

и физической культуры, 26–29 мая 2013 г. / ред. совет А.Н. Блеера, В.Н. Непопалова, В.Ф. Сопова. – М.: Анита Пресс, 2013. – С. 74–76

2. Берладина Е.Л. Психологическое сопровождение личностного развития учащихся в условиях профильного обучения. Автореф канд. дисс...психол наук. - Ставрополь, 2003. - 24с.

3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания.- Ростов н/Д.: Феникс, 2008

Шутилова. Е. А., Степина Т.Ю.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Традиционные виды спорта и здоровый образ жизни в Финляндии

Цель данной работы – описание традиционных, а также необычных видов спорта, популярных в Финляндии; показать, чем отличается здоровый образ жизни в России от финского и чем они похожи; сравнить спортивные предпочтения и спортивный менталитет двух наций, ответить на вопрос, почему все финны, в среднем, занимаются спортом больше, чем русские.

В этом учебном году, в первом семестре, мне посчастливилось поучиться в Финляндии по программе по обмену студентами от УрГУПС в университете прикладных наук Лауреа.

На территории Финляндии находится более 9000 различных спортивных залов. Их могут посещать все желающие, но, конечно, за определенную плату. Большинство залов являются коммерческими организациями, но есть и муниципальные.

Хочется заметить, что даже в маленьких городах в Финляндии очень хорошо обустроены спортивные уличные площадки и площадки для детей. В городе Хювинкя, где нас разместили, даже был мини скейтпарк. Во время прогулок по городу, между частными домами, я встречала группы людей, играющих в странные «спортивные» игры, которые русскому человеку могут показаться даже, в некоторой степени, дикими.

Например, я видела, как дети кидали сапоги, кто дальше кинет. Как позже оказалось, метание сапог является настоящим видом спорта в Финляндии. По этому поводу не только устраивают местные соревнования, но и чемпионаты мира. Первые соревнования по этому виду спорта в Финляндии состоялись в 1976 году. А вот с 1992 года уже стали проводить и чемпионаты мира по броскам сапог. И по сей день подобные соревнования проводятся ежегодно [1].

На мой взгляд, самыми смешными признанными видами спорта являются метание мобильных телефонов и зубных щеток. Принцип такой же, как и с метанием сапог. Все так же серьезно: проводятся различные мероприятия и чемпионаты, есть победители и проигравшие, мировые рекорды и рекордсмены. На удивление, соревнования по метанию телефонов иногда проводят в Санкт-Петербурге, а началось это с 2005 года [1].

Еще я как-то раз гуляла и видела семью, играющую во что-то, очень похожее на боулинг, но вместо мяча они использовали деревянную битку, которую бросали в деревянные столбики, расположенные на земле, и этим зарабатывали очки. Эта игра называется *molkku*, она не является видом спорта, но считается одной из самых популярных летних игр [1]. Также в Финляндии очень многие занимаются оздоровительным бегом.

Мне бы хотелось рассказать и про другие популярные виды спорта, но прежде всего стоит отметить, что Финляндия – это скандинавская страна, граничащая со Швецией, Норвегией и Россией. Их традиционный вид спорта называется *Pesapallo*, который буквально переводится на «гнездовый шар» и очень близок к бейсболу и лапте [2].

Повсюду от Хельсинки до Лапландии можно найти спортсменов, которые занимаются с удовольствием даже в холодную погоду. Я бы хотела перечислить одни из самых волнующих и даже необычных зимних видов спорта, которые можно наблюдать в Финляндии:

Хоккей является источником национальной гордости финнов. В этой стране огромное количество профессиональных и любительских команд, а некоторые игроки являются одними из самых высокооплачиваемых и

известных в мире. В Финляндии нетрудно найти арену для просмотра хоккейной игры или каток, где можно попробовать поиграть самостоятельно [2].

Для тех, кому необходим адреналин, предлагается плавание в проруби. Отверстия специально прорубают в замерзших озерах и морях по всей Финляндии, чтобы можно было быстро окунуться. Некоторые люди в Лапландии ежедневно проводят утреннее плавание, чтобы бодро начать свой день. Когда я была в столице Хельсинки, то наблюдала, как люди ныряли прямо у пристани, ближе к центру города, после сауны они шли и ныряли в холодные воды Балтийского моря. Для этого прямо в море были построены специальные отделения, как под бассейн.

Кстати, сауны – это отдельная тема, в этой стране культ сауны. Они есть везде, практически в каждом жилом доме. Население Финляндии составляет 5,4 миллионов человек, а саун – 3,2 миллиона. То есть, практически на двух человек одна сауна. Но и в России большинство населения ежегодно посещают бани и сауны, или даже имеют свои собственные на дачах.

Особой популярностью пользуются прогулки на собачьих упряжках в «Хаски Сафари» с инструктором, походы в снегоступах для посетителей национальных парков зимой. Ледяной картинг – относительно новый вид спорта. В Финляндии можно проехать по ледяным дорожкам на скоростных картах.

На территории Финляндии много заповедников и парков, которые все с удовольствием посещают. Мне бы хотелось рассказать о национальном парке, в котором я побывала. Он называется «Нууксио» и расположен недалеко от Хельсинки. Этот парк хранит умиротворение нетронутой природы и заставляет забыть о насущных проблемах. Здесь со времен ледникового периода сформировались и сохранились разнообразные ландшафты – долины, ущелья, крутые скалы, поросшие лишайниками и сосняками. В парке можно не только наблюдать за его обитателями и красотами природы, но также заняться различными видами спорта и побродить по пешим маршрутам.

Фирмы, работающие на территории парка, предлагают необычный способ познакомиться с парком посредством сплавления на каноэ. Также во всех водоемах парка, кроме охраняемых, можно ловить рыбу на удочку или заниматься подледной рыбалкой. А вот для других видов ловли уже необходимо приобретать лицензию. Это правило действует не только в национальном парке «Нууксио», оно распространено на всей территории Финляндии.

Уникальной и живописной природой парка можно насладиться, гуляя по многочисленным размеченным пешеходным тропам (терренкур). Здесь оборудованы места для костра и стоянок с палатками, где можно остановиться на два – три дня. А для тех, кто любит комфорт и удобства, в парке имеются скромные лесные избушки, а также коттеджи и гостиничные номера. Маршруты придутся по душе каждому. Они оборудованы и для новичков, и для профессионалов, и для передвижения с коляской, и для инвалидов.

Помимо всего перечисленного, в парке можно заниматься скалолазанием и ледолазанием, прогулками на лыжах и снегоступах, катанием на коньках. На территории парка организуют захватывающую игру – геокешинг. Суть этой игры заключается в поиске сокровищ на местности парка при помощи GPS. Можно приезжать со своим велосипедом или брать напрокат и исследовать велосипедные маршруты, общая протяженность которых составляет 30 км. Еще в парке есть большой выбор программ для активного отдыха с гидом, который все покажет и расскажет историю этого замечательного места.

Финская природа в основном состоит из лесов, водно-болотных угодий, озер и рек. Каждый человек имеет право свободно ходить, кататься на лыжах, ездить на велосипеде или ездить на машине в естественных природных районах, пока это не наносит ущерба или вреда имуществу или природе. Это право не распространяется на частные дворы.

В Финляндии, так же, как и у нас в России, каждый человек имеет право на сбор грибов и ягод, орехов, цветов и других растений, если они не занесены в красную книгу.

Итак, в Финляндии все направлено на то, чтобы люди занимались собой и вели здоровый образ жизни. Если сравнивать с Россией, то мы, отстаем по экологическим аспектам. По рейтингам «The Environmental Performance Index» 2016 года именно Финляндия заняла 5 место из 136. Тогда как Россия в этом же рейтинге занимает лишь 32 место [3]. Так же, не всегда наши спортивные комплексы оборудованы по последнему слову техники, а это уже зависит от экономического фактора. Ну а в остальном, у нас также много разных видов спорта, как летних, так и зимних, проводятся различные мероприятия, и мы имеем много спортсменов, профессионалов своего дела.

Список литературы

1. Необычные виды спорта в Финляндии. URL: <http://www.funnysports.ru/chto-takoe-neobychnye-vidy-sporta/neobychnye-vidy-sporta-v-finlyandii/>(дата обращения 23.03.18).

2. Традиционные виды спорта в Финляндии. URL: <http://e-finland.ru/info/culture/traditscionnye-vidy-sporta-v-finlyandii.html> (дата обращения 23.03.18).

3. Рейтинг стран по уровню экологии. URL: <http://nonews.co/directory/lists/countries/ecology> (дата обращения 23.03.18).

Эйрих Е.А., Симонова И.М.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г.Екатеринбург

Проблемы и тенденции развития физической культуры и спорта в малых городах Свердловской области

Малые города в Свердловской области составляют значительную часть. Поэтому рассмотрение данной проблемы имеет общероссийский характер. Многие школьники предпочитают посидеть дома за компьютером, ухудшая состояние своего здоровья. Если бы в школах было достаточно инвентаря и занятия проходили интересно и познавательно, многие захотели бы поменять компьютерные игры на занятия спортом. В данной статье рассмотрено, как в общеобразовательных школах Свердловской области ведется развитие