

2. Демирчоглян Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. / Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян. – М., 2000.

3. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / С.Ф.Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

4. Плавание. / Под ред. Платонова В. Н. – Киев: Олимпийская литература, 2000, – 495 с.

5. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. / Р.А. Толмачев. – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.

УДК 796.011

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ  
PHYSICAL CULTURE AND SPORT AMONG YOUTH**

*Мустафина К.К., кандидат педагогических наук,  
доцент тренерский факультет*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта  
г. Бишкек, Киргизия*

*Mustafina KK, Candidate of Pedagogical Sciences,  
assistant coaching faculty*

*Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports  
Bishkek, Kyrgyzstan*

*[mustafina@mail.com](mailto:mustafina@mail.com)*

**Аннотация.** В статье ярко освещена важная роль пропаганды физической культуры и спорта среди молодежи, ее значимости в обществе, о преимуществах, целях и задачах.

**Abstract.** In article the important role of propagation of physical training and sports among youth, its importance in a society, about advantages, the purposes and problems is brightly shined.

**Ключевые слова:** пропаганда, молодежь, физическая культура

**Keywords:** propagation, youth, physical training.

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества еще они не имели. Пожалуй, никогда.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития молодежи, но и укреплением и охраной его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности молодежи, разумной формой организации и проведения досуга, бесспорно влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации.

Физическая культура и спорт предоставляют молодежи широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения своего «я».

Таким образом, физическая культура - могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется, что отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы.

Успешно принимать участие в необходимом обществе и желательных для нее видах социально - трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно «открыто» новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально — психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личной структуры.

При проведении массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий среди молодежи обязательно должен быть достигнут оздоровительный эффект. При рациональной организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий осуществляется воздействие на участников в направлении воспитания у них активной жизненной позиции, высокой нравственности, гражданственности и патриотизма, а также естественной потребности в использовании физических упражнений и спорта, и здорового образа жизни в процессе своей жизнедеятельности.

Объективная закономерность возрастания роли физической культуры в жизни человека еще не нашла адекватного отражения в обществе. Поэтому квалифицированные специалисты и общественные активисты должны вести целенаправленную деятельность по повышению физкультурной грамотности среди молодежи.

Для достижения этого для молодежи необходимы знания и практические навыки по организации и проведению массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, спортивных соревнований. В целом, массовая физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности молодежи только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания молодежи.

Для этого среди молодежи в Республике Кыргызстан ведётся активная пропаганда физической культуры. Пропаганда - различные формы (устная, печатная, наглядная и др.) распространения и разъяснения идей, учений, взглядов, теорий, воздействующие на сознание и настроение широкого круга

людей. Пропаганда физической культуры подразумевает целенаправленную деятельность по распространению знаний в области физической культуры и спорта. Важной особенностью коллективов физической культуры высших учебных заведений является вовлечение возможно большого числа молодых людей, преподавателей и сотрудников на регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение в обществе здорового образа жизни. Большую роль в ее успешном решении играет правильно поставленная активная пропаганда физической культуры и спорта. Для этого крайне необходимо повышение уровня физкультурного образования студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников; воспитание потребности в утверждении здорового образа жизни, использование средств физической культуры в режиме труда и отдыха; активизация внеучебных форм физкультурно-оздоровительной работы среди студентов.

Привлечение всех членов коллектива к участию массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях; повышение эффективности занятий по физическому воспитанию и физкультурно-оздоровительных мероприятий; совершенствование работы по массовой физической культуре среди молодежи. С помощью различных форм и средств пропаганды необходимо последовательно освещать наиболее важные разделы работы по физической культуре.

Пропаганда физической культуры и спорта в вузе должна быть недекларативной, а очень конкретной, продуктивной и интересной, убедительной и остроумной, терпеливой и доходчивой, она должна быстро реагировать на все новое для придания дополнительного импульса и динамизма в проведении работы по массовой физической культуре в вузе. Организацию и проведение пропагандистской работы среди молодежи по физической культуре и спорту, осуществляют секторы агитации и пропаганды спортивных клубов и спортивных советов.

Таким образом, физическая культура и спорт не только являются средством укрепления здоровья молодого человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Физическая культура и спорт влияют на процесс самопознания и самосовершенствования, на формирование воли, нравственно-этическое воспитание. В последнее время доля влияния физической культуры и спорта на становление личности студента постоянно возрастает.

### **Литература**

1. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов - на/Д: Феникс, 2003. - 384 с.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.

УДК 766.017.52

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЁРАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**  
**THE METHOD OF USING POWERLY EXERCISES FOR STUDENTS WITH PROBLEMS OF MUSCUL-SKELETAL SYSTEM**

*Муфтяхутдинова Татьяна Борисовна, Мельникова Татьяна Александровна,  
Институт физической культуры, спорта и молодёжной политики при  
Уральском федеральном университете имени первого Президента России Б.Н.  
Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

*Muftyahutdinova Tatyana Borisovna, Melnikova Tatiana Alexandrovna  
Lecturers, Institute of physical culture, Sport and yang-peoples policy of Ural  
Federal University named after the first President of Russia B.N.Yeltsin,  
Ekaterinburg, Russia  
[t.a.melnikova@urfu.ru](mailto:t.a.melnikova@urfu.ru)*

**Аннотация:** Применение силовых упражнений на тренажёрах как один из методов укрепления мышечного корсета у студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

**Abstract:** Using powerly exercises is one of the methods for strengthening of muscular for students with problems of muscul-skeletal system

**Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, заболевания позвоночника, физические упражнения, физическая культура

**Index terms:** muscul-skeletal system, diseases of back, physical exercises, physical culture

По данным медицинских исследований, почти каждый из людей сталкивается с проблемами опорно-двигательного аппарата, причём это может произойти в совершенно любом возрасте. Чаще всего пациенты, обращающиеся в клиники для поиска причин своих проблем, жалуются на боли в спине. Можно с уверенностью сказать, что именно этот симптом может значительно снизить качество жизни, ограничивая физическую активность человека.

Кроме того, проблемы, связанные с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, являются «базой» для возникновения многих болезней организма человека. Особенно это касается проблем с позвоночником. Вегетососудистая дистония, головные боли, головокружения, хронические заболевания внутренних органов, – все это напрямую связано с состоянием опорно-двигательного аппарата, а позвоночника, – больше всего. Данная проблема наиболее актуальна у тех, кто ведёт сидячий образ жизни.