

2. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью //Теор. и практ. физ. культ. – 2007.

Мухаметов И.В. Хисамов Р.Р.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета
г. Стерлитамак

Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов

Сегодня быть здоровым модно. Общество стало осознанно подходить к здоровью нации, ведь здоровье – это важная составляющая не только для отдельно взятого человека, но и для страны, и для мира в целом. Оно помогает нам достигать поставленных задач, стремиться к цели. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

Средства массовой информации активно пропагандируют здоровый образ жизни посредством создания фильмов и сериалов о молодежи, занимающейся спортом. Все это сыграло свою роль. В спорт потянулась молодежь.

Наша страна в настоящее время занимает одно из лидирующих мест в мировом спортивном движении. Российские спортсмены завоевывают призовые места, получают медали в таких соревнованиях как Чемпионаты мира, Олимпийские игры, Паралимпийские игры. Достижения российских ученых в области физической культуры и спорта признаются во всем мире. Поэтому так важна подготовка специалистов, помогающих грамотно и продумано, заниматься спортом.

Необходимость в подготовке грамотных экспертов в сфере физического обучения и спорта в нашем государстве постоянно существовала. В наше время по всей России проводится подготовка высококвалифицированных экспертов и поддерживается научно-исследовательская работа по изучению проблем физического обучения. Почти все университеты, специализирующиеся подготовкой экспертов, реализовывают сборы и увеличение квалификации

сотрудников разных течений в сфере физиологической культуры и спорта, академических и учено-преподавательских сотрудников, осуществляют основательные и практические академические изучения согласно просторному диапазону уроков и считаются основными академическими и учебно-методичными средоточиями в сфере физиологической культуры и спорта.

В последние годы в нашем государстве прослеживаются значительные перемены в сфере физической культуры. И выпускники физкультурных институтов и факультетов физической культуры обязаны следовать в ногу со временем и являться довольно подготовленными к пропаганде здорового образа жизни и быть образцом для ребенка.

Как правило, учебные программы факультетов физического обучения никак не предусматривают изменяющихся интересов растущего поколения к разным видам спорта и делают упор только на упражнения нормативного характера. Значительная часть тренировочных уроков уделяется на занятия и сдачу норм без нормальной теоретической и методичной подготовки. Время показало, что актуальным в спортивно-педагогических дисциплинах стал комплексный подход с преподаванием общетеоретических и биологических дисциплин, с одной стороны, и спортивно-педагогических – с другой.

Немаловажным условием считается физиологическая организация профессионала. Педагог физической культуры в собственном труде обязан демонстрировать огромное число физических упражнений, приемов, защит, контрприемов и комбинаций, применяемых с различными тактическими подготовками. Таким образом, существенной проблемой современного специалиста в области физической культуры считается развитие высококлассного вида и способность добиться авторитета из числа обучаемых, вызвать взаимодоверие, никак не забыв о гуманизме. Физическое воспитание и физическая культура в целом, как учебная дисциплина, способна играть роль в решении таких проблем, как преодоление психологических проблем, умение адаптироваться в социальной среде. Двигательная активность способна играть

положительную роль в преодолении факторов неблагоприятного окружения детей и подростков.

Физическая культура помогает формировать у людей целостное представление о человеческом теле и его здоровье. Здесь важно получение теоретических сведений по анатомии, физиологии, гигиене, психологии, медицинской подготовке. Все это должно быть составной частью уроков здоровья, где пропагандируется ведение здорового образа жизни.

В настоящее время происходит смена ориентации высшего образования с подготовки узкопрофессионального профессионала к подготовке многостороннего специалиста, владеющего значительной степенью культуры и подвижно функционирующего в изменяющихся обстоятельствах динамического сообщества.

Известно, что успех в деле может принести только познание закономерностей и соблюдение их на практике. Эти закономерности, представляющие собой объективные существенные связи, зависимости и отношения в сфере физической культуры, в конечном счете, обуславливают ее исход. Они определяют основу достижений, не зависящую от субъективного восприятия индивидов. Вольная трактовка этих методов приводит к неожиданным результатам – подчас эффект от применения одних и тех же методов может быть противоположен. Поэтому так важна последовательность выполнения заданий, как можно более точное понимание поставленных целей и внимание (что немаловажно) к вне тренировочной деятельности.

В особой литературе указываются общепедагогические основы обучения, отображающиеся многоцелевые закономерности преподавания и обучения спортсменов. Но подобные основы никак не отображают своеобразных закономерностей подготовки спортсменов и вследствие того никак не смогут использоваться на практике. Наиболее беспристрастными считаются основы, созданные в концепции и методологии физиологического обучения. Значение данных основ в чередовании нагрузок с развлечением, снабжая непрерывность в целом движения физиологического обучения. Со временем совершается

увеличение темпов адекватно физическому состоянию и возраста индивида. Однако и данные основы не целиком отображают ход подготовки спортсмена. Особыми принципами общепринято рассматривать эти основы, какие отображают её характерные закономерности, никак не идентичные каким-либо закономерностям. Специализированные основы подготовки спортсмена возможно представить только в базе раскрытия её своеобразных закономерностей. Развитие данных основ совершалось в течение целых событий формирования физической культуры.

Для подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта наибольшую значимость представляет помощь со стороны государства. Правительство также поддерживает физическую культуру и спорт. Оно каждый год финансирует подготовку к олимпийским играм и иным международным состязаниям. Кроме того, все без исключения спортивные объекты являются имуществом страны, ведь они и финансируются страной. Правительство строит спортивные постройки предельно рядом к населению и тем самым дает хорошие условия для развития спорта. Оно дает все условия для всего народа как представителей сильного пола и представительниц слабого пола, так и ребенка, абсолютно всех годов. Правительство пропагандирует физическую культуру и спортивное движение в Российской Федерации в соответствии с законодательством. Оно увеличивает и делает лучше число районных спортивных объектов.

Благодаря помощи со стороны государства сохраняется, в том числе, и улучшается состояние здоровья цивилизации. Возрастает заинтересованность сообщества к спорту и физиологической культуре.

Список литературы

1. http://www.rusnauka.com/6_PNI_2011/Sport/2_79526.doc.htm
2. Аверьянов А.Н. Методология, мировоззрение и факторы повышения эффективности научной деятельности // Методологические проблемы современной науки. М.: Политиздат. -1979. - С. 237 - 251.
3. Аплетаяев М.Н. Воспитание нравственных основ личности в процессе обучения. Омск, ОПГИ - ПГПИ, 1988. – 90 с.

4. Бальсевич В.К. Физкультура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.

Мухина А.А., Степина Т.Ю.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

История развития академической гребли

Гребля – это способ перемещения судна по поверхности воды с помощью вёсел, приводимых в движение мускульными усилиями человека [1]. Гребля считается одним из самых известных и древних видов водного спорта. Первая информация о соревнованиях на гребных судах появилась к XXV веку до н.э., которые были проведены на Ниле в Древнем Египте. Спустя время, соревнования стали проводиться в Древнем Риме. А в XVI веке в Англии такие гонки проводили по Темзе на баржах и небольших лодках. Так в Англии академическая гребля и начала развиваться как спорт в XVII – начале XVIII века[5]. Этот вид спорта был популярен не только среди аристократии, но и среди студентов. И в 1829 году между студентами Оксфорда и Кембриджа была организована гребная дуэль-регата на Темзе. Это всем известное соревнование и положило начало гребным состязаниям в истории.

В России гребля начала развиваться так же, как и в Англии, в 18 веке. В 1718 году Петр I подписывает указ о создании в России "Невского флота с тем, чтобы "...научить подданных без страха плавать по морям и любить его" [4].

В XIX веке гребля распространилась из Европы в Австралию и Северную Америку. Лодки того времени очень отличались от нынешних судов. Но ближе к XX веку у них уже присутствовали подвижные сидения «банки», выносные уключины и практически достигли современного вида.

В 1892 году в Турине была основана Международная федерация академической гребли (ФИСА) из-за того, что возникла необходимость во введении условий и правил относительно конструкции лодки, длины