

вещества кедра и сосны действуют губительно даже на такой устойчивый микроб, как туберкулёзная палочка.

Лес значительно снижает шум. Сильные шумы (свыше 70 дБ) влияют на вегетативную нервную систему, а более слабые (ниже 60 дБ) – на центральную нервную систему. Шум леса, как и шум морских волн, обладает целебными свойствами [2].

Спортивный туризм с каждым годом становится все более и более популярным. Туристические спортивные походы очень полезны для здоровья и для души, ведь отправляясь в прекрасные уголки планеты, начинаешь чувствовать непередаваемое ощущение любви к природе. Туризм оставляет приятные воспоминания, так как чаще всего такая спортивная деятельность подразумевает взаимодействие нескольких групп людей. Поэтому спортивный туризм – это идеальное занятие для тех, кто хочет не только получить определенную физическую нагрузку, но и прекрасно провести время на свежем воздухе с близкими людьми или с приятной компанией.

Список литературы

1. Спортивный туризм: что это. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://travel247.ru/tours/1818-sportivnyj-turizm-chto-eto>.

2. Спортивный туризм история, виды, описание, фото, видео. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniefotovideo/.html>.

3. Стасюкова Н. Влияние занятий туризмом на здоровье человека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/79/136/58835.php>.

4. Виды спортивного туризма. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://glonasstravel.com/destination/vidy-turizma/sport-ekstrim/>.

Любимова Д.Д., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург

Различия в системах физического воспитания в высших учебных заведениях США и России

Россия и Америка абсолютно отличаются друг от друга, включая образование в высших учебных заведениях. Так, и физическая культура

абсолютно отличается в этих странах. В данной статье мы рассмотрим физическое воспитание в США и России в высших учебных заведениях: методы, виды спорта, организацию занятий и т.д. Сравнив системы образования физического воспитания в разных странах, можно сделать выводы, какие методы более эффективные, перенять какие-то новые методы для своей страны.

В США физическому воспитанию уделяется значительное внимание, страну также называют одной из самых развитых в этой области. Вся жизнь американцев проникнута духом соперничества. При поступлении в высшее учебное заведение абитуриент со спортивными достижениями имеет значительные преимущества перед остальными. Поэтому подростки, которые уделяют время своей физической форме, могут в первую очередь получить качественное образование.

Занятия физической культурой в высших учебных заведениях Америки сильно отличаются от России. Так как страна делает акцент на физической подготовке, то и вузы уделяют этому особое внимание. Так, у студентов США есть больше возможностей реализовать себя в этой области. Но вот что интересно: страна не имеет единой программы, поэтому у каждого штата своя программа, свои приоритеты, а также каждый университет может выбрать определенные аспекты, которые будет реализовывать у себя.

В стране в основном реализуется программа под названием «Физическое совершенство», в которую входят такие аспекты, как мышечная и аэробная выносливость, гибкость, мышечная сила и гармоничное физическое воспитание. Программа ориентирована на индивидуальный подход и постоянное обновление учебного материала. В университетах США дают как практические, так и теоретические знания. В основном занятия физической культурой проходят два раза в неделю: одно из них практическое, а другое - теоретическое, но они являются не обязательными дисциплинами. Также в конце семестра проходит обязательное тестирование по теоретической части. На теоретических занятиях студентов знакомят с правильным питанием, как

правильно тренироваться, как организовать тренировочный процесс самостоятельно и на тренажерах, какие стоит соблюдать меры безопасности.

Наибольшей популярностью в США пользуются бег трусцой, аэробика и американский футбол. Занятия в вузах проводят только квалифицированные тренеры. Самое интересное, что в США понятие «преподаватель по физической культуре» полностью отсутствует.

Также интересным образом организована деятельность кафедр в США. В большинстве случаев в университетах организованы кафедры физического воспитания. В некоторых университетах даже имеется двое заведующих кафедрой, это мужчина и женщина, которые заведуют поочередно.

Кроме кафедр физического воспитания существуют отделы спорта и рекреации массового спорта. Они занимаются подготовкой сборных команд от университета в межвузовских соревнованиях, а отдел рекреации занимается организацией соревнований внутри университета. Таким образом, такое разделение обязанностей позволяет не допустить доминирования одной спортивной деятельности над другими.

Главной задачей физического воспитания в США выступает формирование физически здорового человека.

Таким образом, концепция физического воспитания в США дает возможность студентам заниматься тем, что им нравится. В США считают, что навязанная против воли студентам программа не принесет пользы. Поэтому в университетах активно реализуются разные игры, виды спорта, студентам дают выбор.

В России в высших учебных заведениях физическая культура является обязательной и регламентируется Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В основном дисциплина длится в течение 6 семестров по 2 занятия в неделю.

Целью физического воспитания в России является подготовка всесторонне развитых специалистов. Чаще всего в вузах страны проводится диагностика уровня здоровья студентов, и уже с учетом этого проводятся занятия. Студентов делят на подгруппы, и каждая из них занимается в меру

своих возможностей. Медицинское обследование производится каждые два семестра. Обследование и наблюдение за состоянием здоровья осуществляется здравпунктом вуза и поликлиникой.

Кафедра физического воспитания вуза отвечает за проведение учебно-воспитательного процесса по данной дисциплине, которая отвечает требованиям учебного плана и государственной программы.

В университетах России студенты не выбирают вид спорта, с учетом которого будут проходить занятия. Занятия проходят по принципу всестороннего развития, с целью оздоровления.

Рассмотрев преподавание физической культуры в двух абсолютно разных странах, можно сделать вывод, что преподавание и его принципы отличаются друг от друга. Выделим явные отличия в проведении занятий в высших учебных заведениях. Так, например, в США физическая культура не является обязательной дисциплиной, в отличие от России. Следующее отличие заключается в том, что в США студентам предоставляют выбор вида спорта. Также занятия физической культурой в Америке проходят по большей части в игровой форме.

Оценивая два принципа преподавания и проведения занятий по дисциплине «Физическая культура», можно сделать несколько выводов. Для американских студентов спорт является возможностью получить квалифицированное высшее образование и открыть дверь в перспективное будущее, а вот российские студенты чаще всего физическую культуру воспринимают как дисциплину, посещая предмет ради зачетов. Но не каждый студент придерживается этой точки зрения, часть обучающихся университетов также воспринимает занятия в рамках данного предмета как возможность поддержать здоровье и физическую форму.

В том, что американские студенты чаще выбирают спорт как принцип жизни, чем российские, совсем не значит, что они сильнее или в чем-то опережают. Это связано со странной, ведь в Америке спортивные игры пользуются большей популярностью. На данное обстоятельство очень сильно

влияет то, что спорт может дать им возможность получить образование, в то время как российские студенты уделяют больше внимания профильным предметам. Но в России физическая культура является обязательным предметом, именно поэтому большинство студентов посещают эту дисциплину регулярно, не считая уважительных причин пропусков. Плюсом также является то, что студентов делят на группы в соответствии с уровнем здоровья. Поэтому у каждого студента есть возможность заниматься с учетом своих возможностей.

Таким образом, каждая модель преподавания отвечает тем требованиям, которые подходят определенной стране. Именно поэтому в каждой стране своя задача физической культуры.

Список литературы

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр Академия, 2007.

2. Доклад о человеческом развитии 2011 Устойчивое развитие и равенство возможностей: лучшее будущее для всех. / Пер. с англ.; ПРООН. – М., Издательство «Весь Мир», 2011.

3. Программы тестирования уровня физической подготовленности школьников в соединенных штатах Америки. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N6/p21-25.htm>

4 Система образования соединенных штатов америки. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://rustam-hafiz.webstolica.ru/novosti/arhiv-novostej/sistema-obrazovaniya-soedinennyh-shtatov-ameriki?date_from=2007-01-01

Максимова А.В., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург

Фитнес как средство оптимизации физического воспитания студентов

Сегодня, в век технического прогресса, когда снижается уровень здоровья населения при большой технической нагрузке и недостаточной двигательной активности, роль физической культуры и спорта еще более возрастает. Не вызывает сомнения, что насыщенный эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия студентов, травмирует их