижения она награждена медалями «80 лет Госкомспорту России» и «В память 1000-летия Казани». Кроме активных занятий спортом, Фирая Султанова – Жданова ведет большую работу по пропаганде здорового образа жизни, привлечению детей к занятиям физической культурой и спортом. Галиев Минневали принял участие на Играх VII Олимпиады 1956 года в Кортина д'Ампеццо по лыжным гонкам на дистанции 15 км. Иван Утробин – уроженец Набережных Челнов, выступал за Москву в гонке на дистанции 30 км на Играх IX Олимпиады 1964 года в Инсбруке, где стал третьим призером в эстафете 4x10 км. Федор Симашов, родившийся в Заинском районе Татарии, выступал за Москву на Играх X Олимпиады 1968 года в Гренобле по лыжным гонкам на дистанции 15 км, и в 1972 году в Саппоро, на дистанции 15 км и в эстафете. Файзрахманова Фаадия родилась в Балтасинском районе, выступала за Москву по лыжным гонкам на Олимпиаде 1968г. Ринат Сафин родился в Зеленодольском районе Татарии,

выступал за Ленинград на XI зимней Олимпиаде в Саппоро, где стал чемпионом в эстафете 4x7,5 км по биатлону. Уроженец города Казани Александр Фадеев выступал за Москву на Играх XIV Олимпиады 1984 года в Сараево по фигурному катанию.

Выпускница Альметьевского техникума физической культуры 1979 года Ольга Валерьевна Данилова жила, училась, тренировалась и вышла на олимпийскую орбиту в 1992 году на Играх XVI Белой Олимпиады в Альбервилле, где выступала за Альметьевск в гонках на 5 км и 30 км. Заслуженный мастер спорта Ольга Данилова – двукратная чемпионка Мира среди взрослых, чемпионка Олимпийских игр 1998 года в Нагано на пятнадцатикилометровой дистанции классическим стилем, (причем она была первой, кто выиграл золотую медаль в Нагано). Здесь она стала серебряным призером на дистанции 10 км. Она является участницей зимних Олимпиад в Альбервилле, Лиллехаммере, Нагано и Солт-Лейк-Сити, неоднократной победительницей и призером Кубка мира, многократной чемпионкой России.

**Выводы.** 44 человека выступали на Играх Олимпиад и на зимних Олимпийских играх с 1952 по 1992 год, т.е. в период советской олимпийской истории. Из них 22 олимпийца, то есть 50% выступали за Татарию (Татарскую Автономную Советскую Социалистическую Республику).

Из этих 22 олимпийцев 13 человек (59%) родились, выросли, тренировались и достигали олимпийских побед для Татарии. То есть, только 22 человека (половина) из исследованного списка олимпийцев Татарии в период участия советских спортсменов на Играх Олимпиад и Белых Олимпиадах выступали за родную республику, причем чуть больше половины из них были уроженцами Татарии, что и подтверждает рабочую гипотезу.

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДЕТСКОМ САДУ

Сидорова О.В.

Научный руководитель: Кудакаев Т.Х.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,

управления и сервиса

**Актуальность.** Сохранение здоровья детей является одной из наиболее важных и весомых стратегических задач развития государства в целом. Наше государство прекрасно понимают, что долголетие нации напрямую зависит от того, насколько правильно и ответственно человек будет относиться к здоровью собственного организма, начиная с раннего возраста. При этом упущенное в детстве довольно затруднительно восстановить в будущем, вследствие чего, первостепенным направлением программ, направленных на воспитание детей младшего возраста является именно поднятие уровня здоровья дошкольников, а также развитие у них желания вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).

**Цель работы:** Показать значение здорового образа жизни для формирования здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи работы:**

1. Определить факторы влияющие на здоровье детей дошкольного возраста;
2. выявить принципы и особенности при физическом развитии детей дошкольного возраста;
3. пропаганда здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста среди родителей.

**Объект исследования:** воспитание детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** формирование физического здоровья детей дошкольного возраста.

Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:  
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

*(В.А. Сухомлинский)*

Статистические данные различных исследований говорят о том, что в последние годы число полностью здоровых дошкольников сократилось практически в 5 раз и составляет около 15% от общего количества детей, поступающих в общеобразовательную школу. Из этого можно сделать однозначный вывод - формированию навыков здорового образа жизни дошкольников следует уделять особенное внимание, внедряя в этот процесс все формы работ по оздоровлению детей как в ДОУ, так и дома.

### **Факторы влияющие на здоровье детей:**

Здоровый образ жизни определяется сразу несколькими факторами, на каждом из которых хотелось бы заострить ваше пристальное внимание.

#### **1. Рациональное питание**

Принято выделять несколько моментов, которые должны учитываться, как родителями, так и работниками дошкольных заведений при формировании здорового образа жизни ребенка. И, прежде всего, это ежедневный рацион ребенка, который должен быть полноценным и разнообразным, а именно - включать в себя в необходимом количестве основные микроэлементы и полезные вещества, поскольку специалисты утверждают, что однообразное питание является вредным для здоровья человека.

Это связано с тем, что при однообразном питании ребенок не получает огромное количество жизненно необходимых ингредиентов, обеспечивающих его полноценное развитие. В результате чего, у дошкольника могут появиться различные расстройства, той или иной степени тяжести. Правильное рациональное питание имеет большое значение именно в детском и подростковом возрасте, когда как организм подрастает и

развивается, а недостаток важных веществ может привести к дисбалансам в его развитии.

Помимо этого, следует обратить внимание на количество употребляемой пищи. Регулярное недоедание и переедание в процессе развития ребенка неизбежно приведет к ухудшению его самочувствия, а также к уменьшению продолжительности его жизни. В частности, недоедание приводит к недостатку питательных веществ, а переедание - это прямой путь к ожирению. Это заболевание, в первую очередь, нарушает работу сердечнососудистой системы, функций органов дыхания. Кроме того, достаточно часто при ожирении встречаются поражение печени и нарушение метаболизма, которые, в последствии, могут негативно повлиять на опорно-двигательный аппарат.

Меню детского сада учитывает все эти особенности питания детей, поскольку над его разработкой работали специалисты Института питания РАМН при участии ведущих диетологов страны, а соответствие объемов питания и качество продуктов контролируется сотрудниками СЭС и специальной комиссией, которая время от времени проверяет блюда, подаваемые детям. В домашних условиях родителям также следует придерживаться правил здорового питания и никогда не забывать, что во время еды противопоказано просмотр телевизионных передач, работа за компьютером, чтение и прочие действия, которые могут отвлекать ребенка от употребления пищи.

## **2. Физическое развитие**

Наверняка, каждый знает о том, что даже абсолютно здоровый человек в самом расцвете сил, в жизни которого отсутствуют физические нагрузки (то есть, если он не занимается спортом или не делает зарядку), при самых незначительных физических работах значительно учащается сердцебиение и дыхание. Кроме того, доктора утверждают, что у таких людей чаще встречаются всевозможные заболевания и их самочувствие, в целом, неудовлетворительное. А все потому, что работоспособность сердца

напрямую зависит от развития всей мускулатуры человека. Именно поэтому систематические физические нагрузки в детском саду позволяют укрепить опорно-двигательную, дыхательную и сердечнососудистую систему ребенка с раннего возраста. Также, физическая активность оказывает благоприятное влияние на нервную систему дошкольника.

Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОО строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт дошкольников составляется по каждой возрастной группе сводная схема, которая помогает воспитателям иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности, чтобы планировать физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. При работе с детьми соблюдаются основные принципы закаливания:

Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;

Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);

Рациональная, не перегревающая одежда детей;

Соблюдение режима прогулок во все времена года;

Сон при открытых фрамугах;

Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);

Хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Важно понимать, что ежедневные физкультминутки должны быть неотъемлемой частью жизни каждого человека, старающегося поддерживать свое здоровье в порядке. Еще лучше, если это войдет в привычку, как умывание и чистка зубов по утрам. Ну, а регулярные тренировки и посещение всевозможных секций могут стать залогом крепкого здоровья для каждого из нас. Сумев привить ребенку в раннем возрасте понимание того, что физические нагрузки обязательны для его здоровья, Вы можете быть уверены, что эта привычка сохранится и в будущем.

### **3. Сон и отдых**

Для нормального функционирования нервной системы, впрочем, как и всего организма, огромное значение имеет своевременный отдых, а также полноценный сон. Еще академик Павлов указал, что сон защищает нервную систему человека от излишнего напряжения и переутомления. Поэтому стоит заботиться о том, чтобы сон детей дошкольного возраста был регулярным и глубоким. В частности, для детей младшего возраста очень важен тихий час, который в детском саду длится не менее 2-2,5 часов. И родителям необходимо придерживаться этого правила и дома, независимо от того, охотно ребенок ложиться отдыхать или нет.

#### **Основные мероприятия для формирования ЗОЖ в детском саду**

По мнению специалистов в дошкольных учреждениях основополагающими направлениями для формирования здорового образа жизни детей являются:

определение значения здоровья и здорового образа жизни человека;  
стандартизация учебных нагрузок;  
повышение уровня квалификации сотрудников дошкольной образовательной организации;  
построение и введение инновационных мероприятий, направленных на охрану здоровья и укрепление здорового образа жизни детей;  
формирование адаптационной образовательной среды для дошкольников, которые имеют ограниченные физические возможности или затруднения в развитии;  
формирование системы совокупной деятельности дошкольного учреждения и родителей для создания культуры здорового образа жизни не только дошкольников и их родителей, но и педагогов.

Таким образом, формирование здорового образа жизни ребенка следует начинать именно с раннего возраста, а не откладывать это на потом, когда уже начнут проявляться основательные трудности со здоровьем организма из-за игнорирования элементарных правил. Умеренное рациональное питание, систематичные физические нагрузки, соблюдение режима дня и отдыха, позволят вам и вашему ребенку радоваться активной здоровой жизнью до самой старости.

## **ПРОБЛЕМА СУИЦИДАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ В РОССИИ: СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ АСПЕКТ**

Стрельников А. О.

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

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

**Актуальность:** Самоубийство (суицид) (от лат. *sui caedere* — убивать себя) — преднамеренное лишение себя жизни одна из вечных проблем человечества, поскольку существует как явление практически столько же, сколько существует на Земле человек.

Величайшие умы человечества размышляли над этой проблемой. Сотни философов, социологов, психологов, врачей изучали проблему самоубийства в самых различных аспектах.

Альберт Камю говорил: "Есть лишь одна по-настоящему серьезная философская проблема - проблема самоубийства. Решить, стоит ли или не стоит жизнь того, чтобы ее прожить, - значит ответить на фундаментальный вопрос философии. Все остальное - имеет ли мир три измерения, руководствуется ли разум девятью или двенадцатью категориями - второстепенно. Таковы условия игры: прежде всего, нужно дать ответ".

Самоубийства в Российской Федерации являются важной социальной проблемой национального масштаба. В 1990-х годах Россия занимала второе место в мире по частоте самоубийств, в 2013 году — четырнадцатое, в 2016-м — тридцатое.

Уровень самоубийств в стране остаётся одним из самых высоких в мире. По состоянию на апрель 2016 составляет 15.4 на 100 тыс. населения. Врачи констатируют, что из каждых 100 тысяч детей в возрасте 10—14 лет 2,5 кончают с собой, а из подростков 15—19 лет — 16,3. По данным ВОЗ, в 2013—2014 в России на 100 тысяч жителей приходилось 19,5 случаев самоубийства, что почти в три раза превышает среднемировые значения. За первые девять месяцев 2015 года этот же показатель равнялся 17,7.

В 2016-м этот же показатель упал уже до 15.4, что составляет самый низкий уровень с начала 1960-х.

Мы входим в тройку стран, которые лидируют по количеству суицидов, поэтому в настоящий момент всё внимание нашего государства и общества должно быть привлечено к детям, к анализу причин таких поступков и, конечно, к предотвращению.

Проблема самоубийств в России превратилась из медицинской в социальную.

ВОЗ насчитывает 800 причин самоубийств.

В отдельную категорию причин суицида следует выделить правовой аспект в российском законодательстве.

**Цель исследования:** показать значение случаев суицида в современном российском обществе и выявить причины.

**Задачи:**

- проанализировать статистические данные о случаях суицида и попытках в России;
- определить причины и пути решения проблемы суицидов среди молодёжи.
- рассмотреть законодательство РФ, рассматривающее вопросы суицидов.

**Объект:** социально-экономическая жизнь современного общества

**Предмет:** суицидальные явления в обществе как важная проблема национальной безопасности.

В существующем российском законодательстве существуют уголовно наказуемые деяния, такие как доведение до самоубийства. К доведению до самоубийства относится физическое или сексуальное насилие, унижения, угрозы, клевета и целенаправленная травля. Иногда доведение до самоубийства отсутствует, но человек сам решает предпринять попытку суицида из-за страха перед возможным наказанием (например, после совершения преступления), чувства вины или желания сохранить доброе имя.

Предусматривается ответственность по ст. 110 Уголовного кодекса за доведение «до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего». Любая другая помощь в самоубийстве не является наказуемой уголовным законом (например, передача человеку, близкому к самоубийству, информации о способах самоубийства, предоставление веревки для повешения, яда для отравления и т. п.).

Неоказание медицинской помощи при самоубийстве может повлечь ответственность по ст. 124 УК РФ (если лицо, не оказавшее помощь, было обязано это сделать).

Особенность нашего времени в том, что дети и подростки проводят много времени в информационной среде.

В последнее время всю общественность взбудоражили события связанные с сетью Интернет, где детей склоняют к суициду.

В социальных сетях до последнего времени было много сообществ и блогов, в которых говорилось о самоубийстве. Только в социальной сети ВКонтакте их насчитывалось больше десяти. Часть из них заблокировали. Однако некоторые, как ни парадоксально, продолжают действовать, вербуя в свои ряды тех, кто испытывает жизненные трудности.

Общество ищет защиты и спасения от этого нового для жизни общества явления.

**Феномен** «Девальвация смерти» связан, скорее, с явлением игромании. Развитие информационных технологий, компьютерной графики, теперь еще и появление тактильных ощущений создает впечатление, особенно на стадии формирования у детей и подростков, что это всё «понарошку», что герой умер и ожил. Поэтому автоматически это понимание распространяется на реальную жизнь.

Бытовые трудности, возникающие у человека в процессе социального взаимодействия с окружающим миром, порождают психологический дискомфорт. Постоянная моральная усталость, а в группу особого риска входят молодые люди возрастом до 16 лет, заставляет подростка искать поддержку в просторах интернета. А здесь их подстерегает новая опасность – в социальных сетях, обходя все нравственные и этические нормы, появляются группы смерти: «f57», «Тихий дом» и «Синий кит».

Первое упоминание о «синем ките», группе в vk.com которая подталкивала школьников к самоубийству, датируется осенью 2015 года.

Участники закрытой группы проходили своеобразный «квест», финалом которого был суицид:

*Старт.* Ребенок оставляет на своей страничке пост, в котором присутствует хештег #синийкит, #тихий дом или #разбудименяв420.

*Анкета.* С подростком связывается некий «куратор». Во время переписки с бедующей жертвой, он подробно узнает о родителях школьника, прощупывает его психологическое состояние;

*Игра.* Начало игры. Участнику дают задания. После завершения новой миссии, подросток должен представить неопровержимые доказательства случившегося: фото или видео отчет. После этого наступает следующий этап;

*Финал.* Сложность выдаваемых заданий постоянно растет, а в конце «игры» ребенок должен совершить самоубийство.

Если подросток начинает сомневаться в правильности своих действий, со стороны куратора идет шантаж – все личные данные, думая, что это простое развлечение, жертва отдала ему в начале игры.

Организаторы «групп смерти» выходят из онлайн в офлайн, начинают общаться с детьми не посредством социальных сетей, а другими способами — личная переписка по телефону, общение в реальной жизни.

Проверка прокуратуры установила, что в соцсетях созданы открытые группы «Море китов», «Синяя птица», «Тихий дом», которые предлагают детям вступить в игру, длящуюся 50 дней. Игра имеет несколько уровней, их преодоление возможно при условии успешного прохождения подростками различных испытаний, среди которых вскрытие вен.

Данные статистики за 2016 год, подтверждают, что ситуация уже достигает своего пика: более 1600 сообщений о детских суицидах приводилось в МВД, по большинству случаев не было возбуждено уголовных дел. Законопроект поможет решить проблему «групп смерти» в интернете в том числе.

Тотальный запрет соцсетей не даст ожидаемых результатов, приведет к отстранению детей от взрослых и активизирует детей в поиске решения, как все-таки войти в соцсеть.

В январе 2017 года на рассмотрение в Госдуму был внесен законопроект о внесении изменений в статьи Уголовного и Уголовно-процессуального Кодексов РФ «Склонение к самоубийству и содействие совершению самоубийства». Она предусматривает наказание в виде лишения свободы сроком до двух лет.

Изменения, которые вносятся на рассмотрение в Госдуму, уже внесены в УК, УПК по склонению к суицидам и содействию им. Предлагается ввести уголовное преследование для тех взрослых, которые подвигают детей к совершению суицида.

6 марта 2017 г. Правительство РФ поддержало законодательную инициативу направленные на защиту детей от склонения к самоубийству и определяющую уголовную ответственность для организаторов опасной деятельности для детей и подростков.

Президент России Владимир Путин также поддержал ужесточение наказания за склонение несовершеннолетних к суициду. Выступая на заседании коллегии МВД России, он назвал «как минимум преступниками» тех, кто продвигает в интернете сайты, пропагандирующие самоубийство.

«В этой связи поддерживаю инициативу депутатов Государственной думы о дополнении законодательства нормой, расширяющей перечень действий, при которых наступает уголовная ответственность за доведение до самоубийства»,

Глава государства считает, что это позволит привлекать к ответственности владельцев, создателей и администраторов подобных сайтов, а также пресекать их преступную деятельность.

Предполагается, что появится в Уголовном кодексе два новых состава преступления — склонение к самоубийству несовершеннолетних (уговорами, подкупом, обманом), и содействие подросткам в совершении суицида

(предоставление орудий, средств совершения самоубийства), для организаторов так называемых «групп смерти» и игр суицидальной тематики.

Речь идет о ситуациях, когда в интернете, в социальных сетях создаются так называемые «группы смерти», детей втягивают «в опасные игры». Имелись случаи, когда организаторы таких так называемых «групп смерти» готовят место убийства ребенка — встречают их, например, на вокзалах, сопровождают детей к этому месту, снимают это все на видео и выкладывают в интернет.

Наказание по этим двум новым статьям — до восьми лет лишения свободы (за доведение несовершеннолетних до самоубийства). Максимальный срок наказание в случае совокупности преступлений по этим нормам может составить 12 лет заключения.

С начала 2017 года 4 тыс. личных страниц и групп были закрыты в социальных сетях, иных интернет-сообществах. Но, естественно, как только блокируется одна группа, одна страница, возникают другие.

Законопроектом устанавливаются обязанность Роскомнадзора сообщать в МВД об обнаружении запрещенного контента для проведения доследственной проверки (чтобы уже до возбуждения, до судебного решения начинались оперативно-розыскные действия), а значит, оперативного пресечения преступной деятельности для спасения жизни детей. Предлагается вскрывать историю переписки, по ip-адресам, иным идентификаторам будут вычисляться организаторы.

Кроме того, предложены другие меры профилактического характера.

Законопроект включает в себя комплексные меры защиты жизни и безопасности детей, а также совершенствует систему профилактики суицидов среди подростков».

Сейчас Роскомнадзор может только закрыть страницу.

Законопроект впервые в России ставит заслон тем, кто склоняет детей к суициду и к тем, кто организует смертельные игры для детей, такие как «Беги

или умри», «Фея», зацепинг, создает «группы смерти» в социальных сетях. По мнению детского омбудсмена Анны Кузнецовой, «синие киты» привели к 60-процентному росту числа детских суицидов, а МВД приводит другую цифру — всего один процент самоубийств мог быть спровоцирован депрессивными группами «В контакте».

**Выводы:** Таким образом, в современной России суициды в обществе главными причинами таких случаев являются-социально-экономические, особенно в последнее время произошёл рост случаев и попыток суицида среди подростковой молодёжи. Многие причины кроются в несформировавшемся мировоззрении на окружающий мир, сообщества в социальных сетях. Органы правопорядка выявляют такие группы и проводят мероприятия по их устранению. Но без совместной работы с родителями, педагогическими коллективами трудно искоренить эту проблему.

Исходя из сделанного анализа случаев суицида в России и в республике Башкортостан в частности провести работу:

- создавать очень разнообразную среду для развития наших детей, которая увлекала бы ребят, в том числе, новыми форматами, современными технопарками, высокотехнологичными видами спорта, многими другими интересными делами, которые действительно интересны для наших ребят.

- тщательно проверять и контролировать содержание социальных сетей от информации связанной с суицидальными явлениями для детей и подростков.

## **ХЛЕБ, КОТОРЫЙ МЫ ЕДИМ**

Тавлиярова А.Р.

Научный руководитель: Батраев Р.А.

МАОУ «Лицей №6» г. Уфа

Хлеб и по сей день является одним из основных продуктов питания и всегда присутствует в рационе человека. К примеру, моя семья в среднем

съедает буханку хлеба за один день. Хлеб весит 0,65 кг. Значит, в год мы потребляем 234 кг. И это не считая другие хлебобулочные изделия.

На сегодняшний день работают тысячи хлебозаводов, хлебопечение является одной из ведущих отраслей пищевой промышленности в России, появляются новые производители хлеба. Но, несмотря на многообразие и огромный ассортимент хлебобулочных изделий, совершенствование технологии производства, качество хлеба и хлебобулочной продукции снижается.

В связи с этим, **целью** моей работы является исследование органолептических и физико-химических характеристик пшеничного хлеба разных производителей, которые я потребляю дома и в школьной столовой. Для достижения поставленной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Исследовать органолептические и физико-химические характеристики пшеничного хлеба разных производителей, потребляемые дома и в школьной столовой.
2. Изучить состав пшеничного хлеба разных производителей.
3. Сделать вывод о пользе хлеба, которые я потребляю.

**Объект и предмет исследования:** марки пшеничных хлебов «ВОСХОД», «Кармаскалинский на хмелю», «Мечта», крымский хмелевой, белый формовой, кишиневский.

**Методы исследования:** анализ литературных источников и интернет ресурсов, изучение органолептических свойств хлеба на основе физико-химических опытов и анализ полученных данных.

**Объекты исследования:** марки пшеничных хлебов «ВОСХОД», «Кармаскалинский на хмелю», «Мечта», белый формовой, кишиневский.

Исследование качества хлеба проводили согласно ГОСТам: 27842-88, 21094-75, 5670-96.

Для начала я проанализировала информацию на этикетках хлеба на соответствие ГОСТу. Для этого использовали данные из ГОСТ 27842-88 «Хлеб из пшеничной муки. Технические условия».

Таблица 1

Наименование изделия	Масса, кг		
	на этикетке	фактически	по ГОСТу
Кишиневский	0,5	0,523	Не менее 0,5
Кармаскалинский на хмелю	0,5	0,603	Не менее 0,5
Мечта	0,4	0,425	Не менее 0,5
Белый формовой	0,6	0,688	Не менее 0,5
Восход	0,5	0,664	Не менее 0,5

Как видно из таблицы, ГОСТу не соответствует хлеб «Мечта».

Под органолептическими показателями подразумеваются внешний вид, поверхность, мякиш, цвет, вкус и запах хлебобулочных изделий. Для их оценивания также использовали ГОСТ.

Показатели: форму, поверхность и цвет проверяли осмотром всего хлеба и хлебобулочных изделий, выставленных на полках магазина. Остальные показатели определяли при помощи органов чувств.

Таблица 2

Наименование изделия	Внешний вид	Поверхность	Цвет	Мякиш	Вкус	Запах
Кишиневский	+	+	+	+	+	+
Кармаскалинский на хмелю	+	+	+	+	+	+
Мечта	+	-	+	+	+	+
Белый формовой	+	+	+	+	+	+
Восход	+	+	+	+	+	+

Анализируя таблицу 3 видно, что почти все изделия соответствуют ГОСТу. Внешний вид, поверхность, цвет, мякиш, вкус и запах полностью соответствуют. Исключение – хлеб марки изделия «Мечта». На поверхности хлеба имелись трещины.

Для определения влажности использовали метод по ГОСТу 21094-75.

Образец разрезают поперек на две приблизительно равные части и от одной части отрезали ломоть толщиной 1-3 см, отделяя мякиш от корок на расстоянии около 1 см. Масса каждой пробы составляла 20 г.

Далее пробу быстро и тщательно измельчали ножом, перемешивали и сразу взвешивали на весах. Взвешенные образцы сушили в духовке при температуре 130°C в течение 45 мин.

После высушивания образцы вынимали и сразу переносили в эксикатор для охлаждения на 20 мин. После охлаждения образцы взвешивали. Влажность рассчитывали по формуле:

$$W = \frac{(m_1 - m_2)}{m} * 100\%$$

где  $m_1$  - масса чашечки с навеской до высушивания, г;

$m_2$  - масса чашечки с навеской после высушивания, г;

$m$  - масса навески изделия, г.

Результаты отображены на диаграмме. По ГОСТу влажность пшеничного хлеба не должна превышать 42-48 %.

Таблица 3

Наименование изделия	Влажность, %
Кишиневский	42,3
Кармаскалинский на хмелю	44,6
Мечта	38,5
Белый формовой	44,1
Восход	43,8

Как видно из диаграммы, показатели не соответствуют хлебу марки «Мечта».

Под пористостью хлеба понимают объем пор, находящихся в данном объеме мякиша, выраженный в процентах. Пористость рассчитывали по формуле:

$$\Pi = \frac{(V - V_1)}{V} * 100\%$$

где  $V$  – объем вырезанного мякиша;

$V_1$  – объем беспористой массы мякиша, спрессованной до отказа.

Пористость характеризует важное свойство хлеба — его большую или меньшую усвояемость. Низкая пористость обычно присуща хлебу из плохо выброженного теста. Пористость ржаного хлеба из обойной муки должна

быть не менее 42%, пшеничного —55-70% в зависимости от сорта хлеба и его выпечки.

Из середины изделия вырезали кубик мякиша с длиной ребра 3 см, что соответствует объему выемки 27 см<sup>3</sup> (V). Этот кубик разделили на несколько частей, сжали их пальцами до полного удаления пор и сделали из них плотные шарики диаметром не более 1 см. Шарики опустили в мерный цилиндр с делениями по 1 мл, наполненный до определенного уровня маслом. По разности уровня жидкости в цилиндре определили объем хлеба без пор (V<sub>1</sub>) и вычислили его пористость.

Таблица 4

Наименование изделия	V <sub>1</sub>	V <sub>2</sub>	V <sub>3</sub>	V <sub>ср</sub>	П
Кишиневский	18,2	19,1	18,7	18,67	60,85
Кармаскалинский на хмелю	14,8	15,2	15	15	58,44
Мечта	9,4	9,8	10	9,73	63,97
Белый формовой	8,4	7,9	8,2	8,17	69,74
Восход	9,6	9,4	9,8	9,6	64,44

По ГОСТу пористость для пшеничного хлеба варьирует от 60 до 75%. Этому показателю не соответствует кармаскалинский на хмелю.

Для определения кислотности образцы разрезали пополам по ширине и от одной половины отрезали ломоть массой около 70 г, у которого срезали корки и подкорочный слой общей толщиной около 1 см. Взвешивали 25,0 г крошки и помещали колбу вместимостью 500 см<sup>3</sup>. Мерную колбу вместимостью 250 мл наполняли до метки дистиллированной водой температурой 18-25 °С. Переливали в бутылку с крошкой, быстро растирали деревянной лопаткой до получения однородной массы, без заметных комочков не растертой крошки.

К полученной смеси приливали из мерной колбы всю оставшуюся дистиллированную воду. Бутылку закрывали пробкой, смесь энергично встряхивали в течение 2 мин и оставляли в покое при комнатной температуре в течение 10 мин. Затем смесь снова энергично встряхивали в течение 2 мин и оставляли в покое в течение 8 мин. По истечении 8 мин отстоявшийся

жидкий слой осторожно сливали через марлю в сухой стакан. Из стакана отбирали пипеткой по 50 мл раствора в две конические колбы вместимостью по 100-150 мл каждая и титровали раствором молярной концентрации 0,1 М гидроокиси натрия с 2-3 каплями фенолфталеина до получения слабо-розового окрашивания, не исчезающего при спокойном состоянии колбы в течение 1 мин. Титрование продолжали, если по истечении 1 мин окраска пропадала и не появлялась от прибавления 2-3 капель фенолфталеина.

Использовали формулу

$$X = \frac{V \cdot V_1 \cdot a \cdot K}{10m \cdot V_2}$$

где К – кислотность в градусах;

с – концентрация раствора NaOH (0,1 моль/л);

V – объем раствора NaOH;

4 – коэффициент пересчета на 100 г хлеба, если навеска мякиша (m) равна 25 г;

250 – объем дистиллированной воды для извлечения кислот, мл;

50 – объем испытуемого раствора для титрования, мл.

Таблица 5

Наименование изделия	Кислотность (°Н)
Кишиневский	4,2
Кармаскалинский на хмелю	3,5
Мечта	1,8
Белый формовой	4,4
Восход	5,8

Сравнивая полученные данные с данными ГОСТа выявили, что кислотность завышена для хлеба Восход, понижена для марки «Мечта». Остальные изделия соответствуют стандартам.

#### Выводы

На сегодняшний день работают тысячи хлебозаводов, хлебопечение является одной из ведущих отраслей пищевой промышленности в России, появляются новые производители хлеба. Но, несмотря на многообразие и

огромный ассортимент хлебобулочных изделий, совершенствование технологии производства, качество хлеба и хлебобулочной продукции снижается.

Исследовав органолептические и физико-химические характеристики хлеба, потребляемые дома и в школьной столовой, сделала вывод, что всем предъявляемым требованиям по ГОСТу соответствуют: кишиневский, кармаскалинский на хмелю, белый формовой. Хлеб «Восход» соответствовал по всем параметрам, кроме кислотности. У хлеба «Мечта» не соответствовал внешний вид, масса и влажность.

## **БЕГ, КАК ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИСТОЧНИК ЛЕЧЕНИЯ ОТ ТЯЖЕЛЫХ БОЛЕЗНЕЙ**

Тимофеев С.А.

Научный руководитель: Андреев А.А.

Стерлитамакский химико-технологический колледж

Еще до нашей эры поэт Гораций писал: «Если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь». Древнегреческие мудрецы подчёркивали огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей

Когда-то, и это было не так давно, бег считался лучшим профилактическим средством от многих недугов связанных с гиподинамией.

История бега, как физического упражнения насчитывает тысячи лет. Первые доисторические Олимпиады проводились исключительно на беговых дистанциях. Бег всегда являлся мерилом физической формы, но до XX века, не являлся средством для оздоровления организма (по крайней мере для широких масс).

Все изменилось в 1961 году, когда новозеландский тренер по легкой атлетике, Артур Лидьярд, в парке Окленда, собрал первых своих слушателей лекций о беге. Именно тогда, и это зафиксированный исторический факт, была совершена первая массовая пробежка в оздоровительных целях.

Пользуясь своим именем успешного спортивного тренера, а Лидьярд воспитал двух олимпийских чемпионов из Новой Зеландии, он начинает широкую пропаганду бега трусцой. Десятки миллионов людей, со всех континентов, встают по утрам на пробежку.

В дальнейшем участников таких пробежек охватывает чувство страсти, азарта, спортивного голода, и они постепенно переходят на более длинные пробеги и марафоны.... Чему в целом и будет посвящена моя исследовательская работа.

Актуальность исследования:

В наше время, очень остро стоит проблема, связанная борьбой с различными заболеваниями. Одними из самых опасных из них являются:рак и сахарный диабет.

При этом многие люди, не опробовав даже самые элементарные методы лечения,переходят сразу к дорогостоящим препаратам не обращая внимания на такие естественные и эффективные методы лечения как – бег, или физические нагрузки!

Цель нашего исследования: Определить насколько эффективным является “бег”, как источник лечения серьезных заболеваний. А также выяснить какую роль на данный момент играет развитие марафонского движения по всему миру и в России.

Задачи: Проанализировать всевозможные литературные источники, освещающие реальные положительные случаи , когда бег являлся неким “спасательным кругом “для людей страдающих смертельно опасными болезнями. При этом раскрывая физиологические и биологические процессы при беге.

Проанализировать, какие положительные моменты составляют Марафонские пробеги для обычных людей, профессиональных спортсменов, и, в частности для меня.

У каждого свои причины, по которым он начинает бегать, кто - то хочет похудеть, кто – то - показать высокий спортивный результат, другие

бегают для профилактики сердечно - сосудистых заболеваний, а бывают и такие, что от бега и от общения с единомышленниками получают громадное удовольствие.

Так чем же полезен бег?

1. Потеря лишнего веса.
2. Стабилизация артериального давления.
3. Укрепление диафрагмы.
4. Укрепление легких и бронхов.
5. Снижение уровня сахара в крови.

Человек как биологический вид запрограммирован природой на постоянное движение. Отказ от него запускает механизмы развития различных заболеваний, в том числе сахарного диабета. Чтобы остановить наступление болезни, жизненно необходимо двигаться.

Как известно, существует два вида сахарного диабета. Первого типа – инсулинозависимый и второго типа – инсулинонезависимый. Беговые нагрузки, как по объему, так и по интенсивности будут зависеть от типа сахарного диабета, от содержания сахара в крови и от сопутствующих заболеваний.

Очень осторожно надо подходить при составлении нагрузок для людей больных сахарным диабетом первого типа.

Занятия бегом вызывают повышенную чувствительность рецепторов, которые влекут за собой снижение сахара и уменьшение содержания инсулина.

В отношении пользы бега для людей, имеющих сахарный диабет первого типа мнения специалистов разделились, и большинство склонятся к тому, что при данном заболевании лучше подойдет ходьба и гимнастические упражнения.

Несмотря на все риски и осложнения при этом заболевании, рекомендуется заниматься ходьбой с индивидуальной дозировкой до первых симптомов утомляемости.

А что касается людей с диабетом II типа, занятия ходьбой и бегом трусцой просто необходимы. Ведь не случайно говорят, что диабет второго типа, это не болезнь, это неправильный образ жизни.

Наглядный пример борьбы против сахарного диабета с помощью бега мы нашли на одном интернет ресурсе.

Юрий Федулов участвовал в московском этапе эстафеты Олимпийского огня.

От прочих любителей бега 43-летнего инженера из Москвы отличает одно: он серьезно болен. У него сахарный диабет, болезнь, которую современная медицина не в состоянии победить. Юрия Федулова не устроила жизнь покорного потребителя инсулина, он стал бороться с диабетом самостоятельно. И добился больших успехов.

С чего все началось.

О сахарном диабете знаю с детства, несмотря на дурную наследственность, я и в мыслях не допускал, что пополню печальный список инсулинозависимых диабетиков, в связи с чем не предпринимал никаких усилий для того, чтобы этого не случилось .

Летом 1993 г. у меня появились первые симптомы диабета: запах ацетона изо рта, сахар в моче, частые мочеиспускания перед сном и во время сна. К весне 1995 г. потеря веса составила 34 кг. Двигательные функции были сильно ограничены и никак не восстанавливались, по ночам сильно мерзли ноги и их сводило судорогой.

И тут я вспомнил, что когда-то занимался греблей и во время пика болезни получал облегчение после редких лыжных прогулок.

"А что, если?" - подумал я и купил себе велосипед, потому как сразу заняться, например, бегом не было сил ни физических, ни моральных (какой бег, когда ветром сдувает).

Вышеописанное событие произошло в апреле 1998 г. Это начало и период интенсивного увлечения велотуризмом. Занятия проходили даже

зимой, в результате чего первый велосипед был полностью разбит, а я стал похож на нормального молодого мужчину (вес стал 84-86 кг).

Потеряв возможность заниматься велосипедом. Пробовал ходить пешком на работу и с работы, но замена оказалась неполноценной.

Начало карьеры бегуна на длинные дистанции. За короткое время (примерно 2 месяца) был достигнут физический уровень Федулова в возрасте 25 лет. К октябрю я мог безостановочно бежать около 2,5 часа по сильнопересеченной местности. В это время заметил, что серьезная физическая нагрузка компенсирует даже очень высокий уровень сахара в крови, который был обусловлен не соответствующей весу дозой "длинного" инсулина .

Зимой - лыжи, а летом - велосипед. Для меня это лучшее лекарство.-  
Говорит Юрий.

После данного периода Юрий Федулов до сих пор продолжал бегать, и смог принять участие в более 10 марафонах и пробегах...Самые известные из них:

Марафон "Московский", "Афинский", и "Римский"

**БЕГ ПРОТИВ РАКА.**

В последние годы появляется все больше данных о том, что бег может оказаться не только эффективным средством защиты от развития атеросклероза, но и предупреждения раковых заболеваний.

Как-то на первом канале был представлен документальный фильм «Чудеса исцеления». Главным героем этого фильма стал Виктор Россинин.

В этом фильме рассказывали о мужчине, у которого был рак четвертой стадии. Врач, который его прооперировал, сказал - «что он не знает, сколько мужчина проживет». Виктора выписали, но был настолько слаб, что ему трудно было даже ходить.

Для Виктора Россинина рецептом от всех болезней стал бег, а за его жизнь врачи опасались всерьез не могли ручаться, что он проживет даже несколько месяцев. Сегодня Виктору уже за 65, но его выносливости могут

позавидовать даже двадцатилетние. Россинин пробежал почти всю России и до сих пор не пропускает ни одного марафона.

За 20 лет марафонец ни разу не был в больнице. Спортивные нагрузки, которые категорически запрещали врачи, сделали невероятное.

Врач-иммунолог Николай Арапов убежден: пациента действительно излечил бег. Спортивные нагрузки заставляли организм бороться с болезнью.

Во время забега на длинные дистанции температура тела атлета повышается. На финише марафона может достигать даже 40 градусов. Оказывается, при высоких температурах больные клетки погибают без всяких лекарств. Получается, что Виктор Россинин сам нашел метод лечения, который сегодня практикуют врачи, – гипертермию. Во время сеанса теплечения больных погружают в ванную с горячей водой. При этом температура их тела стремительно повышается. Температура в ванной - 45 градусов. Температура тела пациента - 40 градусов и даже выше. Чтобы избежать теплового шока, сеанс проводят под общим наркозом.

А вот ещё один пример, который проявляет бег с хорошей стороны!

Может ли онкологическая больная, в выздоровление которой уже никто не верил, бегать марафонские дистанции быстрее всех в своей возрастной категории? Об этом лучше всего спросить жительницу подмосковного Протвино пенсионерку Раису Алексеевну Никитину, чье имя занесено в Книгу рекордов Гиннесса.

Раиса Алексеевна Никитина несмотря на то что ей более 83 лет, на удивления является отличным примером здорового образа жизни.

Раиса Алексеевна является многократной чемпионкой в беге на марафонские дистанции. Только за последние пять лет Раиса Алексеевна Никитина участвовала в 13 забегах, и в каждом из них была признана победительницей в своей возрастной группе - старше 65 лет.

Журналисты не случайно называют ее "крылатой женщиной"

Система выживания Раисы Алексеевны такова!

Первым делом она начала обливаться холодной водой - утром и вечером, не пропуская ни одного дня. Закаливание явно пошло ей на пользу, она окрепла, стала чувствовать себя бодрее, уменьшился кашель.

Но, пожалуй, самым важным звеном в своей системе выживания Раиса Алексеевна считает бег. Раиса Алексеевна встает рано, но сначала делает зарядку. Только после основательной разминки она выходит на пробежку. Начинала она с ходьбы. Потом стала бегать - километра два, три, пять, десять, двенадцать. В любую погоду, в любое время года.

Международной сенсацией стала победа Раисы Никитиной в сверхмарафоне - межконтинентальном кубке на дистанции 100 километров, которую она преодолела за 11 часов 23 минуты 46 секунд

#### Глобализация марафонского движения

Бег очень популярен во всем мире. Бегают миллионы людей, и начинает расти популярность различных пробегов. А за последние три года, популярность бега в России выросло на 300 %.Этому способствуют массовые марафонские пробеги, в которых кроме марафона (как основной дистанции), можно пробежать и полумарафон, и плюс еще 10 км.

Выделю несколько аспектов оценки.

Во первых - качество проведения данных мероприятий.

Почти все марафоны из разряда "IAAF GOLD LABEL",- имеют просто превосходную организационную часть. Трассы на этих марафонах отмерены с высочайшей точностью.

Вся дистанция четко обозначена, стоят координирующие указатели, дорога полностью перекрыта от машин.

Для хронометража выдаются специальные чипы, которые крепятся к кроссовкам или уже встроены в стартовый номер участника. Так что, с финишным временем уже не будет не каких эксцессов.

Во вторых - это коммерческая часть. Многие известные фирмы и компании, хотят быть титульным спонсором многих марафонов, т.к на самых

крупных из них доход составляет миллионы долларов, и это по самым скромным оценкам.

Самые значимые из них это: Нью Йоркский Марафон, Берлинский, Токийский, Парижский, Чикагский, Бостонский, и марафон в Лондоне.

Очень важно отметить, что любой марафон; будь-то мирового, государственного, или регионального масштаба, приносит огромный экономический оборот, может даже и сами того не замечая.

В прошлом году я принимал участие в полумарафоне который проходил в городке Чешске Будеевице - это на Юге Чехии. Так вот там я наглядно убедился в пользе проведения полумарафона. Свободных гостиниц в этот день не было и в помине! Рестораны, вечером, после марафона, были битком забиты.

Осенью того же года, я принял участие еще в одном полумарафоне, на Севере Италии в городе Рива Дель Гарда-, там положение схожее. Именно в эту неделю городок на озере “Гарда”, благодаря полумарафону получил самый большой туристический оборот в году.

При всем желании в России тоже можно добиться таких экономических успехов в данном направлении. Но все же качество проведения мероприятия , а также экономический оборот от него, зачастую зависит от экономического положения государства поэтому этот вопрос имеет много граней.

Тем не менее в России уже делается большая и продуктивная работа в этой сфере.

Третий положительный параметр, которые несут в себе марафоны,-это их относительная беспринципность.

Многие из нас слышали что, огромное кол-во наших спортсменов , отстранены от международных стартов. Так вот огромным плюсом марафонов является то, что они предоставляют возможность Российским профессиональным спортсменам выехать за границу, и принять участие в

этих самых международных пробегах, при том что с хорошей интернациональной конкуренцией.

В своей работе я описал как бег, в том числе и марафонский-благоприятно влияет на лечение тяжелых заболеваний. А также рассказал о плюсах марафонского движения. Я и сам очень часто принимаю участие в них. И за последние 1,5 года пробежал более чем десяток марафонов. Среди них самые существенные это “Уфимский”-“мой марафон открытие”, “Стамбульский ”, “Казанский”, “Екатеринбургский”, полумарафон “garda trentino” в г. Рива Дель Гарда, и полумарафон в Чешске Будеевице. Но самое главное это, что я вижу как продуктивно работает наша страна в данном аспекте, и что мы идём в верном направлении.

## **ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ**

Тихонова Е.А.

Научный руководитель: Камалова Э.И.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

**Актуальность.** Структура движений лыжника-гонщика очень сложна. Он должен в совершенстве владеть всеми основными способами передвижения по равнине, техникой подъемов и спусков. Кроме того, ему важно уметь быстро менять способы передвижения при изменении рельефа трассы [1,3].

Двигательные навыки лыжника очень разнообразны. Они должны быть достаточно автоматизированы. Выбор и выполнение наиболее правильных для данной ситуации движений могут быть осуществлены лишь при наличии разнообразных, хорошо закрепленных навыков [2,3].

Одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки юных лыжников являются разработка и практическая реализация новых, высокоэффективных средств, методов физической подготовки [4].

Возникает проблема, с одной стороны, если рассматривать традиционные принципы и формы построения тренировки, сложившиеся много лет назад, то станет очевидным, что определенная их часть утратила свое некогда прогрессивное значение и не удовлетворяет требованиям и задачам подготовки лыжников-гонщиков, с другой стороны, есть необходимость разрабатывать такие планы, которые бы наиболее продуктивно использовали двигательный потенциал лыжника-гонщика и при меньших физических и нервных затратах способствовали более рациональному и быстрому росту спортивных результатов спортсмена

Цель исследования: разработать и обосновать эффективность применения экспериментальной методики подготовки лыжников-гонщиков 11-12 лет в годичном тренировочном цикле.

Объект исследования: тренировочный процесс лыжников-гонщиков 11-12 лет.

Предмет исследования: физическая подготовка лыжников-гонщиков 11-12 лет в годичном тренировочном цикле.

Гипотеза: повышение эффективности физической подготовки лыжников-гонщиков 11-12 лет возможно, если в тренировочном процессе в качестве дополнительного тренировочного средства применять комплексы упражнений, включающих в себя специально-беговые легкоатлетические и лыжные упражнения, упражнения триатлонистов и фитнес-упражнения

Цель и гипотеза обусловили постановку следующих задач:

Изучить теоретические аспекты тренировочного макроцикла лыжников-гонщиков;

2. Разработать методику подготовки лыжников-гонщиков 11-12 лет в годичном цикле тренировки;

3. Исследовать изменения показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков 11-12 лет в процессе эксперимента;

4. Оценить эффективность методики круглогодичной тренировки лыжников-гонщиков 11-12 лет.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. определены методические особенности использования комплексов упражнений, включающих в себя специально-беговые легкоатлетические и лыжные упражнения, упражнения триатлонистов и фитнес упражнения в качестве дополнительного тренировочного средства;
2. установлено положительное влияние разработанной методики круглогодичной тренировки на уровень физической подготовленности лыжников-гонщиков 11-12 лет.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том, что установленные методические особенности структуры построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировок дополняют теорию и методику спортивной тренировки знаниями и представлениями о физической подготовке лыжников-гонщиков 11-12 лет.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и применении современных методик в тренировочном процессе лыжников-гонщиков 11-12 лет, которые могут быть использованы в качестве рекомендаций тренерами детско-юношеских спортивных школ.

Задачи решались с применением следующих методов и методик исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Беседа с организаторами проекта «Школа бега SkiRun» с Майей Гусейновой и Василием Парняковым.
3. Педагогический эксперимент.
4. Психолого-педагогическое тестирование.
5. Методы математической статистики.

Для оценки уровня физической подготовленности юных лыжников-гонщиков использовали следующие тесты:

Определение качества быстроты:

Бег на 30 м с ходу. Спортсмен делает 5-7 шагов до линии старта, и ускоряется до линии финиша. Регистрируется время, пройденное от старта до финиша.

Бег на 60 м с низкого старта. Спортсмен принимает низкий старт. По команде делает ускорение 60 м до линии финиша. Фиксируется время прохождения дистанции от старта до финиша.

Скоростно-силовая подготовка:

Прыжок в длину с места. Испытуемый выполняет прыжок с места в трех попытках. Средний результат идет в зачет.

Прыжок вверх. Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола, измерение высоты прыжка проводят рулеткой или лентой.

Выносливость:

Бег 400 м с низкого старта. Спортсмен принимает низкий старт. По команде делает ускорение 400 м до линии финиша. Фиксируется время прохождения дистанции от старта до финиша.

Полученные результаты сравнивались с нормативными оценками физической подготовленности лыжников-гонщиков 11-12 лет.

Для оценки уровня психологической подготовленности использовали тест на опасные условия Г.А. Калашникова.

Для определения технической подготовленности определяли следующие показатели:

Длина и время шага и составляющих его структурных элементов;

Гармоничность лыжного хода.

Организация исследования. Исследования проводились на стадионе «Олимп» ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры», на лыжной трассе горнолыжного комплекса «ЯН» г.Альметьевска и в спортивной школе им. Хасанова в г.Лениногорск, с сентября 2015 г. по май 2017 г. К исследованию были привлечены 9 лыжников-гонщиков 11-12 лет

ГБУ ДО РДЮСШ по зимним видам спорта «БАРС». Организация исследования включала следующие этапы:

На первом этапе (сентябрь – ноябрь 2015 года) была изучена научно-методическая литература по теме исследования. Это позволило определить степень научной разработанности проблемы, сформировать цели, задачи, рабочую гипотезу исследования.

На втором этапе (октябрь – апрель 2016 года) разрабатывалась методика подготовки лыжников-гонщиков 11-12 лет в годичном цикле тренировки, включающая в себя специально-беговые легкоатлетические и лыжные упражнения, упражнения триатлонистов и фитнес упражнения.

На третьем этапе (апрель 2016 – февраль 2017 года) проводился педагогический эксперимент и исследовались показатели физической подготовленности в процессе эксперимента.

На четвертом этапе (февраль – май 2017 года) проводился количественный и качественный анализ результатов педагогического эксперимента, осуществлялось оформление результатов исследования.

Результаты исследования. На начало эксперимента уровень физической подготовленности лыжников-гонщиков во всех тестах был удовлетворительным, а на конец эксперимента он стал хорошим, чему соответствует достоверность различий ( $p \leq 0,05$  при  $\alpha = 0,05$ ).

Полученные результаты на констатирующем этапе исследования в тесте на опасные условия Г.А. Калашникова составили  $32,8 \pm 2,1$  с., что соответствует неудовлетворительному уровню психологической подготовленности. В конце эксперимента результат, соответственно, составили  $35,2 \pm 1,7$  с. ( $t = 2,52$  при  $P \leq 0,05$ ), что соответствует удовлетворительному уровню подготовленности. Анализ достоверности показателей до и после эксперимента позволяет достоверно утверждать, что лыжники-гонщики стали более устойчивы к психическим нагрузкам.

Анализ уровня кинематических показателей системы движений лыжника-гонщика 11-12 лет показал, что после проведения педагогического

эксперимента наблюдается тенденция положительной динамики в технической подготовленности. Значительные изменения произошли в скорости передвижения лыжника-гонщика, длине цикла и гармоничности лыжного хода. Так, при количестве циклов на констатирующем этапе исследования равном  $28 \pm 2,5$  шт. на расстоянии 50 м. длина цикла равна  $1,7 \pm 0,15$  м. Гармоничность лыжного хода составила  $0,9 \pm 0,2$  при  $\Gamma \leq 1,2$ , следовательно, лыжники-гонщики выполняли нерациональные, энергозатратные движения. В конце эксперимента мы наблюдаем увеличение длины цикла, которая составила  $2,06 \pm 0,16$  ( $t = 5,1$  при  $P \leq 0,05$ ) м., следовательно, скорость спортсмена увеличилась с  $3,25 \pm 0,22$  м/с до  $3,7 \pm 0,4$  ( $t = 3$  при  $P \leq 0,05$ ) м/с. С увеличением длины цикла произошло увеличение показателя гармоничности, результат составил  $1,2 \pm 0,32$  ( $t = 2,3$  при  $P \leq 0,05$ ). После проведения анализа гармоничности хода мы можем констатировать, что движения стали более экономичны и рациональны.

Сопоставление результатов, показывает, что полученные значения Т-критерия Стьюдента больше граничного значения при  $p \leq 0,05$ . Следовательно, различия между средними арифметическими величинами до и после исследования считаются достоверными. Это значит, что уровень технической подготовленности лыжников-гонщиков вырос, что подтверждается педагогическим наблюдением.

Выводы. Данные исходного уровня тестов показали, что уровень физических и технических качеств у испытуемых удовлетворительный.

Для повышения уровня физической, технической и психологической подготовленности лыжников-гонщиков была разработана экспериментальная методика, направленная на развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, а также проведен курс аутогенной тренировки для регуляции психического состояния спортсменов.

В результате проведенных исследований у лыжников-гонщиков 11-12 лет, можно сказать, что данная методика способствует улучшению

физического состояния юных лыжников-гонщиков. За 12 месяцев уровень физической подготовленности спортсменов вырос на 48,8%.

Психическое состояние лыжников-гонщиков также улучшилось. За период овладения техникой аутогенной тренировки лыжника-гонщика происходят изменения ряда объективных показателей: высота прыжка увеличилась на 2,4 сантиметра, что свидетельствует о развитии способностей контролировать свое психическое состояние, устойчивой психики спортсмена и уверенности в своих силах.

Определяя эффективность экспериментальной методики на уровень развития технических качеств лыжников-гонщиков в процессе годичного тренировочного цикла выяснилось, что техника лыжных ходов улучшилась, чему свидетельствуют высокие результаты лыжников-гонщиков 11-12 лет.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод: эффективность предлагаемой экспериментальной методики подтверждена.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОТБОРА ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ В СЕКЦИЮ ВОЛЕЙБОЛА**

Утягулов А.А.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В последние годы сборные команды России и ее сильнейшие волейбольные клубы не часто радуют многочисленных болельщиков своими выступлениями на международных соревнованиях. Волейбол, как престижный вид спорта, привлекает в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивные секции, школы, техникумы, ВУЗы большое количество детей, подростков и юношей. Занимаясь с ними на протяжении ряда лет, тренерам, за редким исключением, не удается подготовить волейболиста высокого класса. Далекий от желаемого уровень мастерства команд высшей лиги во многом обусловлен просчетами в отборе и построении педагогического процесса у юных волейболистов. Наиболее актуальной для тренеров остается проблема

отбора детей на начальном этапе спортивной подготовки. Решение этой проблемы возможно лишь при творческом подходе тренера к этому процессу. До недавнего времени повышения спортивного мастерства стремились добиться главным образом за счет увеличения продолжительных занятий, количества их в неделю, организации продолжительных учебно-тренировочных сборов, но при этом не учитывается содержание и качество занятий, а также мало внимания уделяется личностным особенностям детей, которые занимаются данным видом спорта.

Подготовка волейболиста - процесс многолетний. Начинать ее нужно с 10-12 лет, в противном случае теряется основной смысл подготовки. В этих условиях первостепенное значение приобретают глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов и разработка рациональной методики отбора для занятий волейболом. Особенно остра проблема определения способностей к спортивной деятельности у детей 10-12 лет. Юный спортсмен должен быть оценен как сложное существо с его желаниями и потребностями, которые иногда сочетаются, а иногда весьма отличаются, поэтому работа по спортивной ориентации школьников имеет более широкое значение.

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

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

Задачи исследования:

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

2. Разработать усовершенствованную методику эффективного отбора детей занимающихся волейболом.

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

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

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

Методы исследования:

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

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

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

Процесс отбора трудоемкий, длительный и состоит из нескольких этапов. В отделение волейбола принимаются дети 10-12 лет. Вся система рассчитана на этот возраст, но у школьников 10-12 лет интересы менее устойчивы, их желание заниматься волейболом основано на стихийной тяге к занятиям спортивного характера вообще, чем на прочном интересе именно к волейболу. Нельзя ориентироваться и на уровень специальных навыков, так как их индивидуальный «спортивный» опыт в этом возрасте ещё не богат.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В целом по проведенной работе можно сделать следующие выводы:

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

## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В НАЦИОНАЛЬНЫХ КУХНЯХ БАШКОРТОСТАНА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО ТУРИЗМА**

Фазлетдинова Л.Р.

Научный руководитель: Вахитова Д.Л.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

Правильное питание помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни. В современном обществе правильное питание

становится не просто модной тенденцией, а образом жизни. Поэтому тема изучение принципов правильного питания является актуальной.

Башкортостан – многонациональный край, На территории Башкортостана проживают представители 160 национальностей и 13 входящих в них этнических групп. По этническому составу 36,3 процента населения республики составляют русские, 29,8 процента – башкиры, 24,1 процента – татары. Коренное население республики — башкиры. В республике также проживают чувашаи, марийцы, украинцы, мордва, немцы и представители других национальностей. Такое количество национальностей, компактно проживающее на одной территории, с точки зрения гастрономического туризма, является идеальным фактором для его развития.

Целью данного исследования является изучение принципов здорового питания при формировании гастрономических туров по РБ. Объектом исследования выступают принципы правильного и здорового питания, предмет исследования – возможности использования принципов правильного питания в гастрономическом туризме.

Поиск новых путей организации питания базируется на исследовании гастрономической составляющей туристского продукта, на основных принципах брендинга территории, формирующих туристский имидж местности, на процессе создания впечатления о товаре в сознании потребителей. Местную кухню можно рассматривать как туристский ресурс территорий, позволяющий создать новые туристские продукты, открыть новые грани туристской дестинации. Она может быть использована для понимания социального и экономического стиля жизни дестинации.

Чтобы организм получал все необходимые питательные вещества и полностью их усваивал необходимо соблюдать основные правила здорового питания и принципы правильного питания.

Главным правилом здорового питания является разнообразное питание. Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и

разнообразным, т.е. содержать продукты и растительного и животного происхождения.

К примеру, рацион чувашей, проживающих в республике очень разнообразный. Широк ассортимент употребляемых в пищу овощей и фруктов. Кроме того, на чувашских трапезах достаточно рыбы. Употребляются различные соленья, грибы (чувашаи их раньше почти не ели).

Следующим правилом здорового питания является соблюдение калорийности суточного рациона. С возрастом калорийность суточного рациона должна снижаться в основном за счет животных жиров и углеводов (хлеб, картофель, сахар). Количество белков должно оставаться прежним.

Самый главный упрек, который приходится часто слышать в адрес белорусской кухни, обычно произносится в адрес драников. Жарят их на масле и калорий в них не много. Это верно, но лишь отчасти. Всем необходимо знать самый главный принцип употребления драников, известный белорусам издавна: драники – это блюдо первой половины дня. Белорусы никогда не ели драники вечером, всегда готовили их на «сняданак», который приходился традиционно на 11 – 12 часов дня.

Следующее правило — необходимость отказа от еды в сухомятку: Жидкие блюда, приготовленные на мясных, рыбных, овощных и грибных отварах, способствуют выделению желудочного сока. Супа вполне достаточно для переваривания вторых блюд: мяса, рыбы, круп, картофеля и др. Сладкое едят в конце обеда, тогда сахар усваивается организмом относительно легко. Данный принцип соблюдается практически во всех кухнях национальностей, проживающих на территории нашей республики.

Еще одним немаловажным правилом здорового питания является прием витаминов. Для правильного питания обязательно нужно употреблять витаминные комплексы, т.к. из пищи организм не получает достаточное количество витаминов и микроэлементов.

В национальных кухнях народов республики широко применяются съедобные травы, которые мы сегодня почти позабыли, – сныть и крапива.

Сныть, например, содержит витамины В, К, С, каротин, белки, углеводы, эфирные масла, азотные соединения, лимонную и яблочную кислоты, микроэлементы – железо, медь, марганец, титан и бор, кальций. А крапива богата витаминами А, С, К, В1, В2, В3 и другие всевозможные микроэлементами – медь, железо, кальций. Содержание полезных веществ в этих растениях способно значительно восполнить суточную потребность человеческого организма.

Следующее правило здорового питания требует принимать пищу 5 раз в день. Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально пятиразовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.

Несмотря на то, что данный принцип, на первый взгляд, в национальной кухне практически не соблюдается (чаще всего встречается принцип трехразового питания – завтрак, обед и ужин), однако, следует упомянуть традицию чаепитий. И славянские, и тюркские народы эту традицию соблюдали. Причем, чаепитие не ограничивалось лишь чаем, к чаю подавалась выпечка, сладости. То есть, фактически, за счет этих чаепитий, питание в национальных кухнях тоже является пятиразовым.

Еще одним принципом является употребление белковой пищи на завтрак и обед. За завтраком и обедом необходимо употреблять белковую пищу: мясо, рыбу, яйца, каши, овощи, творог. Каши лучше готовить на воде – они более полезны. Национальные кухни неукоснительно следуют данному принципу. На завтрак у всех народов в пищу используется белковая пища.

Употребление нежирных кисломолочных продуктов также является принципом здорового питания. В кухне всех народов Башкортостана имеются кисломолочные продукты: к примеру, славянские народы традиционно употребляли в пищу простоквашу, ряженку, варенец, сметану, творог, тюркские народы отдавали предпочтение катыку, короту, эремсеку. Кисломолочные продукты повышают иммунитет, улучшают состояние

кожных покровов и слизистой, нормализуют пищеварение, снабжают организм кальцием.

Правила здорового питания соблюдать не так уж и сложно, как кажется. Как мы видим, кухни всех национальностей, проживающих в республике, отвечают принципам здорового питания. Учитывая тот факт, что в обществе появилась тенденция к здоровому образу жизни, все нововведения либо тяготеют к данному принципу, либо принимают его во внимание.

Гастрономический туризм представляет собой достаточно молодое и только развивающееся направление. Однако уже сегодня есть большое количество желающих отправиться в другую страну, чтобы не просто полежать на пляже и устроить шоппинг, а узнать кулинарные привычки и традиции того или иного общества.

Наше исследование позволяет, свидетельствовать о том, что при проектировании и продвижении гастрономических туров, основанных на национальной кухне народов республики Башкортостан, мы можем использовать ту целевую аудиторию, которая отдает предпочтение здоровому образу жизни, расширяя тем самым возможно гастрономического туризма.

## **МАССОВЫЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ БАШКОРТОСТАНЕ**

Федченко С.

Научный руководитель: Лисаченко О.В.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

Актуальность: В феврале 2017 г. в Уфе на расширенном заседании коллегии Министерства молодёжной политики и спорта республики выступил Глава Башкортостана Рустэм Хамитов.

В своём докладе он затронул очень важную как для республики, так и для страны в целом проблему профессионального и массового спорта.

В среде специалистов физической культуры и спорта существуют различные точки зрения по вопросу соотношения массовой физической культуры и спорта высших достижений (профессионального спорта).

От мнения первых лиц государства и руководства субъектов РФ во многом зависит, как будут развиваться массовая физическая культура и спорт. Что будет являться приоритетом в вопросе поддержки этих направлений, главным образом его материально-технической и финансовой стороны.

Цель работы: показать значение для общества массовой физической культуры и профессионального спорта

Задачи работы:

- определить роль и социально-экономическое значение массовой физической культуры и профессионального спорта в современной жизни населения республики;

- проанализировать отношение со стороны руководства и населения к профессиональному спорту.

Объект исследования: система физической культуры и спорта в Республике Башкортостан.

Предмет исследования: современное состояние и значение массовой физической культуры и спорта в общественной жизни.

В конце 2016 г. на Госсовете по вопросам развития спорта президент РФ Владимир Путин дал поручение увеличить финансирование физкультуры и массового спорта за счет снижения затрат регионов и компаний с госучастием на профессиональный спорт. Эту идею поддержали власти ряда субъектов РФ, в том числе глава Башкортостана.

В своём выступлении на Коллегии министерства молодёжной политики и спорта РБ Глава республики Р. Хамитов отметил, что профессиональный

спорт в Башкортостане имеет неплохие достижения по состоянию на начало 2017 года.

В республике развивается более 100 видов спорта, свыше 20 – для инвалидов. В 2016 г. спортсмены республики принесли для страны и республики немало наград. Среди них олимпийские и паралимпийские чемпионы.

С 2015 г. Минспорт России проводит Всероссийский смотр-конкурс на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы. По массовому спорту республика – на 45 месте в стране, по подготовке спортивного резерва – на 58-м. Результаты не удовлетворяют руководство республики. По спорту высших достижений же республика на восьмом месте.

По материально-технической базе спорта – на седьмом. Эти фактические показатели говорят, что усилия в большей степени направляются на профессиональный, а не на массовый спорт.

Для поддержки республиканских профессиональных команд республика выделяет миллиарды рублей. Если мы сравним эти суммы с теми финансами, которые направляются на массовый спорт, то разница будет просто колоссальной.

Увлечение спортом высших достижений с созданием крупных профессиональных клубов необходимо рассматривать с финансовой стороны.

Руководители всех республиканских клубов, среди которых футбол, хоккей, велосипедный, горнолыжный спорт – просят исключительно финансовой помощи.

Р. Хамитов привёл пример одного из разговоров: «Дайте ещё 1 млрд., и я на две строчки выше поднимусь в турнирной таблице».

Последним словом стало, то, что больше колоссальных денежных вливаний в профессиональный спорт республики не будет.

Если бы все ресурсы, вложенные в профессиональный спорт отдать массовому, то всю республику можно было застроить дворцами спорта.

Несмотря на то, что профессиональный спорт и массовый спорт дополняют друг друга и не могут существовать отдельно, сложился определённый перекос в сторону профессионального. Необходимо больше уделять внимания и выделять ресурсы именно массовому спорту.

Проблему усугубляет то, что огромные деньги направляются на покупку импортных звёзд или приглашение иностранных специалистов.

Эти финансы можно вкладывать в воспитание, развитие собственных тренеров и спортсменов.

В части массовой физкультурой по отчётам в Башкортостане постоянно занимаются физической культурой более 30 процентов.

Наблюдение показывает, что статистические цифры не соответствуют действительности.

По сравнению с зарубежными странами, где утром и вечером значительное количество населения выходит для пробежек или прогулок.

Несмотря на необходимые условия в местах занятий физической культурой и спортом парках, скверах или вообще нет людей, или их единицы.

Итогом такого отношения к массовой физической культуре стало, то что из 36 тысяч школьников и студентов почти республики 70 процентов не смогли сдать нормативы ГТО.

По итогам призыва осенью прошлого года в той или иной мере негодными к военной службе признаны около 30 процентов молодых людей.

В соответствии с требованиями федерального центра к 2020 году 40 процентов населения страны должно быть вовлечено в систематические занятия спортом.

В республике продвигается спортивно-образовательный проект «Здоровое поколение – сильный регион».

В развитие спортивной инфраструктуры республика направила в 2016 г. 511 млн рублей. За последние пять лет построено и введено в эксплуатацию 44 объекта: 20 ФОКов со спортивным залом и бассейном, пять

ФОКов со спортивным залом, четыре бассейна, три стадиона, пять крытых катков и т.д. Крытых катков с искусственным льдом на 2017 г. 17. По этим показателям республика на передовых позициях в Российской Федерации.

Вновь построенные физкультурно-оздоровительные комплексы имеют малую эффективность по использованию. Загруженность спортивных объектов в муниципалитетах не достигает 40 процентов. Не все районы в состоянии могут содержать построенные спортивные объекты. Например в Бижбулякском районе был построен ФОК за 140 млн. рублей, а содержание – 10 млн. руб., на содержание которого нет денег.

В Мишкинском районе при непосредственном участии Р.А. Баталовой, депутата Государственной Думы России, вице-президента Паралимпийского комитета России был построен паралимпийский центр с бассейном и гостиницей за 195 млн. руб., который практически пустует и не работает из-за отсутствия спроса.

Глава республики высказался за строительство малобюджетных быстровозводимых спортивных объектов, т.к. из-за строительства дорогих спортивных сооружений не останется ничего для развитие массового спорта.

Важная задача – создание спортивных площадок по месту жительства, а также ремонт, модернизация, обновление существующих в республике 400 таких объектов.

В республике ряд компаний, которые хорошо поддерживают как массовый, так и профессиональный спорт: «Башнефть», «Газпром», «Интер РАО», ряд других компаний.

В рамках государственно-частного партнёрства реализуются проекты по развитию горнолыжного курорта «Мраткино», строительству ФОКа для занятий теннисом в парке Якутова. Будет строиться зал фехтования.

Большая доля средств идёт на профессиональный спорт в республике.

В число самых известных и дорогих профессиональных спортклубов Башкирии входят играющий в Континентальной хоккейной лиге ХК «Салават Юлаев» и ФК «Уфа», с 2014 года выступающий в Российской

футбольной Премьер-Лиге. Именно их бюджеты определяют региональные расходы на профессиональный спорт.

В 2011 году "Салават Юлаев" впервые стал обладателем кубка Гагарина.

Зарплатные бюджеты клубов КХЛ в сезоне 2012-2013 гг. (последний раз публиковались такие данные) составляли у «Салават Юлаев» (1 млрд. 40 млн.), у казанского «Ак Барс» (1 млрд. 60 млн. руб.)

Сокращение финансирования, как показывает практика, сказывается на результатах игры, что ведет к снижению зрительского интереса и посещаемости домашних матчей.

По сравнению с Европой и США, где большинство хоккейных клубов являются чисто коммерческими проектами, приносящими прибыль или, по крайней мере, окупающих свой бюджет, практически все российские команды Континентальной хоккейной лиги полностью зависят от генеральных спонсоров: крупных федеральных («Роснефть», «Газпром», «РЖД»), либо региональных компаний, в основном работающих в сфере ТЭК («Башнефть», «Татнефть»).

Для того, чтобы вывести клубы на окупаемость, билеты на матчи должны стоить несколько тысяч рублей, что сделает их недоступными для большинства болельщиков.

Эти выводы подтверждает статистика. Для того, чтобы окупить 40% затрат на зарплату игроков, средняя цена билетов на домашние матчи «Салавата Юлаева» уже в 2013 году должна была быть не ниже 2 тысяч рублей, то есть для полной окупаемости билет должен был стоить около 5 тысяч. В реальности в сезон 2016/17 билеты на домашние матчи стоили от 150 рублей, а заполняемость «Уфа-Арены» составила 80%.

Такие доходы от продаж билетов и абонементов позволяют покрывать лишь текущие расходы, но никак не зарплаты игроков.

Тех денег, которые зарабатывает ХК «СЮ» сам, хватает на содержание «Уфа-Арены» и Дворца спорта, закупку экипировки СДЮШОР, а также улучшение качества услуг, предоставляемых болельщикам.

Наряду с собственно спортивной, в российском профессиональном спорте и, прежде всего, в хоккее, присутствует сильный имиджевый и даже политический аспект.

Важность результатов игры «Салавата Юлаева» хорошо понимают и власти Башкирии, которые, несмотря на публичную риторику по уменьшению расходов, объективно заинтересованы в том, чтобы поддерживать клуб на определенных позициях в КХЛ. Ведь его неудачи влияют, в том числе, на электоральный рейтинг местных властей у сотен тысяч болельщиков. К тому же «Салават Юлаев» - это бренд, способствующий узнаваемости нашего региона по всей России и за рубежом.

После покупки «Башнефти» республикой была достигнута договоренность с АНК «Роснефть», что новый собственник сохранит поддержку хоккея. Сейчас клуб «Салават Юлаев», куда входят молодежная команда «Толпар», женская «Агидель», СДЮШОР и вся инфраструктура, получает 2,15 млрд. руб. в год. Еще 0,3 млрд. получает играющий в Высшей лиге нефтекамский «Торос» и вся его инфраструктура.

- В обозримом будущем «Роснефть», владеющая «Башнефтью», скорее всего, сохранит финансирование башкирского хоккея на приемлемом уровне.

Футбольный клуб «Уфа» был создан в 2010 году на базе игравшего во втором дивизионе «Башинформсвязь-Динамо». В 2012 году «Уфа» стала играть во второй по рангу Футбольной национальной лиге, а в 2014-м ей удалось войти в Российскую футбольную Премьер-Лигу (РФПЛ). Параллельно был фактически построен заново стадион «Нефтяник», получивший современное поле с поливом и подогревом, а также современные трибуны на 15 тысяч мест.

Игра на высшем уровне потребовала увеличения финансирования. После выхода ФК «Уфа» в Премьер-Лигу его бюджет вырос до 650

миллионов рублей, что для сильнейшей лиги России не являлось значительной суммой. В сезоне 2015/16 на фоне стагнации и падения бюджетов большинства клубов РФПЛ, «Уфе», наоборот, увеличили финансирование до одного миллиарда рублей. В сравнении с грандами российского футбола сумма по-прежнему оставалась скромной - в финансовом рейтинге «Уфа» занимала 12-14 места. В этот сезон бюджет клуба вновь был увеличен, правда, не слишком существенно – до 1,2-1,4 млрд. руб. Для сравнения: средний бюджет клубов РФПЛ составляет около 2,5 млрд. руб.

Владельцами 9 клубов российской Премьер-Лиги, в том числе ФК «Уфа», являются администрации субъектов РФ, что предполагает реализуемое в том или ином виде их бюджетное финансирование. Основным источником финансирования уфимской команды является «Фонд социальных целевых программ», на 100% принадлежащий Минземеуущества Башкирии. Помимо этого среди партнёров значатся производитель минеральной воды «Красная горка», сеть автосалонов «Башавтоком», а также компания «Баштелекомлизинг» - стопроцентная дочка «Башинформсвязи». На игры команда выходит в нейтральной форме без крупных логотипов.

Спортивные аналитики говорят о том, что для ФК «Уфа», имеющего один из самых скромных бюджетов в Премьер-Лиге, очень важно сохранить хотя бы текущий объем финансирования. Если «Салават Юлаев» при снижении бюджета на 50% может попасть в число команд-аутсайдеров, но останется в КХЛ, то для «Уфы» это может закончиться вылетом из высшей лиги. Шансов найти финансирование, кроме спонсорских средств, у клуба немного. Доходы от продажи билетов в российском футболе еще меньше, чем в хоккее. При примерно равном уровне посещаемости матчей, билеты на футбол стоят значительно дешевле, а на некоторые игры этого сезона вход вообще был бесплатный.

Как и в случае, с хоккейным «Салаватом» руководство республики заинтересовано, по меньшей мере, сохранении достигнутых результатов и обеспечит необходимое для этого финансирование.

Таким образом, в республике Башкортостан в современный период ведётся работа на повышение роли и значения для экономики главным образом на развитие массового спорта, доказательством тому административный ресурс в лице руководства республики и изменение финансовых потоков в сторону массовой физической культуры;

С другой стороны остаётся приоритетом по имиджевым и политическим мотивам сохранение и поддержание ряда профессиональных брендовых команд республики.

По результатам опроса среди студентов первого курса СКФК, УиС (опрошено 60 студентов специальности «ФК»): 70 % - поддерживают сохранение финансирования профессиональных клубов республики в ущерб массовому спорту.

## **ДИФфуЗИЯ В ОРУЖЕЙНО-КУЗНЕЧНОМ ДЕЛЕ**

Цветов Ю.Н.

Научный руководитель: Хайбуллин Р.М.

ГБПОУ Стерлитамакский химико-технологический колледж

Диффузия – это процесс взаимного проникновения молекул или атомов одного вещества между молекулами или атомами другого, приводящий к самопроизвольному выравниванию их концентрации по всему занимаемому объему. Изучение процесса диффузии имеет важное прикладное значение. Многие физико-химические, биологические процессы осуществляются именно благодаря диффузии. Данная работа актуальна и по той причине, что диффузия в твердых телах лежит в основе технологического процесса сварки. Справедливо будет отметить, что профессионалом своего дела, в полном смысле этого слова, можно стать лишь в том случае, когда глубоко

осознается не только суть самого процесса, но и историческое развитие данного направления деятельности.

Целью данной работы является реализация процесса диффузии в твердых телах, на примере стали, в условиях кузнечной мастерской. Было принято решение изготовить три образца дамасской стали, по трем основным технологиям.

Первый образец представляет собой «дикую» дамасскую сталь, содержащую 84 слоя. В данном случае, основной целью была реализация процесса диффузии, и получение монолитного металла с качественными сварочными швами. После обработки готового изделия в растворе хлорного железа, на поверхности проявились ожидаемые узоры: волнистые, сравнительно параллельные линии. Сварочные швы отчетливо выделяются.

Второй образец представляет собой «турецкую», или «торсированную» дамасскую сталь, также содержащую 84 слоя. В данном изделии реализовалась идея самого технологического процесса: торсировки раскаленного металла. За счет превращения продольных швов в спиральные, полученный образец, по определению, должен быть гораздо прочнее предыдущего. Проявленный рисунок на поверхности, полностью согласуется с историческими данными. Узоры представляют собой закрученные, плотно сжатые линии, спирально проходящие по всему участку торсировки.

Третий образец представляет собой «штемпельную» дамасскую сталь, содержащую 168 слоев. Изначальный пакет был набран из трех марок стали (65Г, ШХ15, У10), количество каждой стали подбиралось с таким расчетом, чтобы готовое изделие обладало высокой твердостью, для уверенного реза, и достаточной прочностью, для гибкости при деформации. На одной из поверхностей изделия путем нарезания с последующей проковкой выполнен классический узор «розетки». Требуемое количество слоев было получено путем многократной рубки иковки изначального пакета, содержащего 7 слоев. На обратной стороне изделия проявляется классический «дикий» узор.

Особое внимание стоит уделить третьему образцу. Количество пластин каждой марки стали подбиралось с таким расчетом, чтобы полученное изделие отвечало основным требованиям среднеразмерного клинка: твердость и прочность лезвия к ударам, способность лезвия продолжительное время держать заточку, гибкость всего клинка при боковых нагрузках. Благодаря сочетанию «сильных» качеств каждой стали, удалось получить изделие с процентным содержанием углерода порядка 1%.

Изначальная масса пакета составляла 535 г. После проведения 5 операций кузнечной сварки и 4 операций рубки, масса изделия составила 223 г. Столь большая потеря массы (58%) объясняется интенсивным превращением стали в окалину, в процессековки, и особенно в процессе сварки. Нарезка узоров на поверхности образца и последующая проковка уменьшает массу до 173 г. В ходе всего процесса изготовления образца было потеряно 68% металла.

Для более детального изучения процесса диффузии в твердых телах, сварочные швы полученных образцов были рассмотрены при многократном увеличении.

Интересным является тот факт, что линии узора «дикий» дамасской стали, кажущиеся на первый взгляд прямыми и ровными, на деле представляют собой ломаные. Объясняется это тем, что размеры зерен, образующихся на месте соединения, имеют не одинаковые размеры.

Сварочный шов торсированной дамасской стали оказывается еще более замысловатым. На ряду вышеописанными неровностями, добавляется еще и результат скручивания. Действительно, данная операция приводит к более качественному смешиванию слоев металлов между собой.

При 56 кратном увеличении изображения шва штемпельного дамаска, можно заметить некую размытость линий. Это объясняется тем, что при многократных операциях сварки, участок диффузии между металлами расширяется, тем самым укрепляется соединение. Следует так же отметить, что при одном и том же увеличении, на снимке штемпельного дамаска

насчитывается большее количество швов. Причиной тому, количество слоев, их в данном образце в два раза больше, чем в предыдущих. При близком рассмотрении можно разобрать упорядоченность в узоре: 2 черные линии (сталь 65Г), 3 серых линии (сталь У10) и 2 линии светлого оттенка (сталь ШХ15).

По результатам проделанной работы можно сделать вывод о том, что диффузию в твердых телах, в частности в металлах, действительно можно ускорить. Однако для этого должны реализоваться особые условия.

Технология изготовления дамасской стали, а, следовательно, ее секрет, не утеряны. Полученные три образца тому подтверждение.

Изучение сварочных швов при многократном увеличении, показало, что количество проведенных операции сварки и рубки влияет на ширину участка, где проходит диффузия. Это в свою очередь отвечает за прочность полученного соединения. Не удивительно, ведь, к примеру, в мече катана, в среднем, насчитываются сотни тысяч слоев.

Как показывает практика, наиболее качественное смешивание слоев металлов, и как следствие наилучшие качества прочности и упругости, получаются при применении технологии торсирования.

Стремительное развитие промышленности и науки привело к тому, что на сегодняшний день получены сплавы, по многим качествам превосходящие дамаск. И такое древнее ремесло как оружейно-кузнечное дело, постепенно забывается.

Коренным отличием изделий из дамасской стали ручнойковки от штампованных ножей является, как ни странно это звучит, некоторая духовность изделий мастеров. Узорчатый клинок тщательно куется и обрабатывается в течение нескольких дней, металл, в процессе работы, находится под пристальным вниманием сосредоточенного мастера, поэтому, образно говоря, дамаск как бы пропитывается огнем, а на клинке, подобно невидимому клейму, отпечатывается душа изготовителя. Именно поэтому

клинки из дамасской стали, по праву, называются «клинками из огня и стали».

## **О СОЗДАНИИ УСЛОВИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ НАСЕЛЕНИЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО: СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

Чахоян Л.П.

Научный руководитель: Былинкина Г.А.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

### **1.Краткая аннотация проекта**

В 2017 году стартовал третий этап Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения России. Это направлено для привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом. В Альметьевском муниципальном районе создаются все условия для занятия спортом: открываются спортивные секции, возводятся спортивные сооружения, площадки, в том числе и лыжные трассы. В городе имеются хорошо оборудованные, освещенные лыжные трассы, с возможностью тренироваться не только зимой, но и летом.

### **2.Актуальность проекта**

Альметьевский колледж физической культуры является одним из четырех в городе Центров сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Здесь обучается свыше 230 молодых, спортивных, амбициозных и целеустремленных студентов по специальности «Физическая культура». Студенты и преподаватели подберут для каждого занимающегося индивидуальный план подготовки для успешной сдачи норм ГТО.

### **3.Описание проекта**

Альметьевск - нефтяная столица Республики Татарстан, четвертый по численности населения и значимости город Татарстана. Население города-около 200 тысяч человек. Активно занимаются спортом свыше 34 тысяч человек. Проведение на базе ГАПОУ «Альметьевский колледж физической

культуры» бесплатных тренировок для всех слоев населения, направленных на повышение уровня физической подготовленности и успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В колледже созданы все условия: в зале легкой атлетики имеется круговая беговая дорожка 110м – это единственный зал в городе, где можно заниматься легкой атлетикой; оснащен современным оборудованием зал гимнастики; во дворе техникума имеется волейбольная площадка, стадион с футбольным полем и беговой дорожкой 250м.

Для дальнейшего успешного выполнения жителями города норм ВФСК «Готов к труду и обороне» есть необходимость проведения тренировок, направленных на развитие физических качеств.

Вообще же, необходимы ли тренировки к успешной сдаче норм ГТО, стало известно еще из результатов социологического опроса, проведенного с горожанами в начале марта 2017 года. Было опрошено 1470 респондентов.

#### Результаты социологического опроса

Вопрос 1. Входят ли в Ваши планы сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?

Ответ: Да- 79%; Нет- 17%; Затрудняюсь ответить -4%

Вопрос 2: По-вашему мнению смогли бы Вы сдать нормы ГТО на золотой знак отличия

Ответ: Да - 37%; Нет – 45%; Я не уверен - 18%

Вопрос 3: Хотели бы Вы, чтобы в Альметьевском колледже физической культуры проводились тренировки, направленные на успешную сдачу комплекса ГТО?

Ответ: 89,9 % респондентов ответили: «Да, это было бы здорово!». «Нет» ответили 10,1% респондентов.

#### 4.Перспективные цели проекта

Цель №1. Проект «Вперед в страну ГТО!» позволит увеличить численность спортсменов в спорте высших достижений.

Цель №2. Тренировки и беседы с участниками Олимпийских игр будут способствовать популяризации зимних видов спорта. Соответственно, время, занятое занятиями физической культурой и спортом, отвлечет население, особенно, подрастающее поколение, от негативных поступков, будет способствовать развитию навыков здорового стиля жизни.

### **5. Текущая стадия реализации проекта**

Альметьевский муниципальный район отличается новаторским подходом к вопросам занятия жителей физической культурой и спортом. Город Альметьевск отличается большим разнообразием спортивных объектов: спортивных сооружений и школ, игровых площадок. Проект реализуется. Так, в период конкурса была проделана большая работа по пропаганде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В 2017 году стартовал третий этап Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения России. Преподаватели и студенты ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры» ведут активную работу по пропаганде Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», проводят тренировки для жителей микрорайона, направленные на успешное выполнение норм ГТО; участвуют в организации и проведении Фестиваля «Готов к труду и обороне». В рамках участия во Всероссийском конкурсе «Займись спортом! Участвуй в ГТО» преподаватели организуют встречи с выпускниками Альметьевского колледжа (техникума) физической культуры и проводят мастер-классы, с приглашением и непосредственным участием Фираи Султановой – заслуженным мастером спорта, участницей Олимпийских игр в Атланте и Еленой Маськиной – мастером спорта международного класса, чемпионкой мира в сверхмарафоне. На своем жизненном примере они продемонстрировали пользу занятий физической культурой и спортом,

особое внимание уделили сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **ЗНАЧЕНИЕ ТОПОГРАФИЧЕСКИХ КАРТ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МАРШРУТОВ**

Черемазова С.В.

Научный руководитель: Вахитова Д.Л.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

Туристское спортивно-оздоровительное движение объединяет людей, организации, учреждения и фирмы для решения различных общественно-полезных задач, в целях охраны среды обитания человека; рекламы здорового образа жизни и выполнения социального заказа общества.

Как подготовка туристского похода, так и его проведение требует от туристов умений и навыков работы с картой местности. В подготовительный предпоходный период туристы, пользуясь картографическими материалами, выбирают район проведения похода и разрабатывают подробную нитку маршрута. Непосредственно в походе карта необходима туристам для точного ориентирования на местности и движения по разработанной ими нитке маршрута. Правильно составленная карта является залогом успешного туристского путешествия. Все это говорит о высокой степени актуальности данного исследования.

Целью работы является выявление возможностей использования ресурсов геодезии при проектировании карт для спортивно-оздоровительных маршрутов. Объектом исследования выступает топография как наука и ее ресурсы, предмет исследования – организация спортивно-оздоровительных маршрутов с помощью возможностей топографической науки.

Система знаний, умений и навыков, позволяющих читать карты местности по условным знакам, проводить необходимые измерения по карте и туристским схемам составляет понятие топографической подготовки.

Топографическая подготовка, в свою очередь, является неотъемлемой частью общей туристской подготовки.

Карта местности – это основной инструмент (средство) ориентирования на местности. Топографическая карта – это уменьшенное, точное, подробное и наглядное изображение земной поверхности со всеми ее объектами и рельефом, выполненное в определенной картографической проекции и в определенном масштабе. Из данного определения следует вынести следующее. Топографическая карта – это наглядная, пригодная для проведения измерений модель физической поверхности земли, дающая ясное представление о географических характеристиках местности: растительности, речной и дорожной сети, местоположении населенных пунктов, особенностях рельефа и т.д. Таким образом, карта показывает свойства, расположение, взаимосвязи природных и социально-экономических (искусственно созданных) объектов и рельефа местности.

При этом карта построена по определенным математическим законам (т.е. в масштабе и определенной проекции). Масштабом называется отношение длин линий на карте к длинам горизонтальных проложений этих линий на местности. Иными словами, масштаб карты показывает, во сколько раз линия на местности уменьшается при ее изображении на карте. Масштаб карт всегда связан с линейными мерами, принятыми в данной стране и указывается на листе за рамкой карты.

Все карты местности (в дальнейшем – карты) на основании их содержания принято классифицировать на карты общегеографические и тематические. На общегеографических картах нанесены важнейшие географические характеристики местности: элементы гидрографии и рельефа местности, населенные пункты и дорожная сеть, важные искусственные объекты и сооружения. На тематических картах, на «фоне» общегеографической информации, выделена информация об определенных природных и общественных явлениях.

Понятно, что для целей туризма важны и используются, прежде всего,

общегеографические карты. Карты туристские собственно и предназначены для туристской деятельности (для туристов и отдыхающих). Это общегеографические карты, дополненные важной для туризма информацией: расположения на местности турбаз, кемпингов, экскурсионных объектов, горных перевалов, границ заповедников и заказников, оборудованных туристских стоянок и пр.

В спортивно-оздоровительном туризме используются как общегеографические крупномасштабные карты (топографические карты), так и туристские крупномасштабные карты. При этом туристские карты, в связи с их специализацией, часто бывают более удобными для разработки и реализации туристских маршрутов. Карты спортивные предназначены для проведения соревнований в виде спорта «спортивное ориентирование» и для подготовки спортсменов-ориентировщиков.

Далеко не всегда на необходимый район путешествия можно получить подробную крупномасштабную карту. Но даже на крупномасштабных топографических картах может отсутствовать необходимая туристам информация (например, камнеопасность и лавиноопасность горных склонов, оптимальный путь преодоления перевала, местонахождение стационарных оборудованных мест отдыха и т.д.). Такая информация не является характерной для топографических карт, она либо отсутствует, либо не выделена специально, «завуалирована» иной информацией об объектах и рельефе местности.

Поэтому в практике проведения спортивных походов, для прохождения определяющих сложность маршрута классифицированных участков в дополнение к картам широко используют туристские схемы. Туристские схемы – это планы местности, зарисованные методом глазомерной съемки с нанесенными на них местными предметами, ориентирами, перевалами, возможными путями прохода и другими данными, позволяющими однозначно пройти данный участок маршрута. Таким образом, на схемах, в отличие от топографических карт, проведен жесткий отбор и обобщение

специфической, наиболее значимой туристской информации.

На рубеже нового тысячелетия в геодезии и картографии произошла грандиозная техническая революция. Пользователям стали доступны данные дистанционного зондирования (ДДЗ) сверхвысокого разрешения. Распространились методы высокоточного позиционирования, основанные на использовании спутниковых навигационных систем GPS и ГЛОНАСС. Появились цифровые фотограмметрические и картографические технологии, позволяющие создавать карты как в двумерном (2D), так и в трехмерном (3D) формате. Все это способствовало развитию прикладного использования тематического картографирования, в том числе и при археологических исследованиях. Например, использование спутниковых снимков позволяет проводить «виртуальную» разведку местности и сопоставлять имеющиеся топопланы с данными снимков со спутников. Для более точного определения месторасположения и прокладки маршрута, фиксации его координат потребуются и более точные инструменты. Как правило, используются методы традиционной геодезии. Основным источником информации о местности являются мелкомасштабные топографические карты, космические снимки и аэрофотоснимки, не привязанные к системе координат местности.

Топографические съемки местности в туристских походах и составление планов местности выполняются в условных системах координат. Привязка этих материалов к системе координат местности считается не целесообразной в связи с секретностью координат пунктов государственной геодезической сети (ГГС) и значительной трудоемкостью этого процесса. В результате многочисленные картографические материалы, планы наземных съемок представляют собой разрозненные документы, не имеющие пространственного совмещения и ограничивающие возможности и преимущества комплексного анализа данных. Современные геодезические технологии позволяют существенно упростить процессы позиционирования на местности, а главное, объединить все исходные материалы в единой общедоступной системе координат. Цифровые картографические системы

обеспечивают единую классификацию объектов. В результате топографо-геодезических. создаются материалы, необходимые для цифровой 3D-реконструкции исторических памятников.

Данные дистанционного зондирования - это наиболее доступные данные о поверхности Земли, объектах, расположенных на ней или в ее недрах. Самый распространенный вид - снимки земной поверхности, полученные в разных спектральных диапазонах. Снимки позволяют не только выявлять различные явления и объекты, но и оценивать их количественные и качественные характеристики. Для их получения применяются разнообразные технологии. Так, сенсором может регистрироваться как собственное излучение земной поверхности, так и отраженное излучение других источников - Солнца или самой съемочной аппаратуры. В последнем случае часто используется когерентное излучение, позволяющее регистрировать интенсивность обратного рассеяния от земной поверхности, его поляризацию, фазу и доплеровское смещение, что обеспечивает получение дополнительной информации. Использование активных датчиков - радаров позволяет выполнять съемку в любое время суток и в любых метеоусловиях.

Для получения крупномасштабных снимков используются космические снимки сверхвысокого разрешения, полученные со спутников QuickBird, WorldView1, World-View2, GeoEye-1. Для некоммерческого использования имеются архивные снимки, которые предоставляются бесплатно на ресурсе Google Earth. Для создания фотопланов с более высокой точностью требуется привязка снимков, которая выполняется геодезическими методами. Фотопланы могут быть изготовлены в программном комплексе PHOTOMOD (фирма Ракурс, Россия). В настоящее время марка PHOTOMOD объединяет широкий набор программных средств цифровой фотограмметрической обработки ДДЗ, позволяющих получать пространственную информацию на основе изображений практически всех коммерчески доступных съемочных систем, таких как кадровые цифровые и пленочные камеры, космические

сканирующие системы высокого разрешения, а также радары с синтезированной апертурой.

Вышеназванные методические приемы позволят, во-первых, точно привязать туристские маршруты к местности и создать ландшафтную модель территории. Ландшафтная модель и точная детальная съемка рельефа дают возможность определить точную нитку маршрута, характер маршрута, его границы. Это существенно облегчает задачи по заполнению отчета по маршруту и проектированию подобных маршрутов.

## **АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РБ**

Чистенко А.Е.

Научный руководитель: Газизуллина К.И.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

Актуальность. Детский - оздоровительный туризм сейчас является одним из основных секторов туристской индустрии, так как предлагаемые программы отдыха призывают расширить детский кругозор, укрепить здоровье или раскрыть таланты детей. В конечном итоге все программы нацелены на развитие молодого поколения — в перспективе наиболее активного в российском обществе.

Цель исследования – анализ организации детского оздоровительного туризма в РБ.

Объект исследования – детский оздоровительный туризм .

Предмет исследования – организация детского оздоровительного туризма в РБ.

Анализ состояния развития детского оздоровительного туризма в РБ показывает, что в настоящее время в его организации имеются определенные проблемы: ограниченный спектр турпродуктов для детей; малая доступность детского отдыха у большинства российского населения; обеспечение

безопасности детского отдыха; недостаточная информированность потребителя о предлагаемых детских турпродуктах.

В настоящее время наблюдается устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей, поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед государством, является сохранение и укрепление их здоровья.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству необходимо уделять внимание уже в дошкольном возрасте, так как он является решающим в формировании фундамента здорового образа жизни.

Нами было проведено исследование, направленное на выявление спроса родителей на детский оздоровительный отдых. В ходе исследования было опрошено 20 респондентов. Кроме того, вопросы по желаемому отдыху были заданы и их детям.

В ходе исследования нами были выявлено:

Основная цель отдыха: оздоровление ребенка-60,5%;спорт-26,3%; пляжный отдых-13,2%.

Желаемые направления детского отдыха: Туристическо-спортивный оздоровительный лагерь «Локомотив», "Эллада"- спортивно-оздоровительный клуб; "Спутник"- детский оздоровительный центр; "Дружба"- детский оздоровительный лагерь; "Салют"- детский оздоровительный лагерь, Чайка, Детский оздоровительно-образовательный лагерь «Альбатрос».

Сумму, которую родители готовы потратить родители на организацию отдыха своих детей:15-20 тыс.-72,2%;20-30 тыс.-20%; более 30 тыс.-17,8%.

Так же мы провели опрос среди детей:

Основная цель отдыха: оздоровление ребенка-10%;спорт-18%; пляжный отдых-24%, анимация-52%

Желаемые направления детского отдыха: Детский оздоровительный центр «Орлёнок», Детский лагерь "Алые паруса", Детский лагерь "Березка" ,

Детский оздоровительно-образовательный лагерь «Альбатрос», Детский оздоровительный центр «Бригантина», Детский оздоровительный центр «Восход», "Спутник"- детский оздоровительный центр, Городской спортивно-туристический лагерь дневного пребывания "Гамми Скаут" расположен на базе веревочного парка "Гамми", Дневной английский лагерь English Land.

Возраст детей, принявших участие в опросе: 7-10лет- 56,4%;11-14лет-29,4%;15-17лет-14,2%.

Пол детей: девочки-45%;мальчики-55%.

Из исследования можно сделать вывод, что большинство родителей желают детям отдых с целью оздоровления. При этом их дети желают разнообразить свой досуг. Учитывая вышеизложенное можно рекомендовать оздоровление детей с развлекательными и анимационными программами. Из всего многообразия предложений, рассматривая стоимость детского оздоровительного туризма, мы остановили свой выбор на Городской лагерь "Гамми Скаут" и Дневной английский лагерь English Land, детский оздоровительный центр «Орлёнок» и составили тур с учетом основных запросов потребителей.

Городской лагерь "Гамми Скаут" для детей от 8 до 15 входит:

Смена: 06.06 – 31.08.2016; есть абонементы на 1,5 и 10 дней.

1 день – **1500 р.**

5 дней – **6750 р. (с 10% скидкой)**

10 дней – **12750 р. (с 15% скидкой)**

Тур пакет:

- -проживание;
- -питание 3-х разовое;
- - спортивные тематические квесты и пейнбол;
- - стрельба из лука;
- - скалодром
- - прыжки на батуте;

- - походы в кино и музеи;
- - верховая езда

Дневной английский лагерь «English Land» для детей 5-7 и 8-13 лет

ВХОДИТ:

2-я смена: «Школа Шпионов», 13.06 – 24.06.2016; **12 000р.**

3-я смена: «Голливуд, номинация на Оскар», 25.07 – 05.08.2016; **12 000р.**

4-я смена: «Школа Шпионов», 08.08 – 19.08.2016; **12 000р.**

Тур пакет:

- -проживание с 9.00 до 18.00;
- -питание 3-х разовое;
- - специалисты из школы иностранных языков «Just-Speak»;
- -бассейн в СК «Динамо»;

Детский оздоровительный центр «Орлёнок» для детей 7-15 лет.

1-я смена: 07.06 – 27.06.2016; **17 500 р.**

2-я смена: 01.07 – 21.07.2016; **18 500 р.**

3-я смена: 24.07 – 13.08.2016; **17 000 р.**

Тур пакет:

- питание 5 разовое;
- трансфер;
- экскурсии;
- услуга вожатых и сопровождающих;
- купание в реке, с комплексом развлекательных и оздоровительных программ;
- культурно-воспитательная программа: дискотеки, творческие вечера и концерты, походы в кино;
- знакомству с природой и фауной;
- кружков и секций, по развитию творческих способностей детей;
- мастер-классы, помогающие стать ребёнку настоящим лидером.

Таким образом, стоимость детского оздоровительного туристского продукта находится в интервале основных запросов потребителя (по данным проведенного исследования).

Тем не менее, на современном этапе в детском оздоровительном туризме остро стоят следующие проблемы: необходимость дальнейшей дифференциации предлагаемых услуг для детей; отсутствие единых стандартов, которыми могли бы руководствоваться туркомпании; многие туристские организации, занимающиеся детскими поездками, не зарегистрированы в Едином реестре туроператоров, это говорит о том, что данные компании не располагают финансовыми гарантиями и не могут обеспечить формирование качественного и безопасного детского продукта. Решение данных проблем видится в создании разнообразных детских туристских продуктов, дальнейшем развитии дестинаций детского отдыха, необходимости консолидации усилий и опыта всех участников рынка детского туризма.

Несмотря на существующие проблемы, на сегодняшний день детский отдых является одним из наиболее востребованных видов туризма.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕРЕВНЕ»**

Шагиева Ф.Ф.

Научный руководитель: Кубасов В. Ю.

ГАПОУ Уфимский топливно-энергетический колледж

Спасительной силой в нашем мире является спорт –  
над ним по-прежнему реет флаг оптимизма,  
здесь соблюдают правила и уважают противника  
независимо от того, на чьей стороне победа.

Д. Голсуорси

Физическая культура и спорт предоставляют каждому человеку широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения своего «я». Практика показывает, что физическая культура и спорт являются

эффективным средством профилактики асоциального поведения среди населения. Все это особенно актуально в сельской местности.

Сельские и городские условия жизнедеятельности существенно различаются своими социальными характеристиками. Ограниченность территорий, удаленность от города значительно снижают коммуникативные и информационные возможности в организации свободного времени сельских жителей- детей, подростков, молодежи.

В настоящее время в сельской местности отмечается ухудшение физического здоровья населения, увеличение количества людей злоупотребляющих алкоголем, курением, особенно в молодежной среде.

В селе недостаточны объемы и качество физкультурно-оздоровительных услуг, отсутствуют современные спортивные сооружения для развития массовых видов спорта.

**Актуальность** данной темы заключается в привлечении сельского населения к спортивно-оздоровительной работе, повышению роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.

**Объектом** данного исследования являются жители деревни Аушкуль от 6 лет.

**Предметом** данного исследования является уровень развития спорта в деревне.

**Цель исследовательской работы:** привлечь внимание населения и администрации деревни к проблеме развития физкультуры и спорта.

**Задачи исследования:**

- 1 Изучить литературу по данной теме.
- 2 Выявить уровень развития в настоящее время физической культуры и спорта в условиях сельской местности.
- 3 Провести социологический опрос среди жителей деревни Аушкуль с целью определения проблем развития спорта в деревне.
- 4 Оценить полученные данные и сделать выводы.

5 Выявить наиболее оптимальные способы решения данной проблемы.

**Методы исследования:** изучение литературы по данной теме; визуальные наблюдения; социологический опрос, анализ и обобщение полученных данных.

**Гипотеза.** Если улучшить спортивную инфраструктуру деревни, а также уделять особое внимание проведению и стимулированию спортивно – массовых мероприятий в деревне, то это приведет к устойчивому интересу, регулярным тренировочным занятиям и здоровому образу жизни жителей деревень.

Проанализировав результаты анкетирования, я составила диаграммы, из которых можно сделать выводы о проблемах и перспективах развития спорта. Обратилась к администрации деревни с предложениями по данной проблеме.

**Теоретическая значимость** работы заключается в необходимости сохранения и укрепления лучших традиций физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в деревенской местности.

**Практическая значимость** работы. На основе социологического опроса произведен анализ данных результатов и сделаны соответствующие выводы о проблемах спорта и перспективах его развития в условиях деревенской местности

#### **Предполагаемые результаты**

Одним из ключевых механизмов воспитания здорового, спортивного образа жизни является развитая спортивная инфраструктура и массовое вовлечение жителей деревни в спортивные мероприятия. Все это будет содействовать более активному росту физической культуры и спорта в деревне.

#### **Физическая культура и спорт в деревне Ауш-куль**

Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Физическая

культура является одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении. Физическая культура считается неотъемлемой частью жизни человека, особенно проживающего в сельской местности, она способствует повышению социальной и трудовой активности людей. Спорт является составной частью физической культуры, он охватывает собственно соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней. Социальная ценность спорта в том, что он - стимулирующий фактор для занятий физической культурой, а также способствует воспитанию нравственных, эстетических и духовных качеств человека.

Сейчас изменился стиль жизни, поменялись ценности, теряется связь поколений. На сегодняшний день остро стоит вопрос о привлечении сельского населения к спортивно-оздоровительной работе. Управление физической культурой и спортом на региональном уровне остается на очень низком уровне. Неразвитые физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения деревень приводят к низкому уровню физической подготовки детей и молодежи.

Я считаю, что в нашей деревне в целом нет эффективной системы физического воспитания детей и молодежи. Сегодня лишь единицы родителей прививают любовь к спорту и физическим упражнениям своим детям, исчезает традиция общей культуры здоровья. В результате чего мы видим все более ухудшающиеся показатели здоровья. Сейчас забота о здоровье, физические упражнения и спорт для большинства сельских жителей не являются ежедневной привычкой и стилем жизни.

Сегодня просто необходимо, чтобы спорт пришел в деревню, местная власть должна понимать, что спортивное воспитание сельского населения – это главный фактор здорового поколения.

На сегодняшний день нужна полная модернизация спортивной инфраструктуры. Существующее на данный момент количество спортивных

секций на базе общеобразовательной школы не может обеспечить полный охват населения для занятий спортом. Развитие сельского спорта тормозит недостаточное финансирование, отсутствие спортивных сооружений, нехватка профессиональных кадров.

Рассматриваемая мной проблема на сегодняшний день является актуальной, поскольку молодежь в деревне практически не имеет возможности заниматься спортом, физически развиваться, посещать секции, поскольку данная сфера в нашей деревне плохо развита. Отсутствуют специалисты, тренеры, нет нужных помещений. Следовательно, молодежь не находит иного занятия как алкоголизм и курение, повышается риск асоциального поведения людей.

Какие выводы из данного исследования можно сделать? В ходе опроса выяснилось, что способствовать развитию спорта в сельской местности и исправить сложившуюся ситуацию можно путем увеличения финансирования и строительства новых модернизированных спортивных площадок, также посредством привлечения внимания властей к существующей проблеме. Интерес населения к спорту напрямую зависит от агитации, от привлечения квалифицированных кадров, от открытия спортивных секций. Чем большее количество населения, особенно среди молодежи от 14 до 18 лет, будет увлекаться активно спортом, тем здоровее будет наше общество. Будет уменьшаться количество людей с физическими заболеваниями, снизится употребление табачных, наркотических и алкогольных веществ, в целом, я считаю, что уменьшится количество преступлений.

Таким образом, в ходе анализов результатов проведенного исследования можно предложить следующие рекомендации местным властным органам.

- 1 Увеличить количество спортивных секций.

2 Модернизировать спортивную инфраструктуру (строительство стадиона, хоккейной коробки, а в лучшем случае строительство ДЮСШ, где могли бы заниматься в любое время года и в любую погоду).

3 Стимулировать и поощрять занятия физкультурой и спортом

4 Чаще проводить массовые спортивные мероприятия.

## **ФИЗИКА И СПОРТ**

Юдин В.В.

Научный руководитель: Левашова А.Н.

Ишимбайский нефтяной колледж, Стерлитамак

Для достижения спортивных вершин нужна не только физическая подготовка, но знание физики, чтобы уметь применять физические законы в спорте. Спорт же в свою очередь влияет на изучение физики повышая работоспособность и эффективность обучения.

Например, в футболе — в силе Магнуса, один из примеров штрафной удар “сухой лист” Роберто Карлоса, рассчитавшего его настолько, что мяч пролетел стенку и вратаря, залетев в угол ворот. В ударе нужно знать приемы усиления его. Например, за счет увеличения скорости и массы можно увеличить удар в несколько раз.

В хоккее нужно знать, за счет чего происходит скольжение по льду, траекторию полета шайбы, уметь это учитывать и применять.

В легкой атлетике — уметь увеличивать скорость за счет наклона и ног. Уметь смещать центр тяжести вперед настолько, чтобы, и сохранять равновесие, и бежать с ускорением. Использовать руки и ноги так, чтобы они уставали меньше и совершали наибольшую работу.

Но не только физика влияет на спорт, но и занятия спортом, оказывается, влияет на успешность изучения этой важнейшей науки.

Мы хотели проверить, как занятия спортом влияют на выносливость, стрессоустойчивость.

Среди студентов группы ЭСК-16 провели исследование. Разделили их на три группы по 5 человек в каждой:

- 1) те кто регулярно занимается спортом
- 2) те кто изредка занимается спортом
- 3) те кто не занимается спортом.

Провели тестирование по вопросам физики до начала учебных занятий и после учебных занятий, чтобы узнать какая из групп долго сохраняет работоспособность.

Тест состоял из 4-х вопросов, за каждый правильный студент получал 25%.

У студентов первой группы снижение работоспособности не наблюдалось. Независимо от времени проведения тестирования студенты решали задания положительно. В тестах 1,2 работоспособность упала на 5%, в тестах 3,4 — 0%.

У второй группы снижение работоспособности наблюдалось. После учебных занятий студенты решали задания хуже, чем до начала занятий. В тестах 1,2 работоспособность упала на 45%. В тестах 3,4 — на 15%.

У третьей группы снижение работоспособности наблюдалось. После учебных занятий студенты решали задания хуже, чем до начала занятий. В тестах 1,2 работоспособность упала 10%. В тестах 3,4 — на 20%.

Отсюда можно сделать вывод, что студенты, занимающиеся спортом регулярно, наиболее работоспособны, выносливы, меньше устают за день, чем студенты, занимающиеся изредка или не занимающиеся спортом.

Таким образом, была подтверждена гипотеза о влиянии занятий спортом не только на физическое состояние, но и на успешность длительных занятий интеллектуальной деятельностью.

Спорт и физика взаимосвязаны. Они дополняют друг друга. Физика помогает достигать целей в спорте за счет знаний физических законов. Спорт помогает увеличить шансы на повышение своих знаний в учебе, в том числе и в физике.

# НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА «КОРЭШ»: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Юлаев Р. Э.

Научный руководитель: Лисаченко О.В.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

**Актуальность:** В настоящее время в ряде регионов России получили развитие национальные виды спорта. Многие спортивные федерации пытаются продвигать свои виды спорта и добиваться их включения в число олимпийских, т.е. входящих в программу Игр Олимпиад. Среди таких видов спорта и национальная борьба «Корэш» популярная в регионах Поволжья главным образом в Республиках Татарстан и Башкортостан.

Несмотря на то, что существует более унифицированный вид борьбы из всех существующих в мире - «борьба на поясах», руководство национальной борьбы корэш считает, что данный вид имеет право самостоятельно развиваться, что в свою очередь приводит к противостоянию между федерациями двух направлений борьбы и снижает возможность стать олимпийским видом спорта.

Цель исследования: анализ развития национальной борьбы «корэш».

Задачи: - показать современное состояние и перспективу развития национальной борьбы «корэш» в России;

- рассмотреть возможность национальной борьбы войти в программу олимпийских видов спорта.

Объект: национальные виды борьбы.

Предмет: развитие национальной борьбы «корэш».

Борьба как одно из древнейших искусств известна у многих народов мира. Четыре тысячи лет до нашей эры древние шумеры первыми из древнейших цивилизаций выделили борьбу из общей культуры. В дальнейшем от них искусство борьбы стало распространяться по всему Древнему Востоку: в Египте, Месопотамии, Ассирии, Индии, Китае. У

разных народов мира изолированно друг от друга происходило формирование системы техники, правил. В древней Греции борьба являлась основным средством воспитания гражданина свободной Греции, об этом свидетельствует тот факт, что в Афинах существовали специальные школы (палестры) для обучения детей борьбе, вслед за бегом борьба была включена в программу первых олимпийских игр. В период расцвета рабовладельческого общества (около 4000 г. до н.э.) в Македонии и Риме борьба становится профессиональным средством для зарабатывания на жизнь. В эпоху Средневековья в Европе появляются первые пособия по искусству борьбы, и наконец в новое и новейшее время постепенно национально-самобытные виды борьбы трансформировались в интернациональные виды борьбы (греко-римская, вольная, дзюдо, самбо.)

Несмотря на унификацию национально-самобытных видов борьбы у многих народов мира значительное место занимали и продолжают занимать национальные спортивные виды борьбы: в Великобритании – английская кетч-гольд, олд фри рэслинг, кетч эз кетч кэн, в Иране – персидская кошти (чуха), в Турции – гореш, монгольская барильда, в Швейцарии – сюислибр и швиген, в Японии – Сумо и дзюдо.

Исторически складывались самостоятельные системы национальных видов борьбы у народов бывшего СССР, которые очень схожи: казахский курес, тувинский куреш (хуреш) моге (борец), «судак» (куртка), татарский куряш, узбекский кураш (причём имеется и разновидность по ферганским и бухарским правилам), таджикский гушти (гуштингири), туркменский гуреш (гореш), армянский кох (лорийская и ширакская версия), азербайджанский гюлеш, грузинская чидаоба чоха (куртка), калмыцкий ноолдан, хакасский курес, алтайский куреш, якутская (хапсагай и курдацан-тустуу), северокавказская тутуш, молдавская трынтэ-дряптэ, киргизкая курес. Все национальные разновидности борьбы отличаются по стойкам, одежде, по видам захвата и использованием подножек с или без).

У тюркских народов Урала и Поволжья получило развитие национальная спортивная борьба «корэш».

У башкир борьба в различных исторических источниках именовалась по-разному, мы можем обнаружить кроме курэша, такие названия как – куреш, куряш, кореш. Наибольшую популярность борьба корэш получила в Башкирии, Татарстане, а также в областях проживания башкиро-татарского населения: Чувашии, Удмуртии, Оренбургской, Пермской, Челябинской, Свердловской, Оренбургской областях.

В конце XX века самобытные виды борьбы включены в школьные программы некоторых государств бывшего СССР.

Функциональные и идеологические корни борьбы корэш исторически связаны, прежде всего, с необходимостью противостояния силовому натиску извне, а также выбора батыра — предводителя военных сил.

Менялись условия жизни, совершенствовались орудия труда, способы жизнедеятельности, на этой основе происходило развитие и совершенствование борьбы корэш: приемов, правил проведения, методов подготовки борцов. Некоторые из них, казалось бы, устаревшие и порой не рациональные в условиях современной жизни не исчезли, а наоборот наслаивались на новые, составляя, таким образом, черты национально-культурной специфики. Другие же приемы и правила проведения борьбы корэш канули в лету, забыты и сегодня уже не находят применения. Корэш, как и другие виды национальной борьбы, стал спортом. В результате чего вводятся, согласно утвержденным правилам, ограничения и дополнения в национальные виды борьбы, что непосредственно отражается на их традиционности.

После Октябрьской революции в Башкортостане с новой силой развитие национальной борьбы. Первые же в истории официальные соревнования по борьбе кореш прошли в СССР в 1928 году на Всесоюзной Спартакиаде.

В ноябре 1959 г. в Москве была создана Всероссийская федерация по национальным видам спорта, введена единая спортивная классификация по национальным видам спорта, и в декабре того же года в Казани состоялся первый чемпионат России.

В СССР с 1970 г. действовала единая классификация по 17-ти национальным видам спорта в том числе и по борьбе. В этом же году Комитетом по физической культуре, спорту и туризму было утверждено звание «Мастер спорта по национальным видам спорта РСФСР».

Близкий по своему содержанию и форме корэш вид борьбы в Азиатских странах - «кураш».

Кураш – древнейший вид единоборства, корни которого находятся на территории современного Узбекистана. По последним данным научных исследований, возраст Кураша составляет, по меньшей мере, три с половиной тысячи лет. Кураш – это один из самых древних видов единоборств известных человечеству.

Кураш – это узбекское слово, в переводе означает – «достижение цели честным путем».

6 сентября 1998 года в Ташкенте с участием представителей 28 стран Азии, Африки и Европы была создана Международная Ассоциация борьбы Кураш.

В мае 1999 года в Ташкенте был проведён I чемпионат мира по курашу.

К началу 2008 года членами Международной Ассоциации Кураш являются национальные федерации из 102 стран Азии, Африки, Европы, Пан Америки и Океании. В конце 2008 года количество стран-членов составляет 114 стран.

В международной любительской федерации борьбы ФИЛА (FILA) действует Всемирный комитет традиционных видов борьбы, созданный в 2007 году.

Сейчас в мире есть необходимость сохранения и развития национальных культур и видов борьбы. Это направление активно

поддерживается организацией по вопросам образования, науки и культуры при ООН – UNESCO.

Одним из партнёров FILA, является располагающаяся в России Международная федерация национальной спортивной борьбы татарча корэш.

Всероссийская общественная организация «Федерация национальной спортивной борьбы «Татарча корэш» Российской Федерации была зарегистрирована в 2005 г. по инициативе Всемирного конгресса татар. Центром национальной борьбы «корэш» в России стала Республика Татарстан. В Казани находится Федерация борьбы «Корэш». Федерация признана Министерством спорта РФ, а сама борьба «корэш» в 2013 году была включена во второй раздел Всероссийский Реестр Видов спорта и стала общероссийским видом спорта. Развитием вида спорта «корэш» в России занимается Федерация корэш России.

Президентом Международной и Всероссийской Федерации корэш с июля 1998г. является Заудат Мидехатович Миннахметов.

Начиная с 2009 года, федерация корэш России и международная ассоциация татарской борьбы на поясах «корэш» проводили чемпионаты и первенства мира, континентальные чемпионаты и первенства.

Победителям всероссийских соревнований присваивается спортивное звание "Мастер спорта России" по виду спорта «корэш».

Прошли чемпионаты мира в России (г. Казань) и в Литве, чемпионат Европы в Литве, первенство Азии в Иране, первенство мира в Бразилии, в 2013 году прошли чемпионаты Африки (ЮАР) и Пан-Америки (Гватемала).

В настоящее время Федерация корэш России и международная ассоциация борьбы на поясах «корэш» сотрудничают с Международной федерацией объединённых стилей борьбы (FILA), с международными федерациями по борьбе «Сирим», «Казах Куреси», «Алыш», «Чукхе», с национальными федерациями по борьбе «Гуштини Камарбанди» Таджикистана, «Билбогли куреш» Узбекистана.

Кореш кроме развития в Татарстане и Башкортостане получает развитие и в других регионах РФ, где развитием этого спорта занимаются татарские или башкирские диаспоры и спортсмены, перешедшие в корэш из других видов борьбы. Всероссийская федерация борьбы корэш знакомит с этим видом спорта борцов родственных видов.

Федерация борьбы корэш России входит в состав Международной федерации объединённых стилей борьбы (FILA). Именно эти органы отвечали за проведение мужских соревнований в классическом стиле «корэш» на Универсиаде 2013 года в Казани.

Турниры в вольном стиле у мужчин и женщин проводили Всероссийская Федерация борьбы на поясах (ВФБП) и международная федерация борьбы на поясах (IBWA).

Медали Универсиады были разыграны в 19 весовых категориях. Мужчины соревновались в двух стилях – вольном и классическом стиле «Корэш» (по 7 весовым категориям).

Обладателями медалей на Универсиаде 2013 г. в Казани стали представители 14 стран.

Кроме лидеров этого вида спорта награды завоевали спортсмены из Японии, Израиля и Латвии.

В классическом корэше все семь золотых наград остались в России, а в вольном семь из двенадцати завоевали представители других стран.

Данный факт говорит о развитии вида спорта в мире.

В настоящее время проводится активное развитие национальной борьбы кореш на Украине и в Крыму. Открыто порядка десяти школ по всей территории Крыма, проводятся турниры и общая пропаганда национальной борьбы. Создана Крымская Федерация Национальной борьбы «Кореш».

В июне 2014 г. руководство России одобрило поправки в федеральный закон «О физической культуре и спорте», направленные на развитие и популяризацию национальных видов спорта.

Борьба Корэш должна являться одним из символов мультикультурности, способствующая обогащению разных народов, живущих в России, способствовать дружбе и взаимопониманию между ними.

Для включения национальной борьбы «корэш» в программу олимпийских игр необходимо увеличение количества федераций стран, входящих в международную федерацию. Намечены и стратегические планы: включение соревнований по корэш в программы Всемирных Универсиад, Всемирных игр ТАФИСА, Всемирных игр боевых искусств «СпортАккорд», Европейских и Азиатских Олимпийских игр и в дальнейшем - в программу Олимпийских игр. Для этого необходимо развивать борьбу «корэш» на четырех континентах и в 80-ти странах мира, добиться признания борьбы «корэш» национальными Олимпийскими комитетами этих стран.

Важной проблемой является подготовка спортсменов высокого класса на соревнованиях. На данный момент существует проблема присвоения высоких званий в корэше на соревнованиях, так как не выполняется требования по составу судей имеющих высокую квалификацию международного уровня.

За время своего существования борьба «корэш»:

- была признан общероссийским видом спорта и включен во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта и спортивных дисциплин;

- Федерация корэш России прошла государственную аккредитацию в Министерстве спорта РФ и получила полномочия Общероссийской спортивной организации;

- изданы в новой редакции и утверждены приказом Министерства спорта РФ Правила вида спорта «корэш». Они являются едиными и обязательными при проведении соревнований на территории Российской Федерации.

- ежегодно разрабатывается Единый календарный план спортивных мероприятий и Положения о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по корэш на год;

- для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды РФ по корэш по возрастным группам определены общие принципы и критерии.

- разработана Программа развития вида спорта «корэш» до 2020 года.

Одними из главных задач является расширение географии проведения чемпионатов России.

В основном, они проходят в Республиках Татарстан и Башкортостан.

На сегодняшний день Федерация ежегодно проводит чемпионаты России, в которых регулярно принимают участие команды более чем из 30 регионов РФ.

Согласно требованиям Минспорта России во Всероссийских соревнованиях должны принимать участие команды, представляющие не менее 25% субъектов Российской Федерации.

Проводились региональные соревнования и турниры по борьбе «корэш» в Республиках Татарстан, Башкортостан, Ульяновской области, Пермском крае, Республике Марий Эл, Чувашской Республике, Оренбургской, Свердловской, Самарской, Челябинской, Кировской, Ивановской, Новосибирской, Тюменской областях и т.д.

Развитие борьбы «корэш» в России и в мире неразделимы друг от друга. Международная федерация борьбы на поясах «корэш» и федерация корэш России вели свою деятельность совместно.

Борьба корэш стала объектом научного изучения. Среди исследователей национальной борьбы следует выделить: Р.А. Аюпова, Т.П. Котову, Р.А. Султангарееву, и. з. хабибуллина Ими подготовлены и выпущены статьи, исследования на соискание учёной степени, в научных сборниках по проблемам истории и этнографии, а также отдельные издания. В 2005 г. вышло научно-популярное иллюстрированное издание Р. Султангареевой «Башкирское состязание корэш: культура и ритуал».

Национальная борьба корэш как элемент традиционной физической культуры башкирского народа диссертация на соискание учёной степени кандидат исторических наук.

Таким образом, национальная борьба корэш не теряет своего значения до наших дней:

- выступает как средство социальной мобильности для молодёжи из отдалённых и малонаселённых сёл и деревень;
- взаимообогащает культуры народов, населяющих Россию;
- воспитывает у подрастающего поколения чувства гордости и патриотизма за свою Родину;
- способствует формированию основ здорового образа жизни и полезного время проведения молодёжи, главным образом в сельской местности;
- способствует сохранению у молодёжи национальных традиций.

## **РОЛЬ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ ВЛАДИМИРА ПУТИНА В РАЗВИТИИ СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

Юсупова М.

Научный руководитель: Лисаченко О.В.

ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры,  
управления и сервиса

**Актуальность:** В 2017 г. президенту Российской Федерации В.В. Путину исполняется 65 лет. В 2015 году по версии журнала «Форбс» Президент России В. Путин был признан в третий раз подряд самым влиятельным человеком в мире.

За период своего правления в должности Президента В. Путин, наряду с успехами в общественно-экономической жизни страны и достижениями во внешней политике, внёс значительный вклад в развитие российского и мирового олимпийского движения.

Начиная с 2000 по 2016 гг. олимпийский спорт в Российской Федерации был постоянно в поле зрения В.В. Путина в должности Президента и Премьер-министра.

Президент В.В. Путин на сегодняшний день один из немногих руководителей стран, которые проводят большую работу по развитию олимпийского спорта и тесно сотрудничают с Международным олимпийским комитетом, вносит свои предложения и замечания в деле совершенствования и реформирования МОК и российского спорта, борется с негативными моментами, нарушающими принципы Олимпийской хартии.

Цель работы: показать значение деятельности Президента РФ В.В. Путина по развитию олимпийского движения в мире и России.

Организация и методы исследования: логические, общенаучные, специальные, междисциплинарные, позитивистские, информационно-поисковые методы исторического исследования: (это на слайдах)

За всю советскую и постсоветскую историю свою роль в становлении и развитии олимпийского движения сыграли несколько руководителей страны.

С 1952 г. команда Советского Союза впервые с 1912 г. стала полноправным представителем международного олимпийского движения. Это событие не могло произойти без участия руководителя советского государства И.В. Сталина, который был заинтересован в спортивном имидже СССР на международной спортивной арене.

В 1956 г. Советский Союз начинает выступать в зимних Олимпийских играх. Несмотря на политический доклад руководитель партии и страны Н.С. Хрущёва в конце февраля «О культе личности», он продолжает начатое И.В. Сталиным развитие олимпийского спорта в СССР. Советский Союз с успехом выступает на всех Играх Олимпиад и зимних Олимпийских играх.

В 1980 г., в условиях политической напряжённости и объявленного рядом стран бойкота, впервые проводится в истории советского спорта Игры Олимпиады в «стране победившего социализма» - СССР. Открывал Игры XXII Олимпиады в Москве Генеральный секретарь КПСС Л.И. Брежнев.

В конце 1980-х начале 1990-х гг., после распада СССР, продолжает поддерживать традиции в мировом олимпийском движении Российская Федерация. При всех негативных моментах Российский олимпийский спорт сохранил свои ведущие позиции в мировом олимпийском спорте. За заслуги в международном Олимпийском движении в 1993 г. Президент России Борис Николаевич Ельцин был награждён золотым Олимпийским орденом МОК, медалью Пьера де Кубертена и Европейским лавровым венком. Золотым Олимпийским орденом МОК, медалью Пьера де Кубертена и Европейским лавровым венком в 2001 г. награждён Владимир Владимирович Путин.

Самым важным и значительным моментом в работе В.В. Путина по развитию олимпийского движения стала победа в 2014 г. в Гватемале заявки на проведение зимних XXII Олимпийских игр 2014 г. российского города Сочи.

Президент России В.В. Путин непосредственно участвовал во всей «олимпийской гонке» от подачи заявки до выбора Сочи – столицей зимней Олимпиады.

Серьезно изменил расстановку сил приезд в Гватемалу президента России Владимира Путина, который успел пообщаться чуть ли не с половиной членов МОК. Вероятно, этот фактор оказался решающим. Также Путин принял участие и в презентации российского города.

Не было не одного руководителя, страны за всю её историю, который лично так хорошо не был бы знаком со спортом.

В октябре 2015 г. в Москве прошел первый в истории Всемирный форум ассоциации олимпийцев, в работе которого приняли участие известные атлеты прошлого и настоящего, а также спортивные политики и функционеры.

На церемонии открытия первого Всемирного форума олимпийцев выступил Президент России Владимир Путин.

Он отметил заслуги советского и российского олимпийского спорта: «Мы гордимся тем, что в большой международной олимпийской семье так много ярких звёзд советского и российского спорта. При этом они, как и многие выдающиеся атлеты мира, известны не только своими рекордами, но и большой гуманитарной, общественной деятельностью, являются для молодёжи прекрасным примером ответственности, целеустремлённости.

И это особенно важно сегодня, когда спорту бросают вызов насилие, терроризм, допинг, когда спортивные идеалы и принципы всё чаще становятся заложниками политической конъюнктуры, что противоречит самой философии олимпийского движения, в основе которого – уважение, справедливость, открытость. Напомню, что организатор возрождения современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен считал, что спорт призван стать образцом этичного разрешения споров, а олимпизм будет поддержан, так как люди нуждаются в дружбе и братстве.

Именно такой подход сделал олимпийское движение столь востребованным, позволил ему широко развиваться и объединять страны и народы, в том числе и на праздниках, таких праздниках как Олимпийские игры, каждая из которых оставляют в истории свой уникальный след, сплачивают и вдохновляют миллионы людей по всему миру.

Идеалы олимпийского движения: уважение к культуре других народов, содействие согласию и стабильности на планете – перекликаются с традициями и нашей страны, приоритетами и принципами, которые Россия отстаивает на международной арене, это полностью соответствует нашим приоритетам и принципам. Мы чётко следуем Олимпийской хартии, где прямо указано о недопустимости использования спортсменов в политических целях, и последовательно выступаем за тезис о том, что спорт – вне политики.

Осенью 2014 года Генассамблеей ООН принята резолюция «Спорт как средство содействия воспитанию, здоровью, развитию и миру». В неё вошли и положения, направленные на поддержку автономности спорта,

предложенные нашей страной. В развитие этой темы считаем важным разработать и принять отдельную резолюцию Генассамблеи ООН, которая бы окончательно закрепила принцип деполитизации спорта в международном праве.

Одним из важных шагов на этом пути может стать декларация в поддержку Олимпийской хартии с целью популяризации олимпийских ценностей. Знаю, что этот документ будет подписан (готовится, во всяком случае, к подписанию) по итогам вашего форума».

11 октября 2016 г. в городе Ковров Владимирской области в рамках VI международного форума «Россия – спортивная держава» состоялся Совет по физической культуре и спорту при Президенте РФ.

На нём В. Путин выступил с оценкой итогов Олимпиады в Рио-де-Жанейро. Глава государства отметил: «... в целом выступление российской сборной было очень достойным, и хочу вновь поблагодарить как спортсменов, так и спортивные федерации, клубы, регионы, которые участвовали в подготовке атлетов».

Одним из последних действий Президента России в сохранении идеалов олимпизма стало поручение кабинету министров принять меры по совершенствованию системы предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

Как человек, разбирающийся в особенностях всех видов борьбы, Президент РФ Владимир Путин в 2016 г. высказался в поддержку включения борьбы самбо в программу Игр Олимпиад: «Самбо – один из претендентов для признания Международным олимпийским комитетом, нужно использовать все возможности, чтобы это популярное, зрелищное единоборство вошло в программу Олимпийских игр. Это сложный и длительный процесс, но об этом нужно думать, говорить об этом», - заявил президент России.

Жизнь самого В.В. Путина является примером активной приверженности спорту и здоровому образу жизни.

Начав заниматься спортом в Ленинграде в 11 лет, В. Путин довольно быстро достиг заметных успехов. В 20 с небольшим лет он стал мастером спорта по самбо и дзюдо и выиграл первенство Ленинграда в этих дисциплинах.

В 2005 году Путин был назначен почетным президентом Европейского союза дзюдо, в 2010-м получил почётный диплом «доктора в области дзюдо» южнокорейского университета Енин. Президент России является автором учебного пособия «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».

В послужном списке Президента не только самбо и дзюдо (8-ой дан), но и тхэквондо (9-й дан), годзю-рю (9-ый дан), карате кекусин (8-й дан).

Кроме этого Президент является Заслуженным тренером России по самбо.

Как спортсмен-любитель В. Путин в октябре 2014 г. был награжден орденом Международной федерации плавания (Fédération Internationale de Natation, FINA). Эта награда вручается главам государств и другим высокопоставленным лицам за заслуги в мире водных видов спорта.

Одним из главных увлечений Владимира Путина последних лет стал хоккей.

#### **Выводы:**

Таким образом, деятельность Президента Российской Федерации В. Путина на всём протяжении его работы в качестве Президента и Премьер-министра способствовала развитию массового спорта в стране, идеалов и традиций современного олимпийского движения.

На личном примере Президент показывает необходимость поддержания физической активности тела и крепости духа – главных составляющих идеалов олимпийского движения.

## **ВОЗМОЖНОСТИ МЕТОДИКИ ШРОТ В КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Языкова В.В.

Научный руководитель: Никитина О.А.

ФГБОУ ВО Стерлитамакский институт физической культуры (филиал)  
«УралГУФК»

Функциональные нарушения осанки являются одним из самых распространенных отклонений в скелетно-мышечной системе у современных детей младшего школьного возраста. В России сколиоз, как и другие нарушения осанки выходят на лидирующие позиции среди наиболее встречающейся патологии как у детей, так и у взрослых. По данным Федеральной службы государственной статистики в России на 2006 год насчитывается 302 тысячи 200 детей до 14 лет с диагнозом "сколиоз". Что касается нарушений осанки в общем, то эта цифра гораздо больше - 1 млн 420 тыс 100 детей. Таким образом, на долю всех нарушений осанки у детей в России насчитывается около 1 миллион 722 тысячи 300 детей, что составляет 8,1% всех российских детей в возрасте до 14 лет, это 1,2% всего населения страны [1].

Установлено так же, что дефекты осанки сочетаются с нарушениями физического развития и двигательной функции, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, работоспособности ребенка [2,3].

Несмотря на большое число публикаций по изучению дефектов осанки и способов ее коррекции, существует необходимость в продолжение исследований по ряду нерешенных вопросов. Сюда относится профилактика и коррекция нарушений осанки, прежде всего, у школьников 7-8-ми лет.

Индивидуализация текущих и долговременных программ физического воспитания школьников, имеющих нарушение осанки, является в настоящее время актуальной проблемой [4].

**Цель исследования** – выявить возможности методики Катарини Шрот в коррекции осанки у детей младшего школьного возраста.

**Объект исследования** - средства и методы оздоровления младших школьников имеющих нарушение осанки

**Предмет исследования** – возможности методики Катарини Шрот в коррекции осанки у детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки.

**Гипотеза исследования:** методика Катарини Шрот в коррекции осанки у детей младшего школьного возраста эффективна и может иметь широкое применение.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретико-методологические источники по проблеме исследования.

2. Теоретически обосновать возможности методики Катарини Шрот в коррекции осанки у детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки.

3. Изучить эффективность методики Катарини Шрот в коррекции осанки у детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.

2. Исследование влияния методики Шрот на показатели физического развития детей младшего школьного возраста с нарушением осанки (соматоскопия)

3. Исследование силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, тонуса мышц. Исследование стабилграфических показателей.

4. Методы математической статистики: критерий Стьюдента.

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в том, что полученные результаты позволят инструкторам ЛФК, врачам ЛФК, массажистам повысить эффективность реабилитационного процесса детей младшего школьного возраста с нарушением осанки.

Полученные результаты могут применяться так же в практике работы преподавателей физической культуры начальных классов общеобразовательных школ с целью профилактики нарушений и коррекции осанки; на курсах повышения квалификации преподавателей и инструкторов ЛФК; в оздоровительных детских лагерях, кружках физической подготовки при школах, в детских лечебных учреждениях; в процессе обучения студентов педагогических и физкультурных вузов.

### **Организация исследования**

Исследования проводились в период с апреля 2015 года по сентябрь 2016 года, на базе физкультурного диспансера г.Стерлитамак, в них приняли участие 10 детей младшего школьного возраста, с диагнозом «нарушение осанки». Было сформировано две группы, основная и контрольная по 5 детей, мальчики и девочки в каждой. На начало эксперимента статистически достоверных различий по возрасту и степени нарушения осанки не было.

В контрольной группе проводились занятия ЛФК по традиционным методикам. Комплекс упражнений для мышц спины, брюшного пресса и самовытяжения в положении лежа. Комплекс упражнений контрольной группы. В основной группе занятия проводились по методике К.Шрот.

Исследование функционального состояния скелетно-мышечной системы проводили с использованием тест на определение выносливости осевых мышц тела

Развитие силовой выносливости мышц спины и живота является одной из главных задач реабилитации пациентов с нарушениями осанки.

Оценку силовой выносливости мышц спины проводили в исходном положении пациента лежа на животе, на краю кушетки так, чтобы туловище было свободным. Руки заведены за голову в "замок". Исследователь придерживал нижние конечности. По команде исследователя ребенок выпрямляет туловище и "застывает" в этом положении до полного утомления (норма 50-60 секунд).

Для оценки силовой выносливости мышц живота пациент из исходного положения лежа на спине по команде исследователя сгибал ноги в тазобедренном суставе и поднимал прямые ноги до угла 45 градусов. При этом исследователь следил, чтобы поясничный отдел ребенка был плотно прижат к кушетке. Время засекалось секундомером, ребенок в таком положении находился до полного утомления. При опускании нижних конечностей или их дрожании секундомер выключался.

В основной группе занятия проводились по методике К.Шрот которая включала: 1. легкий тонизирующий массаж западающей зоны 3 раза в неделю по 10 мин., 2. индивидуальные занятия по дыхательной терапии 3 раза в неделю по 30 мин., 3. комплекс упражнений по методике Шрот 3 раза в неделю по 30мин.

Методика Катарина Шрот построена на специфических, локальных, дыхательных упражнениях, которые позволяют последовательно и изолированно воздействовать на патологически измененные отделы позвоночника при сколиозе в трех плоскостях - фронтальной, сагиттальной и горизонтальной, не включая в антикорректирующее воздействие функционально противоположные отделы.

При сколиозе вдох в большей степени происходит с выпуклой стороны дуги, чем с противоположной. Дыхательные движения происходят в том же направлении, что и ротация позвоночника, и усугубляют ее. Так формируется реберная выпуклость, горб. Темп его образования зависит от темпа прогрессирования сколиоза, при быстром увеличении дуг искривлений и ротации позвонков смещение ребер более резкое и дыхание все более асимметричное.

Катарина Шрот разработала корригирующее асимметричное дыхание, противоположно-направленное сколиотическому стереотипу дыхательных движений грудной клетки. Занятия по дыхательной терапии индивидуальные. Проводились 3 раза в неделю по 30 мин. Выдох по Шрот должен быть длинным, чем длиннее, тем лучше, производится через

полусжатые губы, таким образом, увеличивается сопротивление выдоху, а, значит, и работа мускулатуры, особенно межреберных мышц. Инструктор во время выдоха сильно надавливает на выпуклые стороны: побуждая тем самым пациента выдыхать максимум воздуха оттуда, как можно сильнее напрягать мускулатуру этой зоны, стягивать растянутые межреберные мышцы, сокращать расширенные межреберные промежутки. Выдох не пассивный, а активный, с большим напряжением мышц выпуклой стороны дуги. Пациент запоминает и привыкает, "каким местом" вдыхать, каким выдыхать.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных, характеризующих изменение показателей физического развития показывает, что у обследуемых основной и контрольной групп за период исследования отмечены существенные различия. За период исследования в основной группе наблюдались изменения в росте со  $126,2 \pm 1,7$  до  $132,3 \pm 2,0$ , на 6,1 см., тогда как в контрольной  $127,3 \pm 2,1$  до  $130 \pm 1,3$ , только на 2,6. Изменения в весе на 5, 9 кг, в основной и 1,7 кг в контрольной. Возможно прирост веса наблюдался, за счет увеличения мышечной массы, а роста выполнение упражнений на растяжку и локального массажа. Также наблюдались значительные изменения окружности грудной клетки в основной группе по сравнению с контрольной.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что у школьников обеих групп произошли изменения всех показателей, но их величины были достоверны только в основной группе. Полученные данные свидетельствуют о существенном приросте величин показателей физического развития у детей основной группы.

Вначале эксперимента показатели силы мышц спины в основной и контрольной группе были на уровне  $33,4 \pm 2,1$  и  $33,5 \pm 2,4$ ; а показатели силы мышц живота  $17,9 \pm 1,1$  и  $17,8 \pm 2,2$  соответственно. Достоверных различий между группами не выявлено ( $p > 0,05$ ), что свидетельствует об однородности исследуемых групп.

После проведения коррекции показатели, характеризующие силу мышц спины, возросли в основной группе с  $33,4 \pm 2,1$  до  $39,1 \pm 1,9$ ; в контрольной – с  $33,5 \pm 2,4$  до  $36,9 \pm 2,2$  секунд; мышц живота с  $17,9 \pm 1,1$  до  $23,0 \pm 2,1$  в основной и с  $17,8 \pm 2,2$  до  $21,3 \pm 2,6$  секунд в контрольной группах. В обеих группах прослеживается положительная динамика увеличения статической выносливости мышечного корсета. В основной группе изменения достоверны.

Полученные нами данные показателей, характеризующих силу мышечного корсета, подтверждают высокую эффективность использования методики Шрот при реабилитации детей с нарушением осанки.

Мы объясняем достоверные улучшения в основной группе тем, что использование комплексной методики Катарини Шрот позволяет последовательно и изолированно воздействовать на патологически измененные отделы позвоночника при нарушениях осанки в трех плоскостях - фронтальной, сагиттальной и горизонтальной, не включая в антикорректирующее воздействие функционально противоположные отделы усиление кровоснабжения паравертебральных тканей, регулируется трофика тканей, улучшается питание мышц, участвующих в формировании мышечного корсета.

Анализ результатов контрольного обследования подтвердил эффективность занятий по методике Катарини Шрот.

Выводы:

1 Использование методики Шрот в комплексной реабилитации детей 7-10 лет с нарушением осанки, достоверно способствуют росту показателей физического развития.

2 Результаты исследования адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы выявили преимущества использования методики Шрот; так как наблюдалось достоверное улучшение этих показателей произошло как в основной группе детей 7-10 лет с нарушением осанки.

3 Применение методики Шрот в комплексной реабилитации детей 7-10 лет с нарушением осанки, повышает функциональные возможности дыхательной системы.

4. Использование методики Шрот в комплексной реабилитации детей 7-10 лет с нарушением осанки, достоверно увеличивает силу осевых мышц туловища.

## НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

### СОВРЕМЕННАЯ РОССИЙСКАЯ НАУКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ОЛИМПИЗМА И ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗАМИ МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

Сборник материалов VI Всероссийской  
научно-практической конференции  
«ЮНОСТЬ. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ -2017»

г. Sterлитамак, 24-26 мая 2017 г.

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

Ответственный секретарь – руководитель регионального отделения «Малая академия  
наук» «Ступень к Олимпу» Сладков С.Н. (Стерлитамакский колледж физической  
культуры, управления и сервиса)

Компьютерная верстка С.Н. Сладков, Р.Р. Асфандияров

*Материалы печатаются в авторских редакциях.*

*Авторы несут ответственность за достоверность  
изложенных в книге материалов*

Подписано в набор 18.05.2017 г.

Подписано в свет 20.05.2017 г.

Уч. – изд.л.16,97 Усл.печ.л. 18,72

Цена договорная. Тираж дисков 300 экз.

Информационно-методический отдел  
ГАПОУ Стерлитамакский колледж  
физической культуры, управления и сервиса.  
г. Sterлитамак, ул. Садовая 20, тел. (3473) 25-16-20.