

физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Таким образом, мы видим, что физическая культура является мощным средством становления личности [1]

Как видим, в физической культуре, вопреки ее дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека

Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности. Она также является одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Все это ярко свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества. На современном этапе в силу своей специфики физическая культура как важный социальный феномен пронизывает все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

#### Список литературы

1. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // Alma Mater = Вестник высшей школы. – 2013. – №3. – С. 117-119.

### СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ППФП СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Черников Д.Д., Лагуткина И.А., Ишанова О.В.

*Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградской архитектурно-строительной академии, Волгоград, Россия*

В условиях современного высокотехнологичного производства возрастают требования к состоянию здоровья и уровню психофизической подготовки специалистов разных профессий. Нынешний высококвалифицированный труд требует специализированной физической подготовки в соответствии с особенностями профессии.

Готовность выпускников к успешной трудовой деятельности должна обеспечить профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП). Она помогает сформировать прикладные знания, развить физические и специальные качества. «В обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству» (Н.И. Пономарев).

В настоящее время деятельность инженера-строителя становится все более сложной, ответственной и напряженной по содержанию. Для студентов строительных специальностей важным является наличие таких профессиональных качеств как общая и силовая выносливость, эмоциональная устойчивость, оперативная память, быстрота мышления, предъявляются повышенные требования к зрительному и слуховому анализаторам и функциям вестибулярного аппарата.

Эффективным направлением решения данного вопроса для подготовки студентов строительных спе-

циальностей могут стать занятия таким видом спорта, как спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование - молодой, активно развивающийся вид спорта, который является одним из профессионально значимых и наиболее близких по своей структуре действий и физическому влиянию к овладению профессией строителя. Занятия спортивным ориентированием позволяют:

- сформировать интерес к будущей профессии
- развить профессионально важные качества
- овладеть достаточно большим объемом специализированных теоретических и практических знаний и навыков
- укрепить здоровье
- воспитать потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Ориентироваться - значит оценивать ситуацию вокруг себя и принимать решения в сложившихся условиях. Ориентируемся мы везде и всегда: выбирая оптимальный маршрут до учебы или работы; определяя свое местонахождение в незнакомом городе или на природе; выбирая маршрут поездки на отдых; или даже прогуливаясь в городском парке. Умение ориентироваться – это жизненная необходимость.

Задача спортивного ориентирования - с компасом и картой преодоление трассы на местности, выбирая наиболее рациональный путь движения. Принятие решений на трассе требует не только сочетать физические и умственные нагрузки на фоне постоянно меняющихся внешних условий и эмоционального напряжения, но и требует быстрой и точной оценки сложившейся ситуации, умения самостоятельно мыслить. Спортивное ориентирование несет в себе уникальную возможность сочетать принятие индивидуальных и командных решений, проявлять лидерские качества или наоборот, отрабатывать навыки подчинения, развивать практическое мышление. Занятия этим видом спорта воспитывают такие качества, которые трудно сформировать в обычных практических и теоретических условиях обучения. Все это позволяет называть спортивное ориентирование интеллектуальным видом спорта.

Используя полученные в процессе обучения знания, по смежным теоретическим дисциплинам (геодезия, землеустройство, инженерная планировка и др.) и умение применить эти знания на практике в экстремальных условиях соревнований по спортивному ориентированию, можно комплексно формировать у студентов профессиональные умения и навыки, необходимые специалисту в области строительства.

#### Список литературы

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура (учебное пособие для студентов вузов). Ростов н/Д : Феникс, 2004 г.
2. Евсеев Ю. И., Асланов В. А., Кравченко П. В. Самостоятельная физическая подготовка студентов полевых специальностей. Ростов н/Д, 1988.
3. Дьяков А.С., Яговкин А.Ю. (сост.) Спортивное ориентирование. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. - 20 с.
4. Пономарев, Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев. -М., ФиС, 1974.

### ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Шевченко А.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Физическая культура и двигательная активность важны для человека любого возраста и каждой профессии. Малоподвижный образ жизни вызывает застой крови, что приводит к ухудшению снабжения

всех тканей и органов питательными веществами и кислородом. В результате развиваются различные органические заболевания [1].

В занятиях лечебной физической культурой при заболеваниях органов дыхания применяются общетонизирующие и специальные (в том числе дыхательные) упражнения.

Общетонизирующие упражнения, улучшая функцию всех органов и систем, оказывают активизирующее влияние и на дыхание. Следует учесть, что выполнение необычных по координации физических упражнений может вызвать нарушение ритмичности дыхания; правильное сочетание ритма движений и дыхания при этом установится лишь после многократных повторений движений. Выполнение упражнений в быстром темпе приводит к увеличению частоты дыхания и легочной вентиляции, сопровождается усиленным вымыванием углекислоты (гипокапнией) и отрицательно влияет на работоспособность.

Специальные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, выведение мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений. Например, толчкообразный выдох и дренажные исходные положения способствуют выведению из дыхательных путей скопившейся мокроты и гноя. При снижении эластичности легочной ткани для улучшения легочной вентиляции применяются упражнения с удлиненным выдохом и способствующие увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы.

При лечебном применении дыхательных упражнений необходимо учитывать ряд закономерностей. Обычный выдох осуществляется при расслаблении мышц, производящих вдох, под действием силы тяжести грудной клетки. Замедленный выдох происходит при динамической уступающей работе этих мышц. Выведение воздуха из легких в обоих случаях обеспечивается в основном за счет эластических сил легочной ткани. Форсированный выдох происходит при сокращении мышц, производящих выдох. Усиление выдоха достигается наклоном головы вперед, сведением плеч, опусканием рук, сгибанием туловища, подъемом ног вперед и т. п. При помощи дыхательных упражнений можно произвольно изменять частоту дыхания. Больше других применяются упражнения в произвольном замедлении частоты дыхания, что уменьшает скорость движения воздуха и снижает сопротивление его прохождению через дыхательные пути. Учащение дыхания увеличивает скорость движения воздуха, но при этом увеличивается сопротивление и напряжение дыхательных мышц. При показаниях к усилению вдоха или выдоха следует во время выполнения дыхательных упражнений произвольно изменять соотношение по времени между вдохом и выдохом (так, при усилении выдоха - увеличивать его продолжительность).

Лечебная физическая культура противопоказана в острой стадии большинства заболеваний, при тяжелом течении хронических заболеваний, при злокачественных опухолях.

#### Список литературы

1. Степаненко А.А. Особенности физической культуры и двигательной активности для студентов-программистов / Степаненко А.А., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10

#### УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

Шевченко А.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Мустафина Д.А.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru*

Физическая культура и спорт являются наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления нации, но надо признать, что их возможности не используются в полной мере. Это обусловлено многими обстоятельствами.

Во-первых, десятилетиями сфера физкультуры и спорта финансировалась по остаточному принципу, так как недооценивалась роль человеческого фактора в развитии общества.

Во-вторых, с распадом СССР спортивные организации потеряли большую часть финансирования из госбюджета, внебюджетных источников и практически все средства из профсоюзного бюджета, в результате чего произошли негативные изменения в постановке физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства, в учебных заведениях, в трудовых и производственных коллективах.

В-третьих, с 1991 г. продолжается тенденция сокращения сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, число которых уменьшилось на 20% и не превышает 198 тыс. В десятки раз снижены объемы отечественного производства спортивных товаров. Для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не созданы соответствующие условия.

В-четвертых, многократное повышение стоимости физкультурных и спортивных услуг сделало недоступными учреждения физической культуры и спорта, туризма и отдыха для миллионов граждан. В физкультурно-спортивную деятельность сегодня вовлечено всего 8-10% российских граждан, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60%.

В-пятых, за годы реформ в стране практически не велась пропаганда здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни людей не приобрел нравственной ценности и меры в качестве одного из направлений государственной политики и воспитательной функции общественных организаций, профессиональных и творческих союзов, средств массовой информации, особенно телевидения.

В-шестых, сведена до минимума научно-исследовательская деятельность. Продолжается отток квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов за рубеж, что, с одной стороны, обусловлено высоким уровнем их профессиональной подготовленности, востребованностью на мировом уровне, с другой - отсутствием условий для полноценной работы в России.

В новых социально-экономических условиях, приобщаясь к новым моделям поведения, производственных отношений, досуга, при удорожании лекарств, медицинских и образовательных услуг, многие категории граждан меняют равнодушие на активный интерес к здоровому образу жизни. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в