

внимания. Кроме того, недостаточно времени уделяется закаливанию ударных и принимающих поверхностей.

*Выводы.* В качестве выхода из создавшейся ситуации можно предложить следующие действия: минимум за год до начала (годовой макроцикл) выступления в К-1, необходимо начать обучение особенностям техники и тактики ведения боя по данным правилам. Так как удары коленями и удары по ногам (лоу-кик) выполняются, как правило, на средней и ближней дистанции, следует сделать упор в обучении защитным действиям от этих ударов.

#### *Литература*

1. Головихин, Е. В. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу / Е. В. Головин // Теория и практика физической культуры. – Пермь, 2009. – С. 109.

2. Матиенко, А. А. Выявление причин травматизма как условие гуманизации спортивной тренировки по вольной борьбе: автореф. дисс... канд. пед. наук / А. А. Матиенко. – Красноярск, 2002. – С. 4

3. Перрека, Д. Полный контакт. Техника и подготовка к поединку: пер. с итал. / Д. Перрека, Д. Малори. – М., 2004. – С. 67.

4. Шадчинев, В. В. Правила соревнований по кикбоксингу / В. В. Шадчинев // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2010. – С. 24.

**Белов А. В., Данькова М. Ю., Осипов А. Ю., Маслобоева Н. А.**

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Сибирский федеральный университет,  
Красноярск, Россия

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Аннотация.* Сегодня, по данным научных исследований, наблюдается снижение уровня здоровья и физического развития студенческой молодежи. Одним из путей улучшения сложившейся ситуации является повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности образовательных учреждений.

*Ключевые слова:* физическая культура, образовательное учреждение, здоровьесбережение, студенческий спорт.

**Belov A. V., Dankova M. Yu., Osipov A. Yu., Masloboeva N. A.**

Institute of physical culture, sports and tourism  
Siberian federal university,  
Krasnoyarsk, Russia

### **PHYSICAL-IMPROVING ACTIVITY OF EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS**

*Abstract.* Today, according to scientific researches, decrease in a level of health and physical progress of student's youth is observed. One of ways of improvement of the developed situation is increase of efficiency of physical-improving activity of educational establishments.

*Keywords:* physical training, educational establishment, the savings of health, student's sports.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – одно из ведущих направлений деятельности любого образовательного учреждения. Данное направление должно быть ориентировано на комплексное развитие психофизических и личностных качеств и способностей, формирование и воспитание ценностей здорового образа жизни посредством применения разнообразных форм, средств и методов физической культуры и физического воспитания. Особое значение данный вид деятельности приобретает сейчас, когда особую актуальность приобрела проблема сохране-

ния и укрепления здоровья молодого поколения [1; 5]. По данным различных исследований уровень здоровья современной молодежи чрезвычайно низок. Например, около 70% учащихся средних и высших учебных заведений не являются здоровыми людьми [4; 18].

К сожалению, специалисты отмечают невысокую эффективность системы здоровьесбережения и физкультурно-оздоровительной деятельности в современной системе образования [3; 4], [2; 12]. Причины создавшегося положения различны, одна из них, по мнению А. А. Артемьева, недостаточное обоснование и применение научных подходов к педагогическому сопровождению физкультурно-оздоровительной деятельности [1; 6]. Так же можно выделить недостатки понимания руководством образовательных учреждений теоретических, психолого-педагогических, физиологических и иных основ оздоровительной физической культуры, из-за которых эффективность различных физкультурно-оздоровительных мероприятий остается невысокой.

Одним из путей повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности высших учебных заведений может стать развитие студенческого спорта. Кстати, президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин, в своем послании к членам Федерального собрания 12.12.2012 г. затронул ряд вопросов касающихся здоровьесбережения и физического воспитания граждан Российской Федерации. Одним из них было создание в ближайшем будущем ассоциации студенческого спорта, как организации формирующей, наряду со спортивным резервом нации, и необходимый уровень физического здоровья самой активной части населения нашей страны. Важную роль в данном проекте должны, по мнению президента, сыграть и высшие учебные заведения. Вузы должны предоставить молодым людям максимум возможностей, как для успешного физического саморазвития, повышения уровня своего здоровья, так и спортивного совершенствования в избранных видах спорта. Именно студенты станут опорой физкультурно-спортивного движения и олимпийскими надеждами России.

К сожалению, авторы статьи отмечают, что в большинстве высших учебных заведений, за исключением федеральных и физкультурно-спортивных университетов, вопросы развития студенческого спорта (равно как и вопросы сохранения и укрепления физического здоровья студенческой молодежи) не являются приоритетными. Руководство образовательных учреждений словно забыло известное изречение: В здоровом теле – здоровый дух! Так же следует отметить, что в задачу подготовки эффективного специалиста входит не только повышения уровня профессиональных знаний, но и повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовки к последующей трудовой деятельности и развитие мотивационных ценностных установок на сохранение своего здоровья и ведение здорового образа жизни. Все вышеизложенное формирует актуальность развития физкультурно-спортивного вузовского движения. К данному движению можно отнести не только сборные студенческие команды по различным видам спорта, но и спортивные и оздоровительные секции, тьюторство, участие в федеральных и местных программах развития спорта и здорового образа жизни (лыжня России, Стартуют все и т.д.) организацию и проведение в вузах физкультурно-оздоровительных мероприятий. Но одним из главных показателей успешности проводимой работы будет являться уровень мотивации самих молодых людей к занятиям физкультурой и спортом, сохранению и сбережению своего здоровья, ведению здорового образа жизни [5; 533].

Для повышения уровня мотивации молодых людей, по мнению авторов статьи, необходимо решить ряд следующих вопросов: внедрение новых технологий в процесс физического воспитания студентов; улучшение инфраструктуры образователь-

ного учреждения (наличие современных спортивных залов, баз отдыха и т.д.); наличие объективных критериев оценки физкультурно-оздоровительной деятельности учреждения; повышение уровня профессиональной готовности преподавателей и сотрудников учреждений в области физического воспитания и здоровьесбережения; малые формы двигательной активности в режиме рабочего дня; пропаганду ценностей физической культуры и спорта в молодежной среде и т.д.

Только решение всех перечисленных задач позволит образовательному учреждению вести эффективную физкультурно-образовательную деятельность по сохранению и укреплению уровня здоровья учащихся и сотрудников.

#### *Литература*

1. *Артемьев, А. А.* Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения. Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательного учреждения: материалы Всероссийской научно-практической конференции / А. А. Артемьев / под ред. И.Л. Левиной. – Новокузнецк, 2011. – С. 5–12.

2. *Артемьев, А. А.* Педагогическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения: автореф. дисс...канд. пед. наук / А. А. Артемьев. – Новокузнецк, 2010. – 23 с.

3. *Бальсевич, В. К.* Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. №5. – С. 2–6.

4. *Батрымбетова, С. А.* Медико-социальная характеристика студентов и научное обоснование концепции охраны здоровья / С. А. Батрымбетова: дисс...канд. мед. наук. – Москва, 2008. – 302 с.

5. *Осипов, А. Ю.* Развитие необходимых мотиваций у студенческой молодежи, направленных на активную физкультурно-оздоровительную деятельность / А. Ю. Осипов, Д. В. Нижегородцев, А. И. Раковецкий // Современные аспекты реализации ФГОС и ФГТ. Вузовская педагогика: материалы конф. / гл. ред. С. Ю. Никулина. – Красноярск: КрасГМУ, 2013. – С. 533–534.

**Бикмурзина А. Р., Валеева Р. К., Хакутдинова С. Р.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
Республика Башкортостан, Россия

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация.* Представлены наиболее доступные и эффективные виды физической культуры, применение которых позволяет не только улучшить состояние здоровья, но и развить общую культуру человека.

*Ключевые слова:* здоровье, физическая культура, виды физической культуры.

**Bikmurzina A. R., Valeeva R. K., Hakutdinova S. R.**

Bashkir State University, Sterlitamak affiliate,  
The Republic of Bashkortostan, Russia

### **PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH**

*Abstract.* Is the most accessible and effective forms of physical culture, which allows you to not only improve health but also to develop a common culture.

*Keywords:* health, physical education, physical education.

Регулярные занятия физической культурой и спортом во всех возрастах повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным влиянием окружающей среды, инфекциям. Научные наблюдения доказывают, что те, кто систематически занимается физическими упражнениями с соблюдением правил личной гигиены, реже болеют, лучше работают, дольше живут.