ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ИМЕНИ М. Е. ЕВСЕВЬЕВА»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Материалы Всероссийской студенческой научно-практической

Интернет-конференции

г. Саранск, 6 ноября 2015 г.

САРАНСК 2015

УДК 796-057.87(082)

ББК 75

А 437

**Редакционная коллегия:**

|  |
| --- |
| **А. А. Щанкин**, д-р биол. наук, профессор (отв. ред.); **Л. Г. Майдокина**, канд. психол. наук, доцент; **Е. Н. Филиппова**, канд. пед. наук, доцент |

**Рецензенты:**

|  |
| --- |
| **кафедра физического воспитания** Саранского кооперативного института (филиала) (зав. кафедрой д-р пед. наук, проф. Извеков В. В.);  **В. А. Старостина**, канд. пед. наук, доц. кафедры физической культуры и спорта Мордовского государственного университета имени Н. П. Огарева. |

Печатается по решению редакционно-издательского совета

Мордовского государственного педагогического института имени М. Е. Евсевьева

|  |  |
| --- | --- |
| **А437** | **«Актуальные проблемы физической культуры и студенческого спорта на современном этапе», Всероссийская студенческая науч.-практическая Интернет-конф. (2015 ; Саранск).** Всероссийская студенческая научно-практическая Интернет-конференция «Актуальные проблемы физической культуры и студенческого спорта на современном этапе», 6 ноября 2015 г.: [материалы] / редкол.: А. А. Щанкин (отв. ред.), Л. Г. Майдокина, Е. Н. Филиппова; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – 229 с. |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Cборник статей по материалам Международной студенческой научно-практической Интернет-конференции. В сборнике представлены статьи, раскрывающие современные достижения в области спортивной медицины, физической культуры и спорта.  Издание адресовано научным и практическим работникам в области физической культуры и спорта. |

**УДК 796-57.87(082)**

**ББК 75**

© ФГБОУ ВПО «Мордовский

государственный педагогический

институт имени М. Е. Евсевьева», 2015

© Авторский коллектив, 2015

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

6 ноября 2015 года на базе Мордовского государственного педагогического института имени М. Е. Евсевьева прошла Всероссийская студенческая научно-практическая Интернет-конференция.

Наряду со студентами, аспирантами и преподавателями МордГПИ и другими образовательными учреждениями Мордовии в работе конференции приняли участие преподаватели вузов других регионов.

С докладами выступили студенты, магистранты, аспиранты, кандидаты и доктора наук. Специфика направлений деятельности факультета физической культуры определила тематику заявленных докладов, отличающихся многоплановостью содержания и разнообразием форм.

Проблематика докладов была связана с основными направлениями научно-исследовательской работы факультета физической культуры: развитие физической культуры, спорта, туризма и формирование здорового образа жизни учащейся молодежи РМ; современные проблемы подготовки специалистов физической культуры и безопасности жизнедеятельности; теоретико-методические и педагогические факторы формирования здорового образа жизни у школьников и молодежи в процессе физического воспитания.

На конференции было отмечено, что развитие студенческого спорта сегодня является значимой составляющей как для формирования резерва спорта высших достижений, так и для продвижения спортивной культуры, ценностей здорового образа жизни в молодежной среде. Спортивная культура рассматривалась как позитивное ценностное отношение индивида и социальной группы к спорту и как деятельность по осмыслению, сохранению и развитию тех разновидностей, сторон, функций, компонентов спорта, которые данным субъектом оцениваются как наиболее важные и значимые.

Ряд научных исследований были выполнены в научно-практическом центре физической культуры и здорового образа жизни и в научно-исследовательской лаборатории «Эволютивная конституция человека», которые функционируют на факультете физической культуры.

Участники конференции дали высокую оценку организации работы секции, круглого стола и мастер-классов. Выступления участников конференции позволили активизировать совместную работу факультета физической культуры с образовательными структурами, работающими в сфере высшего профессионального и общего образования, что способствует повышению эффективности подготовки педагога-тренера в избранном виде спорта.

*Редколлегия*

УДК 796 (045)

ББК 75

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА**

**ВДОВИН НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ**

**ТРЕМАСОВ НИКОЛАЙ ВАСИЛЬЕВИЧ**

**ЩАНКИН АЛЕКСАНДР АЛЕКСЕЕВИЧ**

ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева», г. Саранск, Россия, [aachankin@yandex.ru](mailto:aachankin@yandex.ru)

**ЩАНКИНА ГАЛИНА ИВАНОВНА**

ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный университет

имени Н. П. Огарева», г. Саранск, Россия,

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физкультурно-оздоровительная деятельность, формы оздоровительной физической культуры, здоровье, средства оздоровления, двигательная активность.

АННОТАЦИЯ: в статье рассматривается проблема оздоровительной физической культуры, ее основные направления и тенденции развития.

**HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE AT THE MODERN STAGE OF SOCIETY DEVELOPMENT**

**VDOVIN NIKOLAY NIKOLAEVICH**

**TREMASOV NIKOLAY VASILYEVICH**

**SHCHANKIN ALEXANDER ALEKSEEVICH**

Mordovian State Pedagogical Institute, Saransk, Russia, aachankin@yandex

**SHCHANKINA GALINA IVANOVNA**

Mordovian State University, Saransk, Russia

KEYWORDS: sports and recreational activities, forms of recreational physical culture, health, means of improvement, physical activity.

ABSTRACT: the problem of improving physical culture, its basic directions and development trends.

Оздоровительная физическая культура **–** это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптими- зацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устой- чивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды [3, с. 10].

В основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, которая имеет важное значение для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности организма человека, а также для предотвращения возникновения различных заболеваний. Движение – не просто одно из составляющих здорового образа жизни, это совершенно необходимая предпосылка нормальной жизнедеятельности человека. Недостаток движения, приводящий к нарушению обмена веществ, является основной причиной так называемых болезней цивилизации [2, с. 10−11].

Современное общество предъявляет высокие требования к специалисту в области оздоровительной физической культуры. Данный специалист предназначен для работы на предприятиях (объединениях), в организациях, научных учреждениях, учебных заведениях, коллективах физической культуры, в физкультурно-спортивных клубах, по месту жительства, на спортивных сооружениях, в физкультурно-оздоровительных центрах, клубах по интересам, в местах массового отдыха населения, в лечебно-профилактических и восстановительных центрах, в группах физкультурно-оздоровительной направленности для людей различного возраста, пола и физической подготовленности. Специалист в области оздоровительной физической культуры должен иметь высокий уровень профессиональной подготовки, обладать широкой эрудицией и культурой, ясно видеть политические цели государства, быть убежденным патриотом и интернационалистом, достойным представителем интеллигенции. Он обязан активно проводить в жизнь государственную политику, обладать высокими гражданскими и нравственными качествами, ответственно относиться к порученному делу. Он должен иметь широкую фундаментальную научную и практическую подготовку, глубоко овладеть профессиональной подготовкой, непрерывно пополнять свои знания, расширять общественно-политический кругозор, уметь на практике применять принципы научной организации труда, владеть передовыми методами управления, навыками политико-воспитательной работы среди населения [4. c. 223].

Специалист в области оздоровительной физической культуры должен знать: основы общественных дисциплин в объеме, необходимом для успешного освоения изучаемого материала; теоретические и практические основы медико-биологического цикла, в том числе: анатомию, физиологию и гигиену, биохимию и биомеханику, спортивную медицину и лечебную физическую культуру, а также психолого-педагогические дисциплины − психологию, педагогику, методику преподавания и спортивной тренировки по основным видам спорта в физкультурно-оздоровительных группах; историю физической культуры и спорта; теорию физической культуры и вопросы управления физкультурным движением; функции и методику управленческой деятельности; специальные дисциплины, раскрывающие методологию и методику физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы; содержание работы по охране окружающей среды, правовые основы в сфере физической культуры; постановления, распоряжения, приказы вышестоящих организаций, нормативные и другие руководящие документы по физкультурно-оздоровительной работе; основы общей психологии и особенности процесса формирования мировоззрения и ценностных ориентаций личности; психологию молодых людей, зрелого, среднего и пожилого возраста; психологию коллективных действий и особенности формирования коллектива; социальную психологию, общую педагогику; возрастные особенности людей, показания и противопоказания к занятиям конкретным видом спорта и различными физическими упражнениями, в т. ч. нетрадиционными; принципы и приемы массажа, лечебной физкультуры, профилактики заболеваний и травм; основы рационально го питания, режима труда и отдыха; методику изучения трудовой деятельности и основу научной организации труда; особенности двигательной активности людей; эффективность физических нагрузок разной интенсивности и физиотерапевтических средств в реабилитации и профилактике; основу и методику производственной физкультуры в рабочее и нерабочее время; средства, формы и методы агитационно-пропагандистской работы, механизмы формирования мотивов, интересов и потребностей в занятиях оздоровительной физической культурой; основы трудового законодательства; составление установленной отчетности; правила и технику безопасности при занятиях физическими упражнениями; методику обучения различным видам физических упражнений, планирование и методику учебно-тренировочных занятий с оздоровительным, общеразвивающим и лечебным эффектом воздействия на занимающихся; направление развития физкультурно-оздоровительной деятельности в современном обществе [4. c. 224].

Специалист в области оздоровительной физической культуры должен уметь: применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических, организационно-управленческих, исследовательских и других задач; планировать, организовать и вести педагогическую, учебно-воспитательную, физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, а также учебно-тренировочные занятия по видам спорта и в группах физкультурно-оздоровительной направленности; определять степень и глубину усвоения учебного материала; разрабатывать и осуществлять методики физкультурно-оздоровительной работы, анализировать, обобщать и распространять передовой опыт педагогической, исследовательской и учебно-методической деятельности; осуществлять агитационно-пропагандистскую и лекционную работу в области оздоровительной физической культуры и спорта; проводить работу по формированию групп по видам спорта и физкультурно-оздоровительной направленности в учебных заведениях и учреждениях, вести как групповые, так и индивидуальные занятия; разрабатывать комплексные физкультурно-оздоровительные мероприятия с целевой ориентацией на профессиональную реабилитацию и адаптацию, устранение недостатков двигательной подготовки, дефектов опорно-двигательного аппарата, осуществление профилактики наиболее часто встречающихся и производственно обусловленных заболеваний, улучшение психического физического здоровья; обучать правильному составлению различных оздоровительных комплексов физических упражнений, разрабатывать программы по регулированию веса тела; давать рекомендации по соблюдению здорового образа жизни, используя национальные и культурные традиции, климатогеографические, экономические, экологические особенности региона; составлять методическую документацию с акцентом на разработку многолетних программ режимов двигательной активности, учитывая индивидуальные особенности человека; владеть простейшими методами медицинского и педагогического контроля, оценивать функциональное состояние и общую физическую работоспособность человека, обеспечить первую медицинскую помощь при травмах, функциональных расстройствах; обеспечивать эффективное использование технических средств и оборудования в оздоровительной и профилактической работе; обосновывать направленность средств и методов оздоровительной физической культуры в профилактикой и реабилитационной работе; на практике применять знания и навыки, приобретенные в области научной организации и охраны труда, организации и проведении производственной физкультуры в режиме труда и отдыха трудящихся, физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий, смотров-конкурсов на лучшую постановку оздоровительной работы, туристские слеты, походы выходного дня; – осуществлять подготовку общественников по физкультурно-оздоровительной работе, учебу и аттестацию общественных кадров, организовывать работу общественных организаций по профилактике наиболее распространенных заболеваний методами оздоровительной физической культуры, систематически повышать свою профессиональную квалификацию; проводить педагогические и социологические исследования среди населения, определяющие ту и иную группу риска для здоровья; проводить работу по анализу эффективности физкультурно-оздоровительной работы с опосредованным влиянием на экономические показатели предприятия, учреждения; обеспечить административное управление по руководству оздоровительной физической культуры в коллективах; осуществлять учет финансово-хозяйственной деятельности [4. c. 224].

В современных условиях инновационные процессы и инновационная деятельность являются важнейшими инструментами повышения качества и конкурентоспособности образования. В образовании инновационные процессы необходимо рассматривать в контексте его социальной обусловленности, что предполагает соответствие системы образования жизненным социальным потребностям; внутреннюю согласованность ее частей и оценку обществом каждого из структурных элементов; нацеленность на прогрессивное развитие общества; наличие у молодых людей потребности в образовании, ее социальную направленность. В последние годы инновационные процессы активно реализуются в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева», который стал единственным педагогическим вузом, получившим государственную поддержку на развитие инновационной инфраструктуры в рамках реализации программы «Мордовский базовый центр педагогического образования». В институте создан научно-образовательный комплекс, действуют научно-образовательные центры «Гуманитарные науки и образование» и «Естественнонаучное образование», 12 научно-исследовательских лабораторий [1, c. 9−10].

В научно-исследовательской лаборатории «Эволютивная конституция человека» проводится изучение особенностей морфологической и функциональной адаптации лиц с разными эволютивными соматотипами, проживающих в экологически неблагополучных условиях, что позволяет научно обоснованно прогнозировать негативные реакции организма на внешние воздействия и разрабатывать адекватные методы коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, оптимизации двигательной активности [6, c. 3].

В ходе исследований у девушек с патологическим и дисэволютивным соматотипами были выявлены низкие показатели динамометрии правой кисти, а также нарушения опорно-двигательного аппарата. При проведении учебно-реабилитационных занятий с использованием средств атлетической гимнастики наблюдалось увеличение силы мышц правой кисти на 3–4 кг, исправление осанки и уменьшение степени плоскостопия [5, c. 420].

Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанная нами инновационная методика позволяет решать современные задачи в области оздоровительной физической культуры.

**Список использованных источников**

1. Кадакин, В. В. Инновационные процессы в высшем образовании (из опыта работы Мордовского государственного педагогического института имени М. Е. Евсевьева) / В. В. Кадакин // Гуманитарные науки и образование. − 2012. − № 2. − С. 9−12.

2. Колосков, А. Н. Спорт-целитель / А. Н. Колосков // Физическая культура и спорт. − 2006. − № 9. – С. 10 −11.

3. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск, Тесей, 2003. – 528 с.

4. Фурманов, А. Г. Квалификационная характеристика специалиста по оздоровительной физической культуре / А. Г. Фурманов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. − 2008. − № 6. − С. 223−226.

5. Черепахин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у девушек в возрасте 18 лет с дисэволютивным и патологическим соматотипами средствами атлетической гимнастики / Д. А. Черепахин, А. А. Щанкин, О. А. Кошелева // Фундам. исслед. – 2011. − № 11. − С. 420−423.

6. Щанкин, А. А. Экологические, морфофункциональные и медико-педагоги­ческие аспекты эволютивной конституции человека : монография / А. А. Щанкин, Г. И. Щанкина ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 310 с.