

**Safonova I.V.**

Secondary school № 1,  
Vostochny, Sverdlovsk region, Russia

## **THE VALUE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN LIFE THE TENTH GRADE**

*Abstract.* The article presents information about the importance of physical culture and sports in the life of schoolchildren.

*Keywords:* physical culture, sports, students, physical education, extracurricular activities.

В нашем веке физическая культура и спорт являются многофункциональным общественным явлением. В первую очередь это напрямую связано с фактом воздействия на воспитание человека, а также профилактике и снижению риска обширного ряда заболеваний. Занятия физической культурой и спортом на регулярной основе ведут к повышению функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии. Ежедневные занятия физкультурой и спортом – залог здорового хорошего самочувствия, развития и роста ребенка. Спорт доставляет детям и подросткам радость и положительные эмоции. За привитие любви к физической активности ответственны родители, учителя и старшие товарищи. Данная тема актуальна, трудно переоценить значение физкультуры и спорта в жизни школьников и их роль в воспитании гармонически развитой личности.

В педагогике физическое воспитание является основой для развития личности вообще. Физическое развитие учащихся создает предпосылки для полноценной умственной работы. Известно, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. Болезненность же человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности. Вот почему многие ученые (Л.Н. Толстой, И.П. Павлов и др.) стремились сочетать умственные занятия с физическими упражнениями, а некоторые активно занимались и занимаются спортом.

Физически здоровый школьник может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться.

Правильное физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствуют формированию товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

В сельской МБОУ СОШ № 1 п. Восточный физическое воспитание в школе занимает ведущее место, так как урок физкультуры влияет на физическое развитие и является основой для развития личности.

Провели анкетирование среди обучающихся десятого класса и выявили, что каждый хочет иметь оценку «отлично» по физической культуре такая оценка порой для многих обучающихся достигается годами.

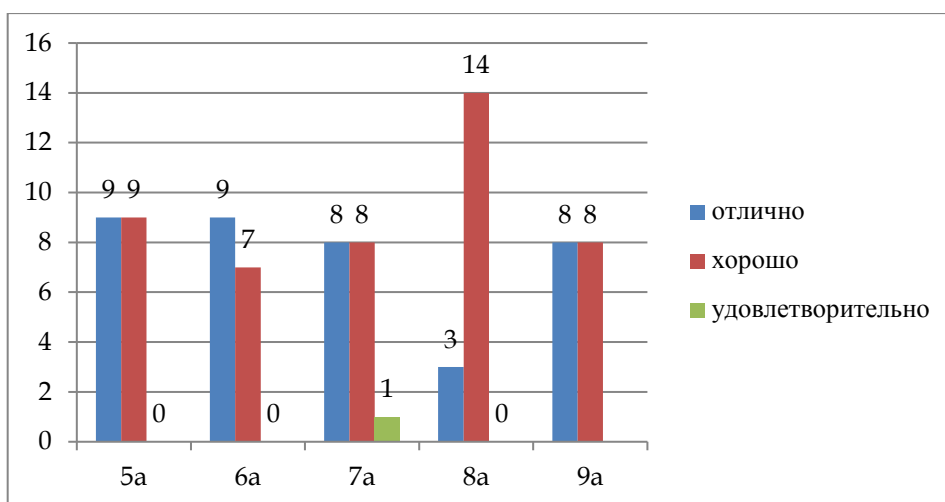


Рисунок 1 – Уровень успеваемости школьников по физической культуре

Из диаграммы мы наблюдаем в течение 5 лет 100 % успеваемость обучающихся десятого класса по физической культуре.



Рисунок 2 – Качество знаний, умений и навыков, обучающихся десятого класс

При стабильной успеваемости на протяжении пяти лет наблюдается равномерная динамика качества знаний, умений и навыков, обучающихся десятого класса. Обучающиеся приобрели знания в области личной гигиены: соблюдают режим дня, умеют правильно использовать спортивную одежду и обувь для занятий физической культурой и спортом. Соблюдают правила безопасности на уроках физической культуры. Имеют знания в области техники и тактики в различных видах спорта. Умеют организовать и проводить соревнования по различным видам спорта. Владеют методикой организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Провели анкетирование на тему «Здоровый образ жизни» и выявили, что десятиклассники соблюдают режим дня, личную гигиену, рационально и регулярно питаются, активно отдыхают, редко болеют. Посредством регулярных и разносторонних занятий физической культурой обучающиеся десятого класса не только противостоят вредным привычкам, но и умению решать задачи по самовоспитанию и саморазвитию личности, эффективно познавать свои физические и духовные возможности. В результате проведенного анкетирования на тему «Курение» мы выявили, что десятиклассники умеют противостоять вредным привычкам.

В поселке осуществляет свою работу детско-юношеская спортивная школа. Спортивное образование доступно каждому ребенку в поселке. Спортивная школа работает по трем направлениям: лыжные гонки, мини-футбол, шахматы. Мы, провести исследование среди обучающихся десятого класса школы №1 п. Восточный и выявили, что десятиклассники занимаются в спортивной школе.

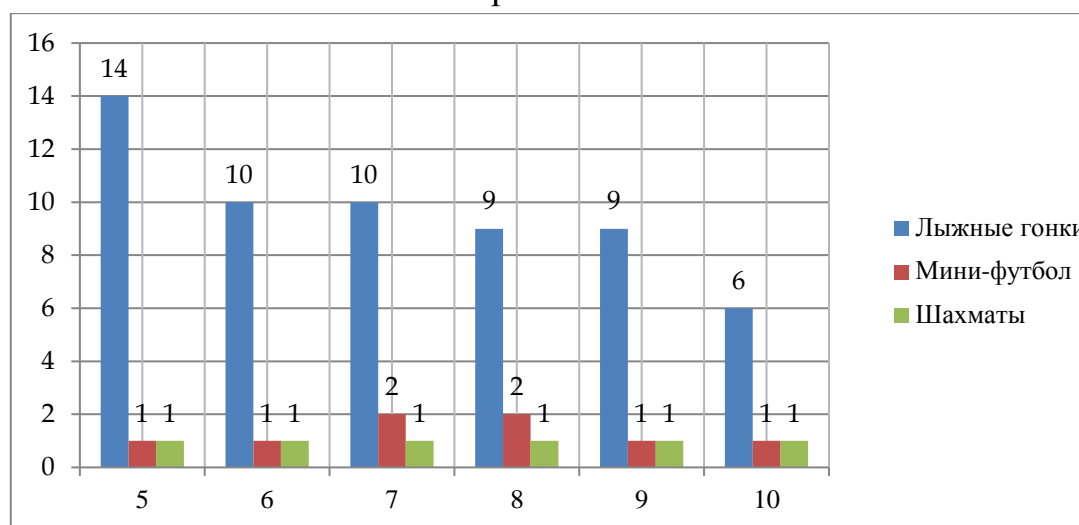


Рисунок 3 – Численность школьников, занимающихся спортом

Из диаграммы мы наблюдаем, что обучающиеся в течение 6 лет стабильно посещают спортивную школу и предпочитают вид спорта лыжные гонки.

Благодаря стабильному посещению спортивной школы в течение нескольких лет, десятиклассники имеют личные спортивные достижения.

1. Устинов Сергей является, победителем 8 этапа кубка Северных городов Лето-2016 по летней общефизической подготовке г. Краснотурьинск - призер соревнований кубка Северных городов по легкой атлетике г. Краснотурьинск (3 место) 2016 год(2 место) 2017 год; Благодарственное письмо главы Сосьвинского округа за спортивные достижения в 2015 год, 2017год.

2. Неоднократные победители и призеры в соревнованиях «Лыжня России» Согрина В, Замараева Ю, Гришенкова Н, Устинов С, Исаков В, Филатов В, Нурмухаметов Н, Сажаев Р, Абросов А.

3. Принимают активное участие в кубке Северных городов летом и зимой: Согрина В, Замараева Ю, Гришенкова Н, Устинов С, Филатов В, Фильчаков К, Сажаев Р.

4. Колесников Сергей неоднократный победитель в областном шахматном фестивале «Восточный». Имеет 2 разряд по шахматам

5. Имеют 1 юношеский разряд по лыжным гонкам: Устинов С, Сажаев Р, Нурмухаметов Н, Филатов В, Фильчаков К; 2 юношеский разряд – Согрина В, Гришенкова Н; 3 юношеский разряд – Замараева Ю;

6. Значок ГТО Золото - Исаков В; серебро – Филатов В; бронза – Согрина В, Замараева Ю.

Внеурочная деятельность в общеобразовательной школе №1 п. Восточный по физическому воспитанию вовлекает в систематические занятия физической культурой большое количество обучающихся школы. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе способствуют повышению уровня двигательной активности обучающихся и укрепление их здоровья. Удовлетворяют индивидуальные интересы в физическом совершенствовании и способствуют формированию интереса к занятиям спортом.

Десятиклассники школы №1 принимают активное участие в жизни школы во внеурочное время. В школе проходят соревнования по легкой атлетике, спортивным играм, лыжным гонкам, туристическому слету. Каждый год десятый класс во всех спортивных школьных мероприятий

является победителем или призером. Десятиклассники имеют статус «Спортивный класс» на протяжении многих лет.

Обучающиеся десятого класса активно принимают участие в Муниципальных соревнованиях по различным видам спорта, защищая честь не только класса, но и школы.

В поселковых соревнованиях юноши и девушки десятого класса активно принимают участие по волейболу, легкой атлетике, общей физической подготовке, стрельбе.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются неотъемлемой частью научной организации труда, восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности. Основная цель самостоятельных занятий – сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

В десятом классе было проведено анкетирование обучающихся. Ребятам предлагалось ответить на вопросы по теме «Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня». Проведя анкету, мы выяснили, что вне тренировок и уроков физкультуры десятиклассники занимаются самостоятельно. Из 15 человек 11 занимаются зарядкой по утрам, остальные предпочитают заниматься физкультурой на уроках и тренировках. «Сколько раз в день вы делаете физические упражнения?»- 9 человек ответили, что физические упражнения они делают 2 раза в день: утром и вечером, только 2 человека ответили, что делают упражнения 1 раз в день утром. Почти все ребята рассказали о том, что они занимаются физическими упражнениями, то есть бегают по утрам, делают комплекс упражнений, а 3 человека в выходные дни с семьёй отправляются на лыжную прогулку.

Самостоятельные занятия способствуют значительному улучшению физического развития, двигательной подготовленности, функционального состояния организма школьников и укрепление здоровья.

Обучающиеся десятого класса школы № 1 п. Восточный своим личным примером доказывают, что физкультура и спорт в их жизни играет важную роль. Активные занятия физкультурой и спортом помогают им лучше учиться, чувствовать себя бодрыми в течение учебного дня, активно участвовать в жизни школы. В классе хорошо

развито чувство долга и ответственности перед коллективом и обществом.

*Библиографический список*

1. Кузнецова, Н. А. Специфика организации спортивно-массовой работы в сельской малочисленной школе / Н.А. Кузнецова // [Научно-методический электронный журнал] «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 1266–1270. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/96170.htm>

2. Настольная книга учителя физической культуры / под. Ёред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

УДК 796.038

**Скорба С.В.**

Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ,  
Казань, Россия  
*novii2018@yandex.ru*

**ПРОДВИЖЕНИЕ СПОРТИВНОГО КЛУБА ВУЗА  
СРЕДСТВАМИ РЕКЛАМЫ И СВЯЗЕЙ С  
ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности продвижения спортивного клуба среди целевых аудиторий. В качестве примера автор выбрал студенческий спортивный клуб «КАИ-Зилант».

*Ключевые слова:* студенческий спорт, продвижение, реклама, связи с общественностью

**Skorba S.V.**

Kazan national research technical University named  
after A. N. Tupolev-KAI,  
Kazan, Russia  
*novii2018@yandex.ru*

**THE PROMOTION OF THE SPORTS CLUB OF THE UNIVERSITY  
BY MEANS OF ADVERTISING AND PUBLIC RELATIONS**

*Abstract:* The article deals with the features of a sports club`s promotion among the target audiences. As an example, the author chose the student sports club "KAI-Zilant".