

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий и меры по предупреждению травматизма.

Данная программа была апробирована нами в 10-11 специализированных (юридических) классах гимназии №44 г. Ульяновска. Ее внедрение было позитивно воспринято педагогической и родительской общественностью указанного учебного учреждения. Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить положительные сдвиги по всем направлениям подготовленности юношей старших классов: теоретико-методической, физической, функциональной, психологической и духовно-нравственной. Эффективность предложенной программы подтверждена значительным повышением уровня физической подготовленности занимающихся; формированием позитивной мотивации к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями; снижением заболеваемости участников эксперимента.

Указанная программа может быть рекомендована для внедрения в физкультурно-образовательный процесс юношей 10-11 классов общеобразовательных учреждений, а также студентов ССУЗов и ВУЗов.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 112 с.

2. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 174 с.

3. Столяров, В.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева; под общ. ред. В.И. Столярова. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 320 с.

ВОВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В МАССОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Погадаев Михаил Евгеньевич,

кандидат биологических наук, доцент,

Уфимский государственный университет экономики и сервиса

Газиян Инна Петровна,

Уфимский государственный университет экономики и сервиса

г. Уфа

Аннотация. В статье излагаются основные негативные факторы снижающие уровень здоровья современной молодежи. Обсуждается проблема и пути привлечения студенческой молодежи к активной двигательной деятельности. Формирование на основе средств и форм физической культуры навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова: негативные факторы, студенческая молодежь, физическая культура и спорт, здоровье, двигательная активность.

Abstract. The paper presents the main negative factors lowering health of today's youth. We discuss the problem and ways to engage students in active motor activity. Formation on the basis of means and forms of physical culture of healthy living habits.

Index terms: negative factors, students, physical education and sports, health, physical activity.

Здоровый образ жизни будущего поколения – это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. К сожалению, в последние годы в России обострилась проблема состояния здоровья населения, в частности, увеличилось количество подростков, страдающих от наркотической, алкогольной и никотиновой зависимости. Основными причинами, негативно влияющими на состояние их здоровья, также являются: снижение уровня жизни и качества питания, ухудшение условий учебы, отдыха и состояния окружающей среды, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития [1].

Известно, что воспитание всесторонне и гармонично развитой личности важное место принадлежит физической культуре и спорту. Именно поэтому, физическому воспитанию отводится довольно много места в подготовке студентов вузов. Академические занятия и секционная работа способствуют не только воспитанию активной, физически развитой личности, но и улучшению суточной и недельной динамики работоспособности. Чередование видов деятельности, активный отдых положительно влияют на умственную деятельность студентов. Однако практика показывает, что большинство студентов уделяют еще недостаточно внимания этим важным видам активного отдыха [6].

Физическая культура – составная часть культуры, области социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности [2].

Спорт – составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

Таким образом, физическая культура и спорт – это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как населения в целом, так и каждого отдельного человека, деятельности, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

На занятиях физической культурой и спортом молодые люди приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены.

Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. По данным специалистов в области здравоохранения здоровье каждого человека на 50 процентов зависит от его образа жизни. Факторами риска нарушения здоровья являются недостаток движения, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие

полноценного отдыха. Повышение двигательной активности, являясь основным компонентом регулярных занятий физической культурой и спортом, положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья [4].

По экспертным оценкам, физическая культура и спорт дают возможность уменьшить заболеваемость детей, подростков и молодежи на 10–15 %, что может сэкономить для государства 2,1 млрд. руб. в год, а также сократить преступность среди молодых людей на 10 %, будет способствовать снижению расходов на их содержание в исправительных учреждениях на 700 млн. руб. в год [1].

Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

К сожалению, можно констатировать то, что сегодня неэффективно используются возможности физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья людей, в профилактической работе, в борьбе с наркоманией, пьянством, курением, особенно среди детей, подростков и молодежи.

В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8–10 % молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 % [1].

Сегодня возникает необходимость повышения эффективности вовлечения молодежи в массовые занятия спортом и физкультурой.

Можно выделить пять основных блоков мер, влияющих на вовлечение молодежи в занятие физкультурой и спортом.

- во-первых, это развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом;

- во-вторых, совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры; разработка научных основ здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительных программ;

- в-третьих, активизация воспитательной работы: продвижение ценностей физической культуры и здоровья, формирование потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям и сознательном отказе от саморазрушающего поведения; приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе по месту жительства;

- в-четвертых, популяризация здорового образа жизни и физической активности, включающая в себя пропаганду ценностей здоровья через СМИ;

- в-пятых, использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения.

Путь к совершенству и долголетию – это здоровый образ жизни. Только он способен спасти человека, вести его по жизни, которая сложится разумно, счастливо и полезно.

Литература

1. Беляков А.В. Физкультура и спорт как необходимые педагогические условия формирования представлений о ценностном отношении к здоровью подрастающего поколения // Вестник Владимирского юридического института. - 2008.- № 1. - С. 93-95.

2. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом// Среднее профессиональное образование. - 2012. - № 4. - С. 60-61

3. О Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы»: Распоряжение Правительства РФ от 15 сентября 2005 г. N 1433-р // Справочная правовая система «Гарант».

4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ // Российская газета. - 2007. - 07 декабря.

5. Понкратов В.Н., Крылова Л.В. Физкультура и спорт в достижении здорового образа жизни// Инновационное образование и экономика. - 2009. - Т. 1. - № 5. - С. 34-36.

6. Рымар Н.П., Иванов В.И. Обоснование метода роли и места физкультуры и спорта в бюджете свободного времени студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 7. - С. 119-122.

К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Спатаев Совет Калилаевич

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Шамигуллеева Елена Фаритовна

кандидат педагогических наук, доцент

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

г. Омск

Аннотация. Статья содержит отдельные теоретические и методические аспекты скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных боксеров, на различных этапах тренировочного процесса.

Ключевые слова: бокс, спорт, физические качества, сила, скорость.

Annotation. The article contain discrete theoretic and methodical aspects speed and power preparation for high classification boxers on different stages of training process.

Keys words: Box, sport physically, ability, power, speed.