

CLASSES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF PREVENTION OF HARMFUL HABITS OF THE STUDENT YOUTH

Shlyapnikova A. V.

student of the faculty of management of transportation processes,

Churina E. D. student at faculty of electrical engineering,

Mishneva S. D., senior lecturer,

Simonova I. M., senior lecturer,

Ural State University of Railway Transport

УДК 37.037

«СПОРТИВНЫЙ СЕРТИФИКАТ» - КАК МОТИВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Могильников Юрий Валерьевич, ассистент,

Базарова Мария Олеговна, студент

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

Аннотация: Пермский край — молодой субъект Российской Федерации, образованный 1 декабря 2005 года путем слияния Пермской области и Коми-Пермяцкого автономного округа. С основанием края не только расширились границы, поменялась статусность, но и стали применяться новые практики по развитию и популяризации данного субъекта. О высоком уровне реформаторских идей в области культуры знают многие, но о спортивных нововведениях мало что известно. Один из таких уникальных проектов Пермского края — школьный «Спортивный сертификат»

Ключевые слова: Пермский край, спортивный сертификат.

Abstract: the Perm edge - the young subject of the Russian Federation formed on December, 1st, 2005 by merge of the Perm area and Komi-Permjatskogo of autonomous region. With the basis of edge not only borders have extended, has exchanged статусность, but also new experts on development and popularisation of the given subject began to be applied. About high level of reformatory ideas in the field of culture know many, but about sports innovations a little that is known. One of such unique projects of the Perm edge - school «the Sports certificate»

Keywords: the Perm edge, the sports certificate.

Цель данного исследования: популяризация спорта в Пермском крае среди детей от 7 до 17 лет, желающих систематически заниматься физической культурой и спортом.

Задачи: рассказать о нововведении Пермского края в популяризации спорта среди учащихся муниципальных образовательных учреждениях — начальной, средней, старшей школы.

Из методов исследования мы использовали анализ, сравнение, обобщение.

«Спортивный клуб + спортивный сертификат» — это один из проектов долгосрочной целевой программы «Развитие физической культуры, спорта и

здорового образа жизни в Пермском крае на 2011 — 2015 годы», утвержденный Постановлением Правительства Пермского края, от 30 декабря 2010 года.

Спортивный сертификат — это небольшая книжка с талонами (типографский документ) содержащий отрывные талоны на физкультурно - оздоровительные и спортивные услуги. На один месяц предоставляется 12 отрывных талонов (один отрывной талон соответствует одному занятию в секции продолжительностью 1 час 30 минут.). Сведения, содержащиеся в сертификате: регистрационный номер, фамилию, имя и отчество, дату рождения, место жительства школьника; реквизиты свидетельства о рождении или паспорта школьника (при наличии такового); дату открытия и закрытия сертификата.

Сертификат действителен в течение одного учебного года. По спортивному сертификату ребенок сам делает выбор, где он хочет заниматься спортом. Это может быть и детско-юношеская спортивная школа, и школьный спортивный клуб, и тренеры-частные предприниматели. Право на получение имеют учащиеся муниципальных общеобразовательных учреждений с 1 по 11 класс. Выдача сертификата школьнику происходит классным руководителем общеобразовательного учреждения (факт выдачи сертификата регистрируется в ведомости учета сертификатов и подтверждается подписью школьника).

Стоимость именного сертификата учащегося 463 рубля в месяц, эта сумма оплачивается из бюджета Пермского края в форме субсидии на организацию спортивно — оздоровительных занятий и бюджета района (в пропорции 70:30). Для учащихся сертификат является бесплатным.

В спортивных секциях и клубах Пермского края по спортивному сертификату занимается более 53 тысяч школьников, в том числе почти 800 — дети группы риска и находящиеся в социально-опасном положении. Занятие по спортивному сертификату имеет право оказывать любой спортивный клуб, если он — юридическое лицо независимо от организационно — правовой формы и формы собственности или индивидуальный предприниматель, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности и осуществляющие учебно-тренировочную, соревновательную, физкультурную и воспитательную деятельность среди учащихся.

Данный проект является уникальным для России, потому что невозможно заставить ребенка заниматься спортом, а можно предоставить ему выбор не только бесплатных секций, но и платных, модных среди молодёжи. Выбор любимого вида спорта. Так спортивные сертификаты привели тысячи детей к занятию спортом.

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод: проект «Спортивный клуб + Спортивный сертификат» достойная реализация популяризации спорта, здорового образа жизни среди детей и подростков Пермского края.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Илья Изотов*, «В Пермском крае спортивные сертификаты раздали школьникам 21 района» М., 2011 URL: <http://www.rg.ru/2011/11/21/reg-pfo/perm-sertificaty-anons.html>
2. Официальный сайт Ординского муниципального района, М., 2012 URL: <http://orda.permarea.ru/obshhestvo-1/sport/2012/09/19/9040/>
3. Правительство Пермского края М., URL: <http://www.permkrai.ru/>

THE LITERATURE

1. *Ilja Izotov*, «In the Perm edge sports certificates have distributed to schoolboys 21 areas» M, 2011 URL: <<http://www.rg.ru/2011/11/21/reg-pfo/perm-sertificaty-anons.html>>
2. The Official site of Ordinsky municipal area, M, 2012 URL: <http://orda.permarea.ru/obshhestvo-1/sport/2012/09/19/9040/>
3. The government of the Perm edge M, URL: <<http://www.permkrai.ru/>>

«THE SPORTS CERTIFICATE» - AS THE MOTIVATIONAL PROJECT OF THE PERM EDGE

*Burial grounds Jury Valerevich, the assistant,
Bazarova Maria Olegovna, the student
The Ural state university of means of communication
Yekaterinburg, Russia*

УДК 796.41

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС - ПРОГРАММЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНО – СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ТУЛОВИЩА СТУДЕНТОК ВУЗА

*Серова Татьяна Васильевна,
Старший преподаватель кафедры физической культуры,
Северо – Западный государственный медицинский университет
имени И.И. Мечникова,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье исследуется динамика показателя скоростно – силовой выносливости мышц туловища студенток вуза, занимающихся по фитнес - программе. Анализируется изменение этого показателя в зависимости от периода учебного процесса. Отмечается его положительная динамика, причем наиболее эффективные изменения происходят в первые 3 месяца занятий. Экспериментально обоснована эффективность применения фитнес – программы в учебном процессе вуза.

Ключевые слова: здоровье, студентки, фитнес-программа, скоростно –силовая выносливость, положительная динамика.

Abstract. In the article the dynamics of index is investigated speed - to power endurance of muscles of trunk of students of institution of higher learning, occupying for a fitness - program. The change of this index is analysed depending on the period of educational process. His positive dynamics is marked thus the most effective changes take place in the first 3 months of employments. Efficiency of application is experimentally reasonable a fitness is the programs in the educational process of institution of higher learning.

Index terms: health, female student, fitness- programmer, speed - power endurance, positive dynamics.

Уровень здоровья подрастающего поколения постоянно снижается [2,4]. В целях создания эффективной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный ком-