

3. Захарова Н.А. Готов к труду и обороне (ГТО) [Электронный ресурс]/Захарова Н. А //Социум: Центральный музей физической культуры и спорта.- Москва. 1987-2014.- Режим доступа: <http://museumsport.ru/wheelofhistory/gto/>Дата обновления: 21.02.2012
4. Коваленко А. Путин выступил за восстановление норм ГТО. [Электронный ресурс]/Коваленко А.//Социум: Открытый город. – Москва. 2013.- Режим доступа: <http://www.opentown.org/news/5473/>Дата обновления: 13.03.2013
5. Никольский А. Возможное воссоздание комплекса ГТО. [Электронный ресурс]/Никольский А.//Социум: Риа новости. – Москва. 2013.- Режим доступа: <http://ria.ru/society/20130313/927143974.html> Дата обновления: 13.03.2013
6. Уэйлс Д., Сэнгер Л. ГТО [Электронный ресурс] /Д. Уэйлс, Л. Сэнгер // Социум: Википедия. –Ашбурн, 2001.- Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/w/index.php?search=гто&button=&title=Служебная%3АПоиск>
7. <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html>

Шаймарданова Л.Ш.

Елабуга, Елабужский институт Казанский (приволжский) федеральный университет, sh.lutsia@mail.ru

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНТЕРЕСА К ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У
РОССИЙСКИХ И ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ**

Аннотация. На сегодняшний день во всем мире идет большая работа по популяризации спорта и здорового образа жизни. Это связано с тем, что нынешнее поколение людей все больше страдают от проблем со здоровьем, причиной которых является малоподвижный и сидячий образ жизни.

Ключевые слова. Студент; физическая культура; знание; здоровье.

В последние годы в Елабужском институте Казанского федерального университета обучаются не только российские, но и иностранные студенты. Жители ближнего зарубежья учатся на всех факультетах вуза. Особенно их интересует факультет филологии и истории. На этом факультете есть группы, которые состоят из иностранных студентов – жителей Туркменистана. Нам стало интересно, какое отношение у этих студентов к предмету «физическая культура». На сегодняшний день во всем мире идет большая работа по популяризации спорта и здорового образа жизни. Это связано с тем, что нынешнее поколение людей все

больше страдают от проблем со здоровьем, причиной которых является малоподвижный и сидячий образ жизни.

Целью нашей работы является сравнительный анализ интереса к предмету «физическая культура» и здоровому образу жизни у российских и иностранных студентов. Для этого мы провели исследование по определению уровня спортивного развития и физической подготовки у студентов первого курса факультета филологии и истории, в группах 6110 и 6111. И сравнили эти группы: 6111 – российские студенты, а 6110 группа полностью состоит из иностранных граждан.

Предметом для исследования были выбраны устный опрос и следующие нормативы: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами и подтягивание.

В исследовании принимали участие 30 человек с каждой группы.

В устном опросе студенты должны были отвечать на вопросы, касающиеся предмета «физическая культура» и здорового образа жизни.

На вопрос, нужен ли предмет «физическая культура» 100% студентов ответили положительно. Но если не было зачета, многие не посещали бы занятия, честно признались они.

На вопрос, чем занимались в школе по предмету «физическая культура» ответы были разные. Иностранных студентов интересовали больше спортивные игры, такие как футбол, волейбол, чем гимнастика. Большинство из них во время посещения урока физической культуры, по их словам, ничего не делали (45% опрошенных). Студенты 6111 группы обучались по стандартной программе физической культуры.

На вопросы, касающиеся здорового образа жизни, мнения разделились. 60% опрошенных за физические упражнения, 15% за правильное питание, 10% за закаливание. 5% студентов считают, что влияют другие факторы. Норматив наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами по требованиям ГТО (Готов к труду и обороне) практически все сдали хорошо.

Норматив подтягивание по требованиям ГТО могли сдать только 15% испытуемых из 6110 и 40% из 6111 группы.

Многие студенты не смогли сдать норматив, что свидетельствует о малоподвижном образе жизни и сниженной физической подготовленности.

Для того, чтобы бороться с проблемой незаинтересованности молодежи в спорте, была составлена следующая методическая рекомендация.

- Вести просветительскую работу для студентов. Проводить лекционные занятия на темы о пользе спорта, вреде курения, употребления алкоголя, о сохранении здоровья.
- Совместно со студентами проводить акции, направленные на популяризацию здорового образа жизни.

- Разнообразить занятия по физической культуре, позволять самостоятельно готовить комплекс упражнений или продумывать полностью все занятие. Использовать новые, нетрадиционные формы.

Литература

<http://www.gto.ru>

Шарифуллина С.Р.

*Елабуга, Елабужский институт Казанский (приволжский)
федеральный университет,*

К ВОПРОСУ О ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯХ И ИХ КЛАССИФИКАЦИИ

Аннотация: В статье рассмотрены такие категории фитнеса, как фитнес, фитнес-технологии, фитнес-программы. Также представлены основные классификации фитнеса и фитнес-технологий.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-технология, фитнес-программа.

На сегодняшний день все больше и больше людей используют в своей речи термин «фитнес», подразумевая под ним только двигательную активность. Однако исследователи, занимающиеся проблемой фитнеса (О.Л. Иваненко, Ю.В. Татура, С.В. Швец и другие), дают более широкое определение данному понятию. О.Л. Иваненко определяет фитнес и как совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья, и как современную форму двигательной активности и ее отдаленные критерии [2, С.38]. Ю.В. Татура, рассматривает термин «фитнес» как образ жизни, и как сбалансированность состояния [5, С.32].

С.В. Швец предлагает следующее определение фитнеса – «это вид двигательной активности, базирующийся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах физической культуры, совокупность взаимодействия которых направлена на достижение человеком физического, психического и социального благополучия – здоровья» [7, С.79].

Мы согласны с Ю.К. Жестковой, которая считает, что активная деятельность людей, способствующая сохранению и укреплению их здоровья, определяет здоровый образ жизни населения [1, С.27].

Е.Г. Сайкина выделяет ряд социокультурных проблем, которые фитнес может решить в современном обществе:

1. Развитие физической культуры;
2. Физическое и психическое оздоровление;
3. Формирование здорового образа жизни как ценностного ориентира;