

Нестерова Н.А.

*Научный руководитель - ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муromский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: namn1999@yandex.ru*

Влияние физической культуры и спорта на физическое развитие студентов

Физическое здоровье – это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции. Целью данной исследовательской работы является выявление влияния физической культуры и спорта (далее ФКиС) на здоровье и физическое развитие студентов. Здоровье для студента особенно важно, ведь именно в студенческие годы наш организм затрачивает наибольшее количество энергии для воплощения в жизнь различных идей, мыслей, задумок и планов. Это тема весьма актуальна на сегодняшний день, ведь нынешняя молодежь не осознает всей важности занятий спортом, не думает о том, что это может стать той опорой, которая в более зрелом возрасте не даст упасть [1].

Отношение студентов к ФКиС – является одной из наиболее актуальных проблем. Для наиболее полной реализации разрешения этой проблемы необходимо дать студентам понять именно те аспекты, которые могут повлиять и отразиться конкретно на них. Данные из различных источников показывают, что физические упражнения являются весьма эффективным средством для укрепления и поддержания здоровья, атак же развития сопротивляемости человеческого организма ко многим заболеваниям [2]. Для наибольшей наглядности был проведен опрос среди студентов первого, второго, третьего и четвертого курсов МИ ВлГУ им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Целью опросы являлось: выявить отношение студентов первого и четвертого курсов к физическим нагрузкам и ФКиС в целом. Результаты опроса представлены в виде диаграммы (рис. 1) [3].

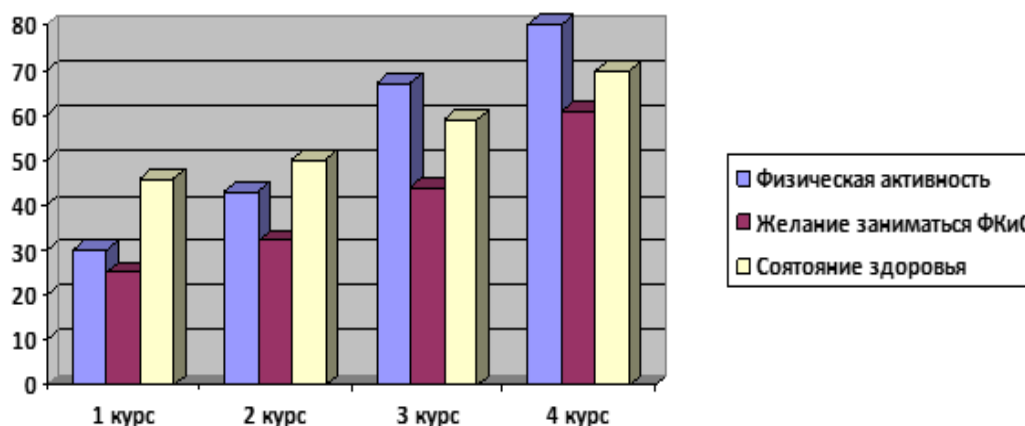


Рис. 1 – Результаты опроса студентов

Исходя из результатов диаграммы, можно сделать вывод, что уровень физической активности, желание заниматься ФКиС, а также состояние здоровья студентов улучшалось с каждым курсом по мере нарастания физической активности, что несомненно важно в современных реалиях. Из проведенного исследования можно сделать следующий вывод: с каждым курсом желание заниматься спортом у студентов возрастает, связано это скорее с тем, что студенты начинают замечать существенную разницу относительно своего состояния

здоровья, т.к. физические нагрузки позволяют держать себя в тонусе, а это способствует повышенной работоспособности и устойчивости, что естественно важно для студента на любом курсе. Все показатели взаимосвязаны между собой и несомненно имеют причинно-следственную связь, которую отражает диаграмма.

Литература

1. Осипов Д.В. Спорт в жизни молодежи - г. Орел: Журнал “Наука -2020”// 2017 г.
2. Шутьева Е.Ю. Зайцева Т.В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека - г. Ростов-на-Дону: Журнал “Концепт”// 2017 г.
3. Дутов С.Ю. Физическая культура и спорт как фактор укрепления здоровья молодежи - г. Тамбов: Журнал “Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки”// 2012 г.

Карпова Т.А.

*Научный руководитель - ст. преподаватель Е.В. Постнов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: karpova.official@bk.ru*

Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей молодежи

Дальнейшее развитие нашего общества зависит от людей, обладающих нестандартным мышлением, творческим воображением, демократической культурой, незаурядными лидерскими качествами, и способных взять на себя ответственность в решении задач экономического, политологического и культурологического порядка. При осуществлении преобразований неизбежны разрушение и воссоздание системы новых социальных связей, такова логика и требования реорганизаций в обществе. Нужна подготовленность людей к новому типу отношений, которая обеспечивает путь и перспективы развития нашего общества и государства в целом. Инициативу качественных преобразований отношений в обществе и целенаправленное управление процессом нововведений могут взять на себя лидеры.

Лидер - яркая человеческая индивидуальность, способная проявить инициативу, взять на себя ответственность, показать образцы деятельности. В решении задач социального становления подросткового поколения большое значение имеет стимулирование лидерства. Через лидеров реализуется управленческий механизм, таким образом, лидеры занимают ключевые позиции молодежных и общественных организациях. Лидерство рассматривается как процесс и как свойство. Как процесс - предполагает наличие влияния, как свойство - представляет собой набор характеристик или систему качеств, принадлежащих тем, кто осуществляет непринудительное влияние. Лидерство - отношения доминирования и подчинения, влияния и следования в системе межличностных отношений в группе. Для развития лидерского потенциала студента нужно создавать необходимые условия, которые бы требовали проявления активности. Первым шагом для развития лидерских качеств на уроках физической культуры являются подвижные игры, это могут быть как командные игры, так и индивидуальные. Необходимо вселить в учащихся прежде всего веру в себя.

Все большая роль отводится физической культуре не только в деле профилактики заболеваний и укрепления здоровья, но и как совокупности эффективных психорегулирующих и воспитывающих средств и методов. "Физическая культура личности влияет на формирование ее мировоззрения, общей культуры и характера общественных отношений, является фундаментальным базовым слоем всякой культуры, сквозным фактором, важнейшим условием, определяющим самодостаточность личности". Оптимальная двигательная активность человека -- необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы.

Таким образом, спортивная деятельность позволяет ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Эта особенность спорта оказывает определённое влияние на формирование тех черт характера человека и особенностей личности, которые обычно не учитываются людьми, по специфике профессии не думающих о том, как спорт влияет на формирование человека. Имеется в виду развитие у личности уверенности в себе и своих силах, развитие возможностей достижения намеченной цели. Спорт помогает формировать у человека уверенность в себе, преобладающий положительный и стенический эмоциональный фон, оптимизм.

Литература

1. Мазур И. И. Эффективный менеджмент. М.: Высшая школа. 2006. - 755 с.5. Шпалинский В. В. Психология менеджмента. М.: УРАО. 2006. – 184 с.6. Яхонтова Е. С.
2. Эффективность управленческого лидерства. М.: Тезис. 2006. - 779 с.

3. http://stud.wiki/psychology/2c0b65625b3bd69b4c43a88521316d26_0.html
4. Бураканова Г. Стиль руководителя и эффективность управления //Проблемы теории и практики управления 2008. № 4. С. 12.3. Виханский О. С., Наумов А-И. Менеджмент: М.: Гардарики, 2007. - 428 с.
5. Бендас Т. В. Психология лидерства: учебное пособие. — СПб.: Питер, 2009. 448 с.
6. Викулова М. А. Педагогические условия формирования лидерских качеств личности ребенка / М. А. Викулова. — М.: Автореферат кандидат пед. наук, 1990.

Козлова Е.В.
Научный руководитель - ст. преподаватель Е.В. Постнов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: karpova.official@bk.ru

ГТО в настоящее время

На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества.

В условиях проведения реформы системы образования проявляется противоречие между успехами детей и подростков в учебной деятельности и потерями в состоянии их здоровья. Современное образование, при декларировании гармоничного и разностороннего развития своих воспитанников, отдаёт приоритет их интеллектуальному развитию в ущерб развитию физическому и духовному.

Изучая данный вопрос в методической литературе мы столкнулись с таким явлением что не у всех детей среднего школьного возраста сформирован интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Учителя физической культуры не всегда на практике используют элементы ГТО как средство повышения интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Отсюда сложилось противоречие между использованием серии занятий с элементами ГТО как средства повышения интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями и не достаточным применением данного вида деятельности на практике. Исходя из выделенного противоречия, можно сформулировать следующую проблему:

Какова эффективность применения серии занятий с элементами ГТО с целью повышения интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями в среднем школьном возрасте.

Ответ на этот вопрос и стал целью нашего исследования.

Объект исследования – процесс использования серии занятий с элементами ГТО.

Предмет исследования – серия занятий с элементами ГТО.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему применения занятия с элементами ГТО с целью повышения интереса к занятиям физическими упражнениями в педагогической и методической литературе.
2. Выявить уровень сформированности интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Подобрать и апробировать серию занятий с элементами ГТО с детьми среднего школьного возраста.
4. Анализ полученных результатов.

Методы исследования:

Теоретические: изучение и анализ методической и психолога- педагогической литературы, анализ понятийного аппарата.

Эмпирические: наблюдение, анкетирование.

Назарова А.В.

*Научный руководитель - ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru*

Вредные привычки разрушители тренированности

В здоровом теле — здоровый дух. Люди, сильные духом занимаются спортом, имеют увлекательное хобби, любимую работу и крепкую семью. Они ведут здоровый образ жизни, но есть и такие, которые попадают в «паутину» вредных привычек. Алкоголь, наркотики, курение и игромания превращают человека в своего раба и в первую очередь разрушают психику человека.

Одной из самых распространённых вредных привычек является курение. Несмотря на распространение антитабачных компаний, количество людей с этой вредной привычкой постоянно растёт, но никак не уменьшается. Курение отравляет не только самого курильщика, но и окружающих его людей. Эта вредная привычка – основная причина многих болезней. Повышается риск получить инсульт, повышение кровяного давления, рак лёгкого, также никотин разрушает нервную систему. От курения табака каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно из-за этого умирают 5 миллионов человек.

Наркотики — это яд, который оказывает угнетающее действие на все органы и ткани, а особенно, на центральную нервную систему. Это самая опасная вредная привычка.

Наркотики лишь создают иллюзию настоящего счастья, доставляют мнимое удовольствие. Последствия употребления их являются ужасными: такой человек становится не управляемым, агрессивным, опасным для окружающих. Эти люди теряют всё: семью, любимых, работу, человеческий облик и здоровье. Поражается головной мозг, нервная система, отказывают почки. Увлечение ими зачастую приводит к смерти.

Наркологи нашей страны уверены, что статистика в цифрах занижена вдвое, подсчитать точно невозможно. Причин этому множество. Главная из них – нежелание обращаться за помощью на начальных стадиях болезни. Кто-то приходит лечиться сам в лечебные учреждения, а кто-то не считает себя зависимым и продолжает отравлять себя. Самостоятельно от этих пагубных привычек избавиться невозможно. Человеку нужна помощь медиков, родных и близких. Если такие люди смогли избавиться от этих привычек, то это не значит, что они здоровы. Ведь в любой момент может произойти срыв. Чтобы этого не произошло, нужна альтернатива, например: спорт. Спорт является лекарством от всех болезней.

Его польза для организма неоценима. Физические нагрузки помогают вырабатывать гормон радости, счастья, ускоряет синтез эндорфина и адреналина. Благодаря спорту, люди становятся дисциплинированными, физически подтянутыми, красивыми. Физические упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, укрепляют костную и мышечную ткани, улучшают осанку. Регулярные занятия спортом укрепляют иммунитет и делают организм менее восприимчивым к инфекциям и простудным заболеваниям.

Можно начать с плавания, бега трусцой, лечебной физкультурой. Заниматься спортом можно и нужно в любом возрасте, независимо от трудовой деятельности. Поэтому нужно активно пропагандировать здоровый образ жизни через газеты, журналы и телевидение.

Большим аргументом заинтересованности людей заниматься спортом, являются победы наших спортсменов на олимпиадах, чемпионатах мира и соревнованиях.

Чтобы наше общество было здоровым, нужно создавать больше спортивных секций в школьных и дошкольных учреждениях. Нужно интересоваться не только детей, но и их родителей.

Спортивное развитие — это культура нашего общества, а здоровое общество — это ценность нашего государства.

Нестерова Н.А.

*Научный руководитель - ст. преподаватель Е.А. Дашкова
 Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
 учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
 602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
 E-mail: namn1999@yandex.ru*

Влияние физической культуры и спорта на физическое развитие студентов

Физическое здоровье – это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции. Целью данной исследовательской работы является выявление влияния физической культуры и спорта (далее ФКиС) на здоровье и физическое развитие студентов. Здоровье для студента особенно важно, ведь именно в студенческие годы наш организм затрачивает наибольшее количество энергии для воплощения в жизнь различных идей, мыслей, задумок и планов. Это тема весьма актуальна на сегодняшний день, ведь нынешняя молодежь не осознает всей важности занятий спортом, не думает о том, что это может стать той опорой, которая в более зрелом возрасте не даст упасть [1].

Отношение студентов к ФКиС – является одной из наиболее актуальных проблем. Для наиболее полной реализации разрешения этой проблемы необходимо дать студентам понять именно те аспекты, которые могут повлиять и отразиться конкретно на них. Данные из различных источников показывают, что физические упражнения являются весьма эффективным средством для укрепления и поддержания здоровья, атак же развития сопротивляемости человеческого организма ко многим заболеваниям [2]. Для наибольшей наглядности был проведен опрос среди студентов первого, второго, третьего и четвертого курсов МИ ВлГУ им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Целью опросы являлось: выявить отношение студентов первого и четвертого курсов к физическим нагрузкам и ФКиС в целом. Результаты опроса представлены в виде диаграммы (рис. 1) [3].

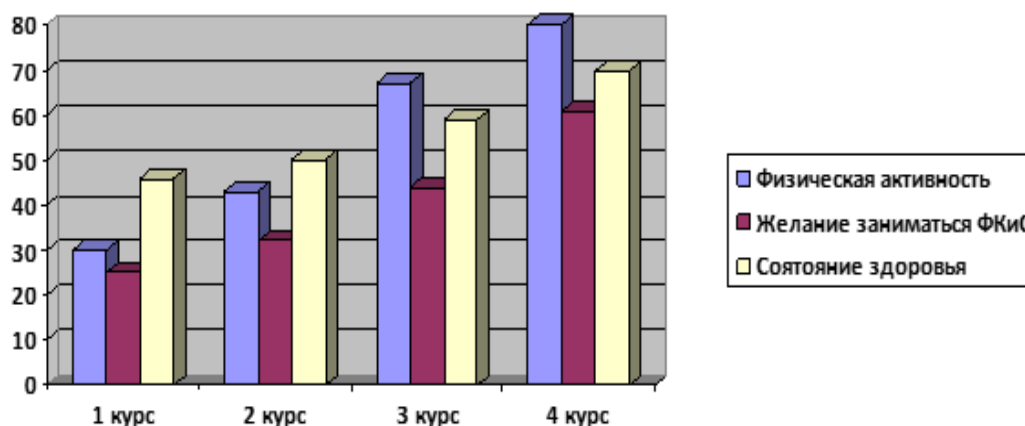


Рис. 1 – Результаты опроса студентов

Исходя из результатов диаграммы, можно сделать вывод, что уровень физической активности, желание заниматься ФКиС, а также состояние здоровья студентов улучшалось с каждым курсом по мере нарастания физической активности, что несомненно важно в современных реалиях. Из проведенного исследования можно сделать следующий вывод: с каждым курсом желание заниматься спортом у студентов возрастает, связано это скорее с тем, что студенты начинают замечать существенную разницу относительно своего состояния

здоровья, т.к. физические нагрузки позволяют держать себя в тонусе, а это способствует повышенной работоспособности и устойчивости, что естественно важно для студента на любом курсе. Все показатели взаимосвязаны между собой и несомненно имеют причинно-следственную связь, которую отражает диаграмма.

Литература

1. Осипов Д.В. Спорт в жизни молодежи - г. Орел: Журнал “Наука -2020”// 2017 г.
2. Шутьева Е.Ю. Зайцева Т.В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека - г. Ростов-на-Дону: Журнал “Концепт”// 2017 г.
3. Дутов С.Ю. Физическая культура и спорт как фактор укрепления здоровья молодежи - г. Тамбов: Журнал “Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки”// 2012 г.

Никитин Н.Г.

*Научный руководитель – зав. каф. С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: nujdinant@mail.ru*

Новые экстремальные виды спорта и увлечения для молодежи

В связи с высокой динамикой современного общественного развития в последние годы у молодежи возросла потребность к экстриму. Так стали появляться современные экстремальные виды спорта, которым современная молодежь стала уделять значимое внимание. Перечень экстремальных видов спорта и опасных увлечений пополняется с такой скоростью, что трудно уследить за этим процессом. Рассмотрим некоторые из них более подробно:

1. Флайбординг (с английского языка fly – полет, board – доска) – это вид спорта для людей, которые всю жизнь мечтали научиться летать, только в рамках данного вида спорта приходится это делать не над твердой поверхностью, а над водой.

Спортсмены-флайбордеры должны иметь специальный водный нагнетатель, шланг для подачи воды, а также водометные ботинки. Два ручных стабилизатора регулируют мощность водной струи и контролируют полет.

В результате флайбордер может подняться над водой на высоту десять-пятнадцать метров и парить там, выполняя невероятные трюки. Существуют также шоу, во время которых хорошо натренированные спортсмены демонстрируют свои потрясающие умения впечатленным зрителям.

2. Вулканобординг – новый экстремальный вид спорта, родившейся на знаменитой горе (вулкане) Серро-Негро.

По пепельно-черному склону этого вулкана ежедневно на специальных досках спускаются сотни туристов и настоящих спортсменов. При этом максимальная скорость спуска может достигать 80 километров в час. Чтобы защитить людей от увечий, организаторы одевают их в специальные костюмы из крепкой материи.

3. Паркур на батуте – это не просто идеально выверенные прыжки с ускорением, это особый вид трюков в воздухе, а также взаимодействие с внешними предметами и поверхностями.

Трюки людей, которые занимаются этим необычным видом спорта, весьма похожи на номера воздушных акробатов из знаменитого шоу Cirque du Soleil. Они выглядят такими же невероятными, нарушающими физические законы и гравитацию

4. Прыжки из стратосферы

Настоящим экстремалам даже обычные прыжки с парашютами кажутся скучным и не заслуживающим внимания занятием. Они покоряют для себя совсем другим горизонты, отправляясь в свободное падение с высоты в десятки километров.

Прыжки из стратосферы появились в качестве экспериментов еще в середине двадцатого века. Однако сейчас это занятие превратилось в полноценный вид спорта. Экстремалы из разных стран соревнуются между собой в высоте и скорости падения.

Нынешний рекорд принадлежит американцу Алану Юстасу, вице-президенту корпорации Google. В октябре 2014 года он совершил прыжок с высоты 41424 метра, побив тем самым предыдущий максимум на два километра. Максимальная скорость падения при этом составила 1322 км/ч.

5. Водное скалолазание (Psicobloc)

В Соединенных Штатах Америки и некоторых других странах мира в последнее время набирает все большую популярность новый экстремальный вид спорта с названием Psicobloc, под которым скрывается водное скалолазание.

Задача спортсмена в Psicobloc – не только подняться вверх по наклонной стене с выступами, но и красиво упасть вниз в наполненный водой бассейн. А судьи засчитывают в финальном счете водного скалолаза обе этих дисциплины.

Psicobloc как вид спорта родился в рамках обычного скалолазания, когда спортсмены покоряли выдающиеся в воду склоны и время о времени падали с них вниз. Сейчас же это вполне популярный вид спорта, в официальных соревнованиях в котором принимают участие даже самые именитые спортсмены-скалолазы.

б. Хорсбординг – это спорт для тех людей, кто живет в сельской местности далеко от гор или океанов с огромными волнами, но мечтает заниматься серфингом или сноубордингом. Спортсмены-хорсбордеры используют в качестве основного спортивного инвентаря специальную доску с большими колесами. А в качестве движущей силы в данном случае выступают живые лошади.

Прицепив веревку к скакуну, спортсмен может затем ездить за лошастью по полю, выполняя разнообразные маневры и трюки. Особенно зрелищным этот вид спорта является при использовании дополнительных трамплинов. Правда, падать на землю при неудачном трюке куда больнее и травмоопаснее, чем в воду или на снежный покров.

7. Метросерфинг (зацепинг)

Издавна на железных дорогах появлялись лишенные чувства самосохранения смельчаки, бегающие по крышам вагонов прямо во время движения составов.

Но в последние годы это занятие переместилось в подземный мир метрополитена. Обезбашенные адреналиновые наркоманы во время остановок метрпоездов на станциях цепляются к их задним вагонам, а некоторые даже залазят на крышу. Сами они называют себя «зацеперы».

Правда, процент смертельных случаев в метросерфинге в несколько раз больше, чем у любого перечисленного выше нового экстремального вида спорта.

Впрочем, в Индии подобное занятие – это даже не экстрим, а привычный для многих бедных жителей этой страны способ путешествия на поездах.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что с развитием общества развиваются и набирают популярность экстремальные виды спорта.

Нуждин А.А.
Научный руководитель – зав. каф. С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования “Владимирский государственный
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых”
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д. 23
E-mail: nujдинanton@mail.ru

Влияние генетики на спортивные достижения человека

Все мы знаем, что спорт является неотъемлемой частью нормальной жизнедеятельности человека.

Ученые, изучающие физиологию человека утверждают, что отношения спорта и генетики человека являются двухсторонними.

Каждый ген ДНК является интересной и необычной частью организма, которая словно компьютер может сохранять информацию о навыках и способностях индивида на долгое время и активировать их, передавая от родителя к детям или даже через поколение.

В конце XX начале XXI века, многие ученые проводили исследования по взаимосвязи группы крови и спортивных достижений. Одними из этих ученых были:

1. Сологуб Елена Борисовна – доктор биологических наук, до 2002 года профессор каф. Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.

2. Мартиросов Эдуард Георгиевич - академик, действительный член РАЕН (до 2000); доктор биологических наук, профессор. Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта (ФНЦ ВНИИФК)

3. Солодков Алексей Сергеевич – профессор каф. физиологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (в течение 25 лет заведующий каф. 1986–2012 гг.).

3. Солодков Алексей Сергеевич – профессор каф. физиологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (в течение 25 лет зав. каф. 1986–2012 гг.).

3. Солодков Алексей Сергеевич – профессор каф. физиологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (в течение 25 лет зав. каф. 1986–2012 гг.).

В настоящее время существует практика (хоть и дорогостоящая) по поиску у людей наследственных патологий (непереносимость лактозы, врожденный порок сердца, дальтонизм и так далее), с целью обратить внимание на свое здоровье и здоровье близких. В будущем работа ученых по данной теме может привести к тому, что генетики смогут предсказывать, будут ли у новорожденного ребенка в будущем высокие спортивные достижения и подсказать родителям в какой вид спорта лучше отправить своего ребенка.

В настоящее время зависимость генов и спортивных достижений рассматривает наука - спортивная генетика.

Спортивная генетика – это отрасль знания в области генетики человека – антропогенетики и генетики развития. Генетика человека изучает явления наследственности и изменчивости у человека на всех уровнях его организации и существования: молекулярном, клеточном, организменном и популяционном. Спортивная генетика изучает геном человека в аспекте физической (в частности - спортивной) деятельности.

К современным технологиям спортивного отбора следует отнести применение молекулярно-генетического анализа для выявления наследственной предрасположенности к занятиям конкретным видом спорта.

Всем известно, что молекулы ДНК находятся в каждой клетке организма. Такими клетками является и кровь. Существует 4 группы крови, которые также влияют на спортивные достижения человека.

По данным советских ученых наиболее значимой для высокой и быстрой тренируемости оказалась наличие у боксера I(0) группы крови, а принадлежность к имеющим III(B) группу коррелировала с высокой, но большей частью медленной тренируемостью.

Как видно из вышесказанного, все способности, навыки человека записаны в наших генах. Ученые изучают ДНК человека, они уже научились различать их и могут многое рассказать по ним о человеке. Не исключением является то, что ученые могут и предположить достижения человека в спорте.

Быстрый рост спортивных достижений и связанная с этим тенденция к ранней специализации остро ставят перед наукой вопрос о необходимости повышения эффективности системы отбора и спортивной ориентации в различных видах спорта. За последние годы проделана большая работа по научному обоснованию методики начальной подготовки юных спортсменов. Однако надо признать, что в целом система отбора и спортивной ориентации детей и подростков пока далека от совершенства. Её существенный недостаток заключается прежде всего в том, что отдельные методы диагностики спортивной одаренности юных спортсменов не имеют общей методологической основы.

Для создания единой стратегии спортивной ориентации детей и подростков надо реально оценить возможности предвидения индивидуальных особенностей морфологического и функционального развития организма на разных этапах онтогенеза. Ценность прогноза тем выше, чем раньше можно предсказать склонность индивида к тому или иному виду деятельности. В этой связи необходима научная разработка программ ранней диагностики спортивных возможностей обучающихся.

Одним из наиболее эффективных видов отбора спортсменов по видам спорта является отбор по группам крови, которая является одним из основных маркеров.

Литература

1. Бакулев С.Е. «Взаимосвязь группы крови, величины и скорости тренировочных эффектов как фактор отбора в боксе» Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 5 (27) – 2007 г.
2. И.И. Ахметов «Молекулярно-генетические маркеры предрасположенности к различным видам спорта»// Научно-теоретический журнал «Ученые записки» №7(65)- 2010 год.
3. И.И. Ахметов «Молекулярная генетика спорта: состояние и перспективы» Электронный журнал Камского государственного института физической культуры №5 (4/2007)
4. Уманец В.А. Спортивная генетика. Курс лекций: Учебное пособие. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСиТ, 2010. – 129 с.

Разумова А.А.

*Научный руководитель – ст. преподаватель Е.А. Даикова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:anna.razumova6637@gmail.com*

ЗОЖ – двигатель жизни

Для поддержания здорового образа жизни, человеку необходимо заниматься физической культурой. Как сказал Великий древнегреческий ученый Аристотель: «Движение - жизнь». И действительно, потому что именно движение позволяет поддерживать организм в форме, а также сердечную систему, кости, мышцы в рабочем состоянии.

Когда мы двигаемся, наш организм потребляет больше кислорода, чем в спокойном состоянии, а это хорошо сказывается на работе остальных человеческих органов. При регулярном занятии физкультурой наш организм становится крепче, а также увеличивается объем легких, улучшается газообмен, способствует снижению артериального давления, падает риск получения инфаркта или инсульта. Физическая нагрузка активизирует центральную нервную систему, ускоряются психические процессы. Дети, которые занимаются физкультурой, лучше усваивают школьный материал. Регулярная физическая нагрузка в детском и подростковом возрасте способствует увеличению силы и выносливости, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс, улучшает кровяное давление и влияет на повышение самооценки за счет своего внешнего вида и физической формы.

Занятия спортом обеспечивают хорошие возможности для социального развития, улучшения коммуникабельности индивида, поскольку многие социальные и моральные требования для участия в спортивных соревнованиях совпадают с тем, как люди должны взаимодействовать в законопослушном обществе. Систематические упражнения фактически способствуют развитию конкретных видов психической деятельности, помогающие в решении проблем, которые возникают как в учебной жизни, так и в повседневном общении с ровесниками. Кроме того, молодые спортсмены в обычной жизни чаще всего применяют те же принципы работы, что и на тренировках. Физкультура является отличным средством для профилактики различных заболеваний. Гимнастические упражнения стимулируют выработку инсулина, который помогает организму поддерживать в норме уровень сахара. Людям, которые страдают диабетом, физкультура помогает контролировать болезнь. Умеренные физические нагрузки позволяют повысить защитные силы организма, что помогает ему противостоять заболеваниям, поражающих дыхательную систему. Занятия физкультурой помогают преодолеть различные трудности и добиться поставленной цели. Эти качества наиболее важны для подростков. Физические упражнения укрепляют костно-мышечную систему. Они благотворно влияют на двигательный аппарат, препятствуют развитию возрастных изменений. Лицам, страдающим теми или иными заболеваниями, не стоит ограничивать себя в физической нагрузке. Лечебной физкультурой может заниматься каждый из нас. Полезность физкультуры для растущего организма неоценима. Физические нагрузки воздействуют на весь организм. Реакция тела человека на умеренные нагрузки происходят следующим образом: активизируются обменные процессы тканей, сухожилий и мышц, что позволяет избежать дегенеративных изменений двигательной функции организма; улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая кислородом и полезными веществами весь организм; физические упражнения позволяют ускорить выработку гормонов, что ведёт к стабилизации работы обменных процессов; стимулируется нейрорегуляторная функция мозга (улучшает работу ствола мозга).

В заключение, хочется сказать, что физкультура и спорт должны быть неотъемлемой частью жизни любого взрослого, подростка и ребенка. Нам нужно заниматься спортом самим, но особенно прививать это детям. Физкультура - это «вечный двигатель» жизни, который делает активными, жизнерадостными и полными энергии для новых достижений.

Резцова Ю.С.

*Научный руководитель - ст. преподаватель Е.А. Даикова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Lidi.lioness@mail.ru*

Мотивация к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом

Мотивация — побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотивацию часто связывают с потребностями, мировоззрением человека и особенностями его представлений о себе, личностными свойствами и функциональными состояниями, с переживаниями, со знаниями о среде и прогнозом ее изменения, с ожидаемыми последствиями и оценками других людей. Мотивация представляет собой сложный, противоречивый, непрекращающийся и диалогичный по своей природе процесс, который является сложным социально-психологическим образованием - это субъективно-объективный, личностно-социальный, непрерывный процесс внутренних (изменение иерархии мотивов) и внешних изменений (иные способы реализации мотива), глубинный смысл и природа которого, обусловлены опытом социального бытия человека, системой общественных отношений. Мотивацией может быть объяснена целенаправленность действия, организованность и устойчивость деятельности и обозначается как побуждение к действию определенным мотивом.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это процесс, который выстраивается от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Причины, влияющие на интерес и активность на занятиях по физической культуре, по своему характеру можно разделить на три группы: группа причин организационного характера, группа причин методического характера и группа причин личностного характера. Изучения данной проблемы разными авторами показали, что в среднем среди причин методического характера примерно 41% - это несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям, среди личностных причин 37% - низкий уровень собственной физической подготовленности, среди причин организационного характера - отсутствие занятий по интересам - 42%.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

Мотивы занятий физической культурой можно условно разделить на общие и частные:

К первым можно отнести желание студентов заниматься физической культурой вообще.

Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями.

Мотивы посещения занятий физкультуры студентов разные: как правило, те студенты, которые довольны занятиями ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те кто не удовлетворен - посещают их ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.

Сатаров Д.С.

*Научный руководитель - ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru*

Херлинг

Хёрлинг считается одной из самых старейших командных спортивных игр. Родственная таким национальным соревнованиям с клюшкой как шотландская шинтии, английская бенди (которую в России принято называть хоккеем), игра зародилась в Ирландии, попав туда вместе с кельтской культурой более двух тысяч лет назад.

На сегодняшний день херлинг является одним из самых популярных видов спорта в Ирландии, наряду с гэльским футболом и регби. В херлинг играют по всему миру, преимущественно члены ирландской диаспоры — особенно популярна игра в Великобритании, Северной Америке, Новой Зеландии, Южной Африке и Аргентине.

Мяч для игры в херлинг называется слиотар. Он сделан из кожи с пробкой внутри. Свой стандартный размер слиотар впервые получил перед матчем между Южной Голуэй и Северной Типперэри в феврале 1886 года в Дублине. Размер мяча в современном херлинге чуть больше теннисного — от 6,9 до 7,2 сантиметра в диаметре, вес 110–120 граммов. При сильном ударе мяч может развить скорость до 150 километров в час и пролететь расстояние до 110 метров. Для ударов по слиотару используется специальная деревянная клюшка, которая называется херли. Длина клюшки — 70–100 сантиметров. Херли изготавливается преимущественно из ясеня и создается ирландскими мастерами по традиционной технологии. Нижняя широкая площадка, служащая непосредственно для удара по мячу, называется бас. У вратаря бас вдвое больше, чем у полевых игроков. Для усиления на басу закреплена металлическая полоса. На херли она использовалась еще со Средних веков, причем иметь бронзовые полосы разрешалось только королю — у остальных они были медными. С первого января 2010 года правилами херлинга было установлено обязательное ношение шлема всеми игроками во время матча. До этого шлемы полагались лишь спортсменам моложе девятнадцати лет.

Смысл игры в том, чтобы, передавая мяч друг другу, отправить его в ворота. Если мяч падает на землю, его нельзя трогать руками, кроме случая, если игрок упал с мячом в руках на землю. Продолжить игру можно, используя клюшку либо ноги. Игрок может поднять мяч при помощи клюшки, либо не дать ему опуститься на землю, поймав рукой летящий в воздухе. Разрешается пробежать с мячом в руках не более четырех шагов или эквивалентное время, затем необходимо подбросить его в воздух, но не более двух раз. Игрок, который хочет пронести мяч на большее расстояние, может нести или подбрасывать мяч на клюшке. В противном случае необходимо отдать пас. Сделать это можно, ударив по мячу рукой либо клюшкой. Игрокам противоположной команды разрешено, используя свою клюшку, блокировать пас клюшкой, цеплять клюшку игрока, мешая ему принять пас. Также допускаются толчки соперника плечом в плечо при борьбе за мяч.

Гол забивается, если мяч попадает в нижнюю часть ворот, и засчитывается за три балла. Если мяч забивается в ворота выше поперечной штанги (over), команда зарабатывает одно очко. Счет очков и голов идет отдельно по принципу «число голов — сумма очков».

Каждая команда состоит из пятнадцати игроков-херлеров. Во время игры допускается до пяти замен игроков. В дополнительное время разрешаются еще три замены. Время матча обычно составляет два периода по тридцать минут. При ничейном исходе назначается переигровка, а если и переигровка закончится ничьей, назначается дополнительное время — два периода по десять минут. Если и это не выявит победителя, назначается еще одна переигровка.

В зависимости от регламента соревнований дополнительное время может быть назначено и в первой игре.

Безусловно, хёрлинг является популярнейшей игрой в Ирландии и некоторых других странах мира, а матчи чемпионатов собирают многотысячную толпу зрителей. Данный вид спорта очень динамичен, требует хорошей физической подготовки и хороших навыков владения инвентарем и развитости техники игрока. За более чем тысячелетнюю историю этот вид спорта стал ключевым и одним из самых популярных в Ирландии, а местный чемпионат проводится более ста лет, с 1887 года. Хёрлинг развивает силу, выносливость, командное взаимодействие и просто спортивный интеллект. Безусловно, данный вид спорта по праву занял свою нишу в игровых видах спорта, считаясь национальным видом спорта в Ирландии. Будем надеяться, что народ Ирландии будет сохранять многовековые традиции игры в херлинг и со временем расширять его популярность на другие страны и континенты.

Суслина Н.Н.

Научный руководитель - О.Н. Уколова

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23*

Спортсмен Фауджа Сингх

100-летний спортсмен Фауджа Сингх, который попал в Книгу рекордов Гиннеса как самый старый марафонец в мире, поделился секретами своего долголетия. Он советует всегда мыслить позитивно; не пытаться изменить то, что вы изменить не в силах; заниматься спортом и правильно питаться.

Фауджа Сингх, бывший фермер из Индии, которому исполнилось сто лет, попал в книгу рекордов Гиннеса, пробежав марафон в Торонто за 8 часов 25 минут и 18 секунд, став старейшим спортсменом, преодолевшим эту дистанцию.

Рекордсмен рассказал о том, что полюбил бегать в то время, когда работал фермером в провинции Пенджаб, но серьезно увлекся спортом только тогда, когда переехал в Великобританию полвека спустя. Просто для того чтобы не сидеть дома без дела, Фауджа начал бегать, совершенно не думая с кем-либо соревноваться. Позже ему повезло встретить тренера Хармандера Сингха, с которым он начал серьезно заниматься бегом. На тот момент ему было 89 лет.

Под руководством Хармандера Фауджа Сингх подготовился к участию в Лондонском марафоне 2000 года и пробежал его за 6 часов 54 минуты. За следующие 10 лет он установил 12 мировых, европейских и британских рекордов. На Олимпиаде 2004 года в Афинах он был удостоен чести принять участие в доставке факела на гору Олимп. В том же году пожилой марафонец стал лицом рекламной кампании кроссовок Adidas, названных в его честь.

Все полученные за свои победы средства Фауджа отдает в благотворительные организации. Он говорит, что поскольку не может забрать деньги в свою следующую жизнь, их необходимо раздавать тем, кто нуждается, в этой.

Столь необычный спортсмен признался, ключ к тому, что он с легкостью пробегает 16 километров в день во время своей ежедневной тренировки заключается в том, что он ест много имбиря и карри, а также в течение всего дня пьет очень много чая. Он давно не употребляет алкоголь и не ест мяса, а ужинает исключительно овощами. Оставаться в форме Сингху также помогает, хорошее расположение духа: «Я рано ложусь спать, повторяя имя своего Бога, потому что не хочу пускать в себя негативные мысли», — рассказывает Сингх. При этом долгожитель-рекордсмен уверен в том, что необходимо в любом возрасте избегать стрессов, которые очень сильно вредят здоровью. «Если есть что-то, что вы не можете изменить, то зачем беспокоиться об этом? Будьте благодарны за все, что у вас есть, держитесь подальше от негативных людей, улыбайтесь и продолжайте бегать», советует он.

5 рецептов счастья Фауджи Сингха:

- 1 Чтобы быть счастливым, прежде всего, нужно иметь большое сердце.
- 2 Позитивное мышление и компания людей, которые чем-то увлечены и хотят двигаться вперед, — вот что поддерживает во мне силы и делает меня счастливым.
- 3 Я с благодарностью и смирением принимаю все, что послано мне Богом.
- 4 Большинство пенсионеров Великобритании не следуют диете и передвигаются на машине, что делает их больными, немощными и несчастными. Я же не готов сидеть на месте. Меня это убивает. Поэтому я бегаю, всегда улыбаюсь и ем много имбиря и карри.
- 5 Я не думаю о себе как о пожилом человеке. Как только я себе позволю посмотреть на себя как на старца — я потеряю все. Возраст — он же только в голове. Позитивное мышление делает возможным все.

Фомичева П.О.

Научный руководитель - О.Н. Уколова

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
anna.razumova6637@gmail.com*

Детско-юношеские спортивные школы ДЮСШ

Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), внешкольные специальные спортивные учреждения, основной задачей которых является подготовка и физическое воспитание высококвалифицированных юных спортсменов, а также общественного физкультурного актива для ведения массовой работы по физической культуре и спорту в школе и пионерской организации. Различают ДЮСШ комплексные (по нескольким видам спорта) или специализированные (по одному виду спорта). ДЮСШ создаются в системе министерств просвещения (народного образования) союзных республик, Министерства путей сообщения РФ, добровольных спортивных обществ и ведомств и действуют на основе утверждённого типового положения.

По формам, организации и задачам ДЮСШ могут быть районными, городскими, областными, центральными и республиканскими. Приём в школы производится по рекомендации общеобразовательных школ и на основе отбора детей и подростков, имеющих соответствующую физическую подготовку. В соответствии с особенностями отдельных видов спорта возраст детей и подростков, принимаемых в школы, от 8 до 14 лет. Как правило, в школах организуют группы: подготовительная, 2-го и 1-го юношеских спортивных разрядов, 2-го и 1-го спортивных разрядов взрослых, кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта. Срок обучения в группе — 1—2 года. Для каждого года обучения установлены нормативы по общей и специальной физической подготовке и уровню спортивных достижений учащихся.

Детско-юношеская спортивная школа (в дальнейшем - ДЮСШ) является государственным специализированным учебно-спортивным заведением, на которое возложены функции спортивной подготовки детей, подростков и юношества.

ДЮСШ является юридическим лицом, финансируется из республиканского и местных бюджетов и других источников, не противоречащих законам РФ, владеет имуществом и правами, предусмотренными законодательством РФ, может иметь самостоятельный баланс, текущий и другие счета в учреждениях банка, печать и бланк установленного образца.

Право создания ДЮСШ принадлежит органам государственного управления физической культурой и спортом, образования, профсоюзным и физкультурно-спортивным организациям, федерациям, спортивным комитетам, клубам и частным лицам, организующим их деятельность в соответствии с законодательством РФ.

ДЮСШ открываются при наличии квалифицированных кадров, необходимой материально-спортивной базы, финансовых средств, в том числе фонда оплаты труда в объеме не менее 8 ставок тренеров-преподавателей по спорту. Для ДЮСШ при профкомах и расположенных в сельской местности количество ставок тренеров-преподавателей по спорту устанавливается не менее четырех.

ДЮСШ в своем составе может иметь структурные подразделения, работающие на условиях хозрасчета и самофинансирования.

Государственное признание статуса ДЮСШ (аккредитацию) осуществляет Министерство спорта и туризма.

- детско-юношеские спортивные школы общей физической подготовки (ДЮСШ ОФП);
- детско-юношеские спортивные школы с отделениями по видам спорта (ДЮСШ);
- специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР).

Детско-юношеская спортивная школа общей физической подготовки (ДЮСШ ОФП).

ДЮСШ ОФП формируется из групп общей и специальной физической подготовки.

Основными задачами ДЮСШ ОФП являются укрепление здоровья детей, их физическая подготовка, передача воспитанников в другие специализированные учебно-спортивные заведения.

Основными критериями деятельности на этапе общей физической подготовки являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля; на этапе специальной физической подготовки:
 - стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
 - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
 - уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;
 - количество воспитанников, переданных в учебно-спортивные заведения и училища олимпийского резерва.

Оптимальным показателем стабильности состава занимающихся является сохранность не менее 70 процентов контингента за каждые 2 года обучения в группах ОФП и 60 процентов - в группах СФП.

Аттестация ДЮСШ ОФП проводится один раз в 4 года.

ДЮСШ ОФП, имеющая квалифицированные кадры, спортивную базу, определенные достижения в работе, может иметь в своей структуре отделения по видам спорта и открывать в них учебно-тренировочные группы с письменного согласия соответствующего областного, городского управления по физической культуре, спорту и туризму или по итогам аттестации быть переведена в установленном порядке в разряд ДЮСШ решением учредителя и соответствующего областного, городского управления по физической культуре, спорту и туризму.

Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ).

ДЮСШ в своей структуре имеют отделения по видам спорта.

Отделения формируются из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Соотношение количества групп начальной подготовки к учебно-тренировочным при комплектовании за счет бюджетных средств должно быть не менее 2:1.

Основной задачей ДЮСШ является подготовка спортивного резерва и передача спортсменов в высшее звено.

Основными критериями деятельности на этапе начальной подготовки являются:

- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств и физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;
- число занимающихся, зачисленных в учебно-тренировочные группы; на учебно-тренировочном этапе:
 - состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
 - динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
 - освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
 - число учащихся, переданных в училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры олимпийской подготовки.

По согласованию с соответствующим областным, городским управлением по физической культуре, спорту и туризму, в отделениях по видам спорта ДЮСШ могут создаваться группы спортивного совершенствования, которые подлежат переутверждению ежегодно.

Минимальным показателем для сохранения статуса детско-юношеской спортивной школы является передача не менее 2 учащихся в высшее звено подготовки в течение аттестуемого (четырёхлетнего) периода для районных (сельских) ДЮСШ и 4 учащихся для городских ДЮСШ.

Аттестация ДЮСШ проводится один раз в четыре года, как правило, по окончании зимнего или летнего олимпийского цикла.

Чезганова Н.А.

*Научный руководитель – зав. каф. С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: tschesganowa@mail.ru*

Влияние спорта на формирование личностных качеств человека

Физическая культура и спорт являются не только средством поддержания физической формы и здоровья человека, одной из форм отдыха и досуга, но и фактором, влияющим на формирование нравственных и интеллектуальных качеств человека, способствуют процессу самопознания и самосовершенствования. Дело в том, что сам процесс регулярных занятий спортом и тренировок влияет не только на физические навыки и умения, но и на нравственные черты и свойства личности, её психологические качества. [1]

В процессе выполнения физических упражнений, возникает возможность «проиграть» определённые жизненные ситуации, чаще всего это касается игровых моментов, где идёт явное взаимодействие с другими членами команды.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно.

Ещё в 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений».

Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными пороками».

Спорт не только является средством воспитания движений и физических качеств человека, при этом ещё закаляется воля, стойкий характер, умение контролировать свои эмоции, быстро разбираться в сложных ситуациях, рационально принимать решения, если дело касается риска.

«Для меня спорт- это радость, игра силы, совершенство человеческих достоинств, быстрая реакция, смекалка, фантазия, неожиданности и открытия»,- заявляет признанный в прошлом фигурист и широко известный ныне миру тренер Станислав Жук.

Спортсмен, постоянно преодолевая трудности, связанные с регулярными занятиями спортом, например, борьбу с утомлением, ощущениями боли, воспитывает в себе волю, способность преодолевать человеческие слабости, как физические, так и духовные [2].

Ещё одним важным фактором формирования психологических качеств человека является регулирование всех спортивных активностей жёсткими правилами, которыми регламентируется не только сам ход соревновательной борьбы, но и подготовка к ней [3]. Правила требуют от человека максимальной концентрации над собой, контроля над эмоциями и мыслями, сосредоточенностью до малейших движений. Спортсмен формирует умение действовать в полную силу, когда не хочется, когда устал. Он учится управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, вызывать в себе состояние приподнятости, вдохновения, то есть овладевает умением самоуправления, самоконтроля эмоциями, тренирует свою волю.

Многие наивно полагают, что в спорте самосовершенствование касается лишь физического развития. Мол, «сила есть - ума не надо». Обманчивое суждение. Подобный аргумент не раз ставил в тупик тех, кто действительно «силушкой» не обижен.

Сегодня даже самые ярые сторонники этой крылатой фразы остерегаются применить расхожую формулу. Сопоставима ли она, скажем, к теннису? Одной силой, быстротой, выносливостью, умением подавать мяч и бить его с отскока, с лёта, с полулёта победы в теннисе не достигнешь. Надо думать, и решать, уметь разгадать намерения соперника, его тактику, необходимо маскировать задумки, навязывать свою игру. Так и в футболе, хоккее, волейболе, баскетболе...

Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий - это целеустремлённость и настойчивость, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание [4].

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, но, несомненно, влияют на авторитет, трудовую деятельность, на структуру ценностных ориентаций и помогают воспитать хорошего специалиста, общительного и целеустремленного человека.

Литература

1. Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества. - Пермь: Изд.-во ПГТУ, 2008. – С. 128–212.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – СПб.: Питер, 2000.
3. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. – М., 1973. – С. 173.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб. Мастера психологии, 2002.

Щербакова Я.А.

*Научный руководитель - старший преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: yanashcherbakova515@gmail.com*

Ожирение у детей и подростков

Ожирение — это хроническое заболевание, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, которое при прогрессировании осложняется нарушением различных функций и систем организма.

Причинами ожирения могут выступать расстройства метаболизма, расстройства жирового обмена при заболеваниях центральной нервной системы или эндокринной системы. Однако чаще всего ожирение является следствием избыточного питания, то есть поступления с пищей энергии, превышающей энергетические траты организма. На развитие и прогрессирование ожирения в первую очередь оказывает влияние избыточное потребление легкоусвояемых углеводов, которые в организме легко превращаются в жир и нарушают обмен веществ и энергии, вызывая склонность к накоплению жира. Способствующими ожирению действиями являются редкие, и обильные приемы пищи, особенно перед сном. Ожирение у детей – это одна из самых сложных проблем во всем мире, ведь сложно отказать или запретить ребенку. Статистика приводит данные о том, что за последние двадцать лет количество детей в возрасте от 6 до 11 лет, страдающих ожирением, удвоилось. Если же говорить о подростках, которые также страдают ожирением, то их число вообще утроилось. При этом с каждым годом данная проблема дает о себе знать все чаще и чаще.

В наше время от ожирения страдают не только дети и подростки, которым это передается по наследству, но и каждый второй ребенок, так как дети в современном мире подвержены множеству факторов способных развивать и усугублять эту болезнь.

В последние годы специалисты особенно выделяют роль снижения физической активности в развитии детей и подростков. Дети меньше двигаются, гуляют, все больше времени тратят на просмотр телевизора, на видеоигры, компьютер, а вследствие этого уменьшается расход энергии в организме.

Ожирение у детей и подростков является одной из животрепещущих проблем современного здравоохранения и начинает представлять угрозу для их жизни. Проблема заключается в том, что количество лиц, имеющих, избыточный вес прогрессивно увеличивается. Подсчитано, что если эта склонность сохранится, то к середине следующего столетия все население экономически развитых стран будет болеть ожирением.

Столь прогрессивный рост числа больных обусловлен, прежде всего, тем, что ожирение напрямую связано с образом жизни подростка, который от 4 до 8 часов в день сидит у телевизора, компьютера и подавляет свои эмоции поглощением большого количества вредной и высококалорийной пищи.

Дети, страдающие этим пороком, быстро утомляются, невнимательны на занятиях, почти всегда отстают в учебе. Их беспокоят головные боли, нарушение сна и самочувствия, патологии в деятельности опорно-двигательного аппарата, органах кровообращения, развитие болезней желудочно-кишечного тракта. Характер у таких детей обычно неустойчивый и покладистый, они не стремятся к поставленной цели. С возрастом дети начинают осознавать свою различность с другими и испытывают чувство неполноценности.

Здоровье человека - популярная тема для разговора во все времена. Как воспитание патриотизма и нравственности, так и воспитание уважительного отношения к своему телу и здоровью необходимо начинать с раннего возраста. Если не провести профилактику ожирения в раннем детстве, когда это заболевание еще можно без особого труда предотвратить, то в дальнейшем придется принимать серьезные меры для лечения этого состояния.

Роль и значение семьи и семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родители должны иметь определенную подготовленность в этих вопросах. Не «пичкать» ребенка едой. Зачастую родители насильно заставляют ребенка есть, а зря, ребенок сам скажет, когда почувствует голод, не рассчитывают порции ребенка и заставляют все съесть. Родители не понимают, как сами же приучают ребенка много кушать. При лечении ожирения зачастую родители начинают жалеть свое чадо и позволяют игнорировать диету. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно вести воспитание своего ребенка так, чтобы он осознавал необходимость в формировании ценностей в здоровом образе жизни. Несмотря на множество методов похудения существующих в наше время, похудеть - нелегкая задача. Поэтому профилактику ожирения необходимо начинать уже в раннем детском возрасте.

Неадекватная реакция на стрессовые ситуации – также является причиной ожирения у детей. Чтобы погасить стресс, человек в любом возрасте поглощает слишком большое количество калорийной пищи. Главный предрасполагающий эмоциональный фактор – это заниженная самооценка. Некоторые дети объедаются, чтобы справиться с проблемами или эмоциями, такими как напряжение или скука. Но здесь могут играть роль и другие, психологические факторы. Ведь мальчики, страдающие ожирением, неуклюжи на уроках физкультуры и во время игр. Девочки стыдятся надевать спортивную форму. Те и другие сторонятся своих сверстников, чтобы избежать насмешек и издевательств, заставляют родителей добиваться того, чтобы их освободили от уроков физкультуры, избегают спортивных игр, а летом — плавания, то есть всего того, что необходимо для их физического здоровья. От недостатка движений они становятся медлительными, вялыми и неуклюжими, их все труднее приучать к физическим нагрузкам. Следственно, все это способствует дальнейшей полноте ребенка и причиной его ожирения.

В сознании некоторых врачей, да и в обществе в целом преобладает мнение о том, что ожирение - это личная проблема человека. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей и подростков.

Таким образом, современные взгляды на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он сам прилагает для укрепления и поддержания своего здоровья, и никакие лекарства, никакие врачи не помогут, если сам человек нарушает правила здорового образа жизни.

Отсюда следует, что пропагандистскую работу по формированию здорового образа жизни необходимо вести не только среди учащихся, но и среди их родителей, чтобы способствовать предотвращению появления избыточной массы тела у детей и подростков с ранних лет жизни.