

Самарский государственный экономический университет

ISSN 2414-3936

Международный научно-практический журнал

OlymPlus

№ 1 (6) - 2018

Гуманитарная версия

Народное образование. Педагогика

❖ Психология

Физическая культура и спорт

❖ Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Экология человека

❖ Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

❖ Медицина. Гигиена. Физиология. Биохимия

Охрана окружающей среды

12+

Самара
2018

УЧРЕДИТЕЛЬ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"

Главный редактор - заведующий кафедрой физического воспитания,
к.п.н., доцент *Л.А. Иванова*

Заместитель главного редактора - доцент кафедры физического воспитания,
к.п.н. *Ю.В. Шиховцов*

Ответственный секретарь - доцент кафедры физического воспитания,
к.п.н., *О.А. Казакова*

Секретарь - ст. преподаватель кафедры физического воспитания,
Ю.В. Кудинова

Редакционная коллегия

- Г.Р. Хасаев* - и. о. ректора СГЭУ, д.э.н., профессор, заслуженный экономист РФ;
С.И. Ашмарина - проректор по научной работе и международным связям, д.э.н., профессор;
С.С. Ануфрик - д.ф-м.н., профессор, зав. кафедрой лазерной физики и спектроскопии Гродненского государственного университета им. Я. Купалы;
Т.М. Брук - д.б.н., профессор, академик лазерной академии наук РФ, заслуженный работник высшей школы, зав. кафедрой биологических дисциплин Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма;
Г.В. Глухов - д.п.н., профессор, зав. кафедрой иностранных языков СГЭУ;
В.П. Губа - д.п.н., профессор кафедры физической культуры Смоленского государственного университета, заслуженный работник высшей школы РФ;
Г.З. Карнаухов - д.п.н., профессор, директор государственного училища олимпийского резерва г. Самара;
Л.В. Куриленко - д.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и технологии социальной работы Самарского государственного национального исследовательского университета им. С.П. Королёва;
А.В. Лысенко - д.б.н., профессор, зам. директора академии физической культуры и спорта по науке Южного федерального университета;
В.Н. Саяпин - к.п.н., профессор, зав. кафедрой технологического образования Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского;
Н.Н. Саяпина - к.п.н., доцент кафедры методологии образования Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского;
Е.В. Сухова - д.п.н., профессор кафедры экономики труда и управления персоналом СГЭУ;
Ж.И. Сардарова - д.п.н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии Западно-Казахстанского государственного университета им. М. Утемисова;
В.Н. Беленов - к.п.н., доцент, декан факультета физической культуры и спорта СГСПУ;
И.В. Николаева - к.п.н., доцент кафедры физического воспитания СГЭУ

Журнал издается с 2015 г. Выходит 2 раза в год

Адрес редакции: 443090, г. Самара, ул. Советской Армии, 141

Телефон: (846) 933-88-89

E-mail: ya.olimplus@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Народное образование. Педагогика

Сардарова Ж.И.

Эмоциональный интеллект как предмет современного теоретического и экспериментального изучения высшей школы 5

Савельева О.В., Кузмина Е.А., Федоришина Н.Д.

Социализация и адаптация молодежи средствами физической культуры..... 8

Физическая культура и спорт

Алексина А.О., Шеханин В.И., Алексин А.Ю.

Влияние физической культуры на формирование личности студента 11

Белянская И.М., Разниченко М.М., Казакова О.А., Иванова Л.А.

Эффективность занятий Upper Body в вузе 14

Джиландзе Н.М., Смирнова У.В., Пискайкина М.Н.

Перспективы России на Чемпионате мира по футболу..... 17

Казакова О.А., Иванова Л.А., Евсеева Е.Ю.

Настольный теннис - эффективное средство физического воспитания..... 20

Карева Ю.Ю., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В.

К проблеме активизации познавательной деятельности студентов-волейболистов 23

Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е., Федорова Л.К.

Воздействие плавания на опорно-двигательный аппарат студентов 28

Мокеева Л.А., Галкин А.А., Савельева О.В.

Адаптивная физическая культура и спорт в вопросе социализации и реабилитации инвалидов (на примере Самарской области) 31

Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В.

Студенческий пауэрлифтинг: от истоков до современности 35

Пискайкина М.Н., Макарова Е.А.

Будущее спортивных сооружений Самарского региона, построенных к чемпионату мира 2018 г..... 39

Савельева О.В., Сулейманов М.А.

Развитие велоинфраструктуры в России..... 43

Савельева О.В., Сычева А.П.

Подготовка информационного поля городов-организаторов Чемпионата мира по футболу 2018..... 46

Савченко О.Г., Иванова Л.А., Демчук А.Г.

Характеристика технико-тактических действий футболистов при розыгрыше углового удара... 51

Смирнова У.В., Абрамов В.С.

Развитие шахматного спорта в Самарской области 56

Чернецов М.М., Биткин В.М., Савченко О.Г. Динамика показателей габаритного варьирования у футболистов 9-12 лет.....	59
---	----

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Алексин А.Ю., Алексина А.О., Иванова Л.А., Казакова О.А. Развитие спортивного маркетинга в Самаре.....	63
Алексина А.О., Крашенинникова А.И. Конкуренция в сфере услуг физической культуры и спорта.....	66
Иванова Л.А., Алексина А.О., Михайлова П.А. Социологические исследования отношений населения к проведению Чемпионата мира по футболу 2018 г.	69
Савельева О.В., Галкин А.А., Мокеева Л.А. Спорт как важная отрасль экономики.....	72
Петрова С.А., Савченко О.Г., Курочкина Н.Е., Токер Д.С. Возможности законодательства в сфере социальной защиты инвалидов в Российской Федерации	76

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

Иванова Л.А., Данилова А.М., Денисенко А.Г. Сохранение и совершенствование физического здоровья при помощи дыхательной методики "Бодифлекс".....	80
Суркова Д.Р., Пискайкина М. Н., Смирнова У.В. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты	84

Медицина. Гигиена. Физиология. Биохимия

Бугаевский К.А. Изменения значений полового диморфизма в соматотипах у юных спортсменок, занимающихся различными видами единоборств	88
Данилова А.М., Боякова В.Г. Миопия и методы лечения.....	92

УДК 159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПРЕДМЕТ СОВРЕМЕННОГО ТЕОРЕТИЧЕСКОГО И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

© 2018 Сардарова Жаннат Исмагуловна

доктор педагогических наук., доцент кафедры "Методики преподавания
и обучения в высшей школе"
ФАО "НЦПК "Орлеу" РИПК СО (Алматы, Казахстан)

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, современная образовательная среда, конкурентоспособный специалист, социальная адаптивность.

В данной статье рассматривается проблема развития эмоционального интеллекта в вузах. Автор статьи раскрывает суть понятия эмоционального интеллекта, что в свою очередь, определяет новые задачи для образовательной среды вузов. Основное содержание исследования составляют различные модели эмоционального интеллекта и различные подходы в изучении данного понятия, что значительно повышает интерес к проблеме эмоционального интеллекта так как, данный конструкт хорошо согласуется с представлениями житейской психологии, а также многочисленными утверждениями о практической важности эмоционального интеллекта в различных областях.

В высшей школе Казахстана проводится ряд масштабных изменений, с которыми неизбежно сталкивается любой преподаватель и которые могут восприниматься им различным образом, в том числе, как стресс, переживаемый в форме эмоционального выгорания, снижения профессиональной самооценки, потери мотивации и др. Любые изменения затрагивают уже наработанные алгоритмы и схемы действий, заставляют адаптироваться к новым условиям и требованиям. В первую очередь, по-новому строить отношения со студентами и коллегами и развивать самоконтроль, лучше понимать себя и других. В связи с этим преподаватель стоит перед необходимостью развития своего эмоционального интеллекта, так как одного только экспертного, предметного знания становится недостаточностью для успеха в профессиональной деятельности [3].

Необходимость развития эмоционального интеллекта (ЭИ) как преподавателя, так и студента вытекает из целей и трендов развития современной образовательной среды, где эмоциональный интеллект является эффективным инструментом при подготовке конкурентоспособного специалиста. Важность эмоционального интеллекта для выпускника также подтверждается и запросами работодателей, которые заинтересованы принять не только "умного" и знающего", но и быстро адаптирующего, коммуникабельного и достаточно гибкого, открытого для самосовершенствования специалиста [2].

Как показывает исследования, успех специалистов только что прошедшего обучение в вузе, больше связан с его эмоциональным интеллектом, чем с его когнитивными способностями и когнитивным интеллектом. А это, в свою очередь, определяет новые вызовы и задачи для образовательной среды вузов, которые намерены выпускать эффективных специалистов, востребованных и полностью готовых к деятельности на конкретных позициях конкретного предприятия [1]. Повышение уровня эмоционального интеллекта преподавателя вуза может привести к целому ряду положительных личных, социальных и общественных результатов. Это может намного облегчить процесс пре-

подавания и улучшить личную и социальную адаптивность в целом. Также высокий эмоциональный интеллект помогает получить целостный, сбалансированный образовательный опыт в воспитании и развитии целостной личности, улучшить социально-психологический климат образовательной среды.

Американскими психологами Дж. Д. Мейером, П. Сэловея и Д. Р. Карузо [1] сформулировано теоретическое положение о том, что эмоциональный интеллект может рассматриваться как важный психологический ресурс личности, развитие которого, с одной стороны, способствует оптимальному функционированию человека, установлению конструктивных и взаимно продуктивных межличностных отношений, с другой стороны, снижает риск возникновения различных форм личностной деструкции и социальной дезадаптации. Однако данный аспект в исследовании проблемы эмоционального интеллекта пока не получил дальнейшей научной разработки.

В истории исследования эмоционального интеллекта большинство авторов отмечает, что ЭИ также важен для жизненного успеха, как и академический интеллект. Представляется особенно важным проследить динамику взглядов на развитие ЭИ, начало которой связано с обширной литературой по вопросу социально-экономического развития детей, так как именно эти исследования предшествовали исследованиям ЭИ.

По утверждениям зарубежных ученых [4], развитие эмоциональных компетенций осуществляется в трех аспектах:

- 1) по линии биологически обусловленного темперамента;
- 2) социального научения адаптивному поведению на основе правил;
- 3) как развитие саморефлексивного инсайта.

С точки зрения системного подхода речь идет о всех подструктурах системы, которой является человек (индивид, личность, субъект деятельности и индивидуальность).

Актуальны также социальные и клинические аспекты проблемы ЭИ. В профессиональном контексте отмечается, что ЭИ представляет собой ценный потенциальный ресурс, позволяющий предсказывать определенный результат, особенно если ясен тот эмоциональный навык, который необходим для успешной работы, как например, в ситуации лидерства, работы в команде, эффективной коммуникации. В организационном контексте ЭИ связан с поведением в группе и эффективностью личных взаимоотношений в организационных структурах. В образовательной сфере навыки и компетенции ЭИ, тренируемые в социальных и эмоциональных обучающих программах, могут мотивировать студентов на достижения и стремление быть более ответственными и продуктивными членами общества [5].

В данное время научно-практические исследования по созданию программ развития эмоционального интеллекта освещены в работах ведущих ученых как Люсин Д.В., Т.И. Солодкова, А.А.Панкратова, Н.В.Гафарова и С.П. Деревянко и др. [3; 6]. С теоретической точки зрения эта общая способность управлять эмоциями объясняется по-разному. Большинство исследователей придерживается иерархической модели эмоционального интеллекта, предложенной Дж. Мэйером, П. Сэловеем, Д. Карузо [4]. Согласно этой модели, в состав эмоционального интеллекта (ЭИ) входят когнитивные способности, связанные с переработкой эмоциональной информации. Эти способности относятся к четырем "ветвям" эмоционального интеллекта:

- 1) идентификация эмоций - способности точно выражать и распознавать эмоции;
- 2) эмоциональному содействию мышлению - способности вызывать эмоции, которые помогают при решении мыслительных задач;
- 3) пониманию эмоций - способности понимать сложные эмоции, переходы эмоции от одной стадии к другой, причины эмоций;
- 4) управление эмоциями - способности сохранять или изменять свое состояние и эмоции другого человека.

Исходя из этой теоретической модели можно констатировать о возможности развития эмоционального интеллекта в ходе тренинга.

Обобщая вышеизложенное можно констатировать следующее:

1. Значительный интерес к проблеме эмоционального интеллекта связан с тем, что данный конструкт хорошо согласуется с представлениями житейской психологией, а также многочисленными утверждениями о практической важности эмоционального интеллекта в различных областях. В ряде научных работ раскрыто, что эмоциональный интеллект способствует успешности в различных сферах человеческой жизни: в бизнесе, в менеджменте, в образовании и др.

2. В теоретическом плане концепция эмоционального интеллекта отражает идею единства аффективных и интеллектуальных процессов. С точки зрения практики данный конструкт получил свое развитие в связи с исследованием успешности человека в различных сферах жизни и деятельности.

3. Эмоциональный интеллект оказывает положительное влияние на качественную реализацию образовательного процесса, так как знания могут усваиваться намного эффективнее при учете эмоционального состояния студентов вузов.

1. Джантемирова, Д.С. Развитие эмоционального интеллекта преподавателя ВУЗа / Д.С. Джантемирова, С.Ж.Зейнолла. / Методические рекомендации. - Алматы, РИПКСО. - 2016. - с. 48.

2. Иванова, Л.А., Формирование когнитивных способностей на занятиях в специальном учебном отделении / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Т.А. Звонова // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки - 2014. - № 3 (23). - С. 70-79.

3. Ким, А.М. Диагностика и развитие эмоционального интеллекта / А.М. Ким, Н.Н. Хон, А.Т. Садыкова, Ж.К. Айдосова, А.В. Ли, Д.Б. Ахметова. - Алматы: Казахстан. университет, 2016. № 1. - с. 182.

4. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. - М.: ИПРАН. - 2004. - С. 26-36.

5. Панкратова, А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования // Психологические исследования - 2010. - № 1 (9). с. 55.

6. Гафарова, Н.В. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / Н.В. Гафарова, С.П. Деревянко // Психологический журнал - 2008. № 2. - С. 79-84.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A SUBJECT OF MODERN THEORETICAL AND EXPERIMENTAL STUDY OF THE HIGH SCHOOL

© 2018 Sardarova Zhannat Ismagulovna

PhD in Pedagogics., associate professor of the Department of "Teaching and learning methods in higher education"

FAO "NCPK " OPLEY" RIPK SO (Almaty, Kazakhstan)

ФАО "НЦПК "Орлеу" РИПК СО

Keywords: emotional intelligence, modern educational environment, competitive specialist, social adaptability.

This article deals with the development of emotional intelligence in higher education institutions. The author of the article reveals the essence of the concept of emotional intelligence, which determines new tasks for the educational environment of universities. The main content of the research is made up of various models of emotional intelligence and various approaches to the study of this concept, which significantly increases interest in the problem of emotional intelligence, since this construct is in good agreement with the concepts of everyday psychology, as well as numerous statements about the practical importance of emotional intelligence in various fields.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ И АДАПТАЦИЯ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

© 2018 Савельева Ольга Викторовна

старший преподаватель

E-mail: saveleva_lelya@mail.ru

© 2018 Кузьмина Елизавета Александровна

© 2018 Федоришина Наталья Дмитриевна

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: социализация, адаптация, стресс, физическая культура, спорт, физическая активность, практика.

В статье говорится о физической культуре, как универсальном средстве социализации и адаптации молодежи к изменяющимся в обществе условиям жизни. Раскрываются преимущества спортсменов в бесконечно важном жизненном процессе социализации, их умение преодолевать стрессовые ситуации, а также формирование у молодежи устойчивого навыка к ведению здорового образа жизни.

Смена привычной деятельности человека, либо смена обстановки, не может пройти бесследно, так или иначе - это колоссальный стресс для организма. Любое воздействие окружающей среды, а чаще всего негативное, влечет за собой эмоциональный сбой и напряжение. Благодаря тем или иным ситуациям, встречающимся на пути, в человеке развивается характер, воля, его стержень. Важно научиться преодолевать трудности, ведь они как раз и формируют из индивида личность. Процесс приобретения опыта, воспитание волевых качеств молодежи происходит за счет социализации. Развитие личностных качеств человека происходит в течение всей жизни благодаря окружающим людям, событиям, с которыми в определенные периоды времени связан человек.

Под социализацией понимается - долгий процесс усвоения социальных норм и ролей, в результате которого происходит созревание личности и формирование стойкого взгляда на мир, желание участвовать в жизни общественных групп и адекватно реагировать на происходящие вокруг изменения [1; 3].

От того, насколько серьезно человек относится к процессу социализации, зависит и то, как именно будут усвоены им нормы и роли, какие устойчивые привычки и реакции он приобретет. Процесс социализации бесконечен, нельзя сказать, что в пять или двадцать пять лет он заканчивается, ведь человек развивается на протяжении всей жизни, приспосабливаясь к новым жизненным условиям.

Обычно агентами социализации принято считать семью, учебное заведение, но есть еще и другие агенты, одним из которых является спорт. Спорт связан с различными сторонами общественной жизни: с трудовой, культурной, социальной деятельностью. Он выступает как сфера проявления творческих способностей и социальной активности. Спорт - один из важнейших факторов, способствующих формированию активного начала личности.

Спортивная социализация - вид социализации, отличительной чертой которого является то, что агентом социализации выступают члены спортивной команды и сам спорт, а субъектом - личность (спортсмен) [2].

В настоящее время спорт все плотнее входит в нашу жизнь, и это, несомненно, плюс. В США в конце 1990-х годов спорт считался "второй религией", здоровый образ жизни для Америки - залог успеха - карьерного роста, семейного благополучия, долгого и светлого будущего [2; 3].

В спортивной деятельности происходит выработка установок, ценностных ориентаций и социальных потребностей, личность включается в активную деятельность и учится трудиться в коллективе, ведь многие социальные ситуации моделируются в спорте, что позволяет спортсмену приобретать жизненный опыт и выстраивать собственную модель поведения.

"Приход в спорт" знакомит человека с новыми людьми - тренерами, судьями, соперниками, членами своей команды. Все эти люди выступают новыми агентами социализации, они ответственны за воспитание и образование, обучение новым ролям и нормам, благодаря которым обеспечивается эффективное освоение новой социальной ниши. Первичная социализация важна, ведь именно на первых этапах закладывается база нравственных качеств, устоев. Если дома первичный агент социализации - родитель, то в спорте - тренер. Первичная социализация спортсмена - это сфера межличностных отношений, а вторичная - социальных отношений. Первичные агенты, как правило, выполняют много функций, вторичные - одну или две.

В социологии в спортивной социализации выделяются три этапа: дотрудовой, трудовой и послетрудовой. Эти три этапа "подразделяют жизнь" на некоторые промежутки времени, в течение которых человек переживает несколько отличающиеся события и ситуации. В дотрудовой период входит промежуток времени от рождения до начала трудовой деятельности человека, в течение этого времени начинается его ранняя социализация, где человек обучается чему-либо. Ранняя социализация в теории заканчивается с поступлением в школу, затем наступает стадия обучения, которая длится до университета, и после него - только обучение уже не классическое - по программе, а "жизненное", приобретение опыта. На трудовом этапе человек усваивает социальный опыт и воспроизводит его. А послетрудовой этап начинается уже с пожилого возраста [1].

Конкретно спортивная социализация проходит в несколько этапов. Вхождение в спортивную деятельность, занятия спортом в детском и юношеском возрасте, переход из любительского спорта в профессиональный, завершение спортивной карьеры, переход в новую сферу деятельности.

На первом этапе происходит увлечение активным спортом, формирование интереса и ценностного отношения к физической культуре. Закладывается новый круг общения, первые победы и разочарования, формируется спортивный характер, стрессоустойчивость и волевые качества личности. Спорт - место не для слабых, это подтверждается тем, что больше половины не в силах выдержать эмоциональной нагрузки, но те, кто преодолел свои страхи и смог выдержать трудности, совершенствуясь, становятся настоящими профессионалами и мастерами. Начало спортивной карьеры дает юному спортсмену возможность осваивать мир, посещая соревнования; зарабатывать первые гонорары, добиваясь лучших результатов и побед, и это, несомненно, помогает влиться и в обычную социальную жизнь. Сильный духом спортсмен уже не боится повседневных проблем, когда у других людей они вызывают расстройство или стресс. На втором этапе спортсмен занимается больше, уезжает от дома чаще, что так же влияет на его общее развитие, состояние здоровья, как физического, так и духовного. Пройдя через трудности разлук с близкими и сложные тренировки, человек становится сильнее, независимее, учится самостоятельности. Если предыдущие два этапа пройдены успешно, спортсмена ждет карьерный рост - пик спортивной карьеры, когда вся его жизнь сосредоточена на спорте. Эти годы - лучшие для спортсмена. Четвертый этап считается одним из сложных, но в то же время - это показатель и итог того, как спорт влияет на жизнь человека, как помогает развивать в себе стойкость, выносливость и другие сильные качества. Этот этап и есть завершение трудовой спортивной карьеры и переход в новую сферу деятельности. Смена рода деятельности никогда не может пройти бесследно, это определенная нагрузка, стресс для организма, и спортсмен, пройдя жесткую

школу воспитания в спорте, гораздо легче переносит трудные жизненные ситуации и более рассудительно смотрит на мир, преодолевая все трудности и проблемы. Резкая смена деятельности вызывает психологический кризис у спортсмена, а важную роль в преодолении проблем играют те навыки, которые были им, приобретены в процессе спортивной социализации, благодаря первичным агентам - тренерам, руководителям, членам команды [1; 2; 3].

Физическая активность заметно улучшает психическое здоровье молодёжи и помогает уменьшить стресс в периоды адаптаций. Человек увеличивает запас энергии, а опыт, который приобретается благодаря занятиям спортом, играм, тренировкам, а также умение работать в команде, находить подход к каждому из ее членов, является уникальным и бесценным. В дальнейшем такие важные навыки и качества помогают идти по жизни уверенней, добиваться своих поставленных целей. Люди, занимающиеся спортом, более сильные, собранные, целеустремленные, самостоятельные, дисциплинированные.

Таким образом, спорт развивает не только физическую форму, но и духовно обогащает человека; навыки социализации, полученные в спорте, помогают спортсмену быстрее и качественнее применять полученные знания не только "на поле", но и в повседневной жизни.

1. Захаров, М.А. Социология спорта: учебно-методическое пособие / М.А. Захаров - Смоленск: СГАФКСТ. - 2008. - 216 с.

2. Попова, А.О., Применение социометрического исследования в воспитательной работе тренера-преподавателя по фитнес-аэробике / А.О. Попова, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, О.А. Казакова // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 1. - С. 94.

3. Савельева О.В., Иванова Л.А., Окунева Л.Б. Социальная интеграция и социализация в адаптивном спорте высшей школы / О.В.Савельева, Л.А. Иванова, Л.Б. Окунева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 138-140.

SOCIALIZATION AND ADAPTATION OF YOUNG PEOPLE MEANS PHYSICAL CULTURE

© 2018 **Savelyeva Olga Viktorovna**
senior lecturer

© 2018 **Kuzmina Elizaveta Alexandrovna**

© 2018 **Fedorishina Natalia Dmitrievna**
Samara State University of Economics

Keywords: socialization, adaptation, stress, physical education, sport, physical activity, practice.

The article referred to physical culture as a universal means of socialization and adaptation of youth to changing the social conditions of life. Drop-are the benefits of athletes in the infinitely important life process of socialization, their ability to overcome stressful situations, as well as the formation of the youth sustainable skill for maintaining a healthy lifestyle.

Физическая культура и спорт

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

© 2018 **Алексина Анастасия Олеговна**

преподаватель, аспирант

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

© 2018 **Шеханин Виктор Иванович**

старший преподаватель

© 2018 **Алексин Антон Юрьевич**

старший преподаватель

E-mail: antonio407@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: физическая культура, личность, физическая безупречность, спорт, здоровый образ жизни, работоспособность.

В данной работе рассматривается влияние занятий физической культуры на процесс формирования личности студента. Показано влияние физической культуры на повышение работоспособности молодежи и обеспечение здорового образа жизни.

Актуальность данной темы обосновывается новой социальной и, в частности, молодежной политикой, где главное место присваивается всем направлениям "оздоровления общества" и здорового образа жизни. Современная ситуация такова, что молодежь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры.

Цель: определить влияние физической культуры на процесс формирования личности в процессе учёбы.

Задачи:

1. Изучить литературные источники по проблеме физического воспитания.

2. Определить значимость физической подготовленности человека.

3. Изучить влияние физической культуры на здоровье, развитие и общее состояние студента.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературных источников;

- изучение и обобщение.

В настоящий период в мире сохранились следующие социальные значения не подвергающаяся сомнениям: и одна из данных ценностей считается физическая культура. Роль данной ценности в ходе развития индивида значительна, доказательством этого является поговорка: "В здоровом теле здоровый дух". На сегодняшний день возникают подобные преграды распространения физической культуры, например, недостаточное финансирование сферы физической культуры и спорта, хотя в последнее время активно популяризируется здоровый образ жизни в СМИ. Всё это препятствует формированию заинтересованности молодежи в процессе формирования физической безупречности.

Особенно злободневен данный вопрос для студентов. Именно в этом возрасте формируются главные принципы здорового образа жизни, а занятия физической культурой и спортом не у всех являются основным способом достижения здоровья и отодвигаются на задний план.

Стоит отметить также, что в учебный период происходит большая учебная нагрузка на студентов, что отрицательно сказывается на физиологическом и психологическом состоянии учащегося. Данный факт может в свою очередь негативно отразиться на формировании личности. В подростковый период необходимо особое внимание уделять таким понятиям как "физическое развитие студента", "физическая культура".

Отсутствие надлежащего уровня развития спорта и пропаганды здорового стиля жизни распространяет "болезни общества". Чаще всего это никотиновая зависимость, алкоголизм, а также "пивной алкоголизм", наркомания - в большей степени в молодёжной сфере. Существуют мнения о непосредственной связи демографической, а также экономической ситуации в государстве от степени социального развития общества.

Для изучения воздействия физической культуры на процесс формирования личности в ходе обучения в вузах и выборе профессиональной деятельности следует принимать во внимание критерии способствующие совершенствованию физического состояния личности. К последним относят роль и значение физической культуры.

Важность физической культуры и спорта для здоровья, формирования и единого состояния студентов сложно переоценить. Именно поэтому, в высших учебных заведениях особое внимание уделяют дисциплине "физическая культура", которая непосредственно оказывает влияние на состояние здоровья студента [2].

К 18-ти годам сознание человека в большей степени сформировано. Непосредственно в этом возрасте занятия по физической культуре превращаются в серьезное и полное осознание студентом всей полезности и важности, которую приносят занятия физической культурой и спортом. Позитивным аспектом считается и то, что физкультура оказывает содействие в формировании общительности, освобождает от комплексов и раскрепощает; физические перегрузки, интенсивные движения при занятиях физкультурой весьма положительно сказываются на интеллектуальной деятельности, что особенно важно для студентов. Совместно с этим наступает и потребность независимой оценки собственных физических возможностей.

Учебная дисциплина "физическая культура" создает еще один пласт в общем физическом состоянии личности, его самочувствия, физической подготовленности и безупречности.

Анализ рабочей программы дисциплины "физическая культура" и ФГОС высшего профессионального образования показал, что они носят универсальный характер, в них не акцентируется внимание на специфике той или иной компетенции. Вместе с тем в структуру содержания рабочей программы "физическая культура" включена компетенция "владеть способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни", нацеленная на решение задач по формированию здорового образа жизни [6].

Занятия физической культурой - это, в первую очередь, предупреждение о разных болезнях, таких как гипертония и ишемическое заболевание сердца. Данные заболевания, зачастую наблюдаемы у экспертов технического профиля, которые требуют продолжительного лечения. Систематические занятия физической культурой являются профилактикой данных заболеваний.

В ходе выполнения физических упражнений увеличивается трудоспособность. О данном явлении свидетельствует возрастающая способность индивида осуществлять большой объём работы за конкретный период времени. С увеличением работоспособности в состоянии мышечного покоя снижается частота сердечных сокращений. Это свидетельствует о том, что студент начинает больше работать, но при этом меньше утомляться [3].

Профессиональная деятельность студентов часто подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и хорошим состоянием здоровья. А достичь этого можно только при систематическом занятии физической культурой или спортом.

Важность физической подготовленности студента, принимает значительную роль в процессе формирования здорового общества. Помимо этого, занятие физической культурой и спортом предоставляет учащимся чувство физической безупречности, а так же мотивирует его, придает ему силы и формирует его дух, увеличивает степень нравственных качеств индивида, которая на сегодняшний день необходима и актуальна для современного общества. Большую роль играет физический уровень культуры в ходе развития индивида, когда данный уровень оказывает воздействие на него с разных сторон, а так же он создает нравственные качества, силу духа, и влияет в физическое состояние.

Таким образом, для того чтобы осознать значимость физической культуры и спорта, студент должен определить её роль в своей жизни. Ведь "спорт и физическая культура" можно охарактеризовать не только как здоровый образ жизни, но и как правильная жизнь, которая способствует реализации сил и талантов студентов. Путь здорового образа жизни способствует плодотворной деятельности человека и приносит моральное удовлетворение, как самому индивиду, так и окружающим людям. Правильный ритм жизни требует большой физической активности и хорошей подготовленности. Нагрузки, которые сопровождают студентов на протяжении не только учебной деятельности, но и на протяжении всей жизни требуют наиболее высокого уровня физической подготовки, которая достигается с помощью занятий физической культурой и спортом.

1. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры // С.Д. Бойченко - Мн.: Лазурок, 2016. -312 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого // В.К. Бальсевич - М.: "Физкультура и спорт", 2015 - 208 с.
3. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры // А.А. Гужаловский - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 352 с.
4. Еншин, М.М. Социология физической культуры и спорта / М.М. Еншин - Мн.:2014, - 273 с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Евсеев Ю.И.- Ростов Н/д: Феникс, 2015.- 384 с.
6. Иванова, Л.А. Формирование когнитивных способностей на занятиях в специальном учебном отделении /Иванова Л.А., Казакова О.А., Звонова Т.А.// Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. - 2014. - № 3 (23). - С. 70-79.
7. Лубышева, И.И. Социология физической культуры и спорта / И.И. Лубышева - М.: "Академия", 2016. - 240 с.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE FORMATION OF THE STUDENT'S PERSONALITY

© 2018 Aleksina Anastasia Olegovna

lecturer, postgraduate student

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

© 2018 Shekhanin Viktor Ivanovich

senior lecturer

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2018 Aleksin Anton Yurievich

senior lecturer

E-mail: antonio407@mail.ru

Samara State University of Economics

Keywords: physical culture, personality, physical perfection, sport, healthy lifestyle, working efficiency.

In this paper, the influence of physical training on the process of forming the student's personality is examined. It shows the influence of physical culture on the increase of the working efficiency of young people and ensuring a healthy lifestyle.

ЭФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ UPPER BODY В ВУЗЕ

© 2018 **Белянская Ирина Михайловна**

старший преподаватель

© 2018 **Разниченко Мария Михайловна**

старший преподаватель

Самарский национально исследовательский университет им. академика
С.П. Королева

© 2018 **Казакова Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет
Самарский национально исследовательский университет им. академика
С.П. Королева

© 2018 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания

Самарский государственный экономический университет

Email: kfv2012@mail.ru

Ключевые слова: педагогические технологии, Upper Body, физическое совершенствование, индивидуальные потребности занимающихся.

В данной статье авторы предлагают рассмотреть новые формы организации физического воспитания в вузе. В статье проанализированы проблемы уменьшения интереса студентов к занятиям физической культурой. Выявлена и обоснована необходимость применения нетрадиционных методов средств физической культуры. На основе проведенных исследований авторами предлагается новое направление Upper Body.

Большое количество ученых освещает проблемы усовершенствования физического воспитания в вузах (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 1995; М.Я. Виленский, 1996; В.И. Ильинич, 1995; В.М. Выдрин и др., 1991; А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов, 1997; А.И. Завьялов, Л.А. Иванова, 2003; В.В. Балашова, 2005; А.О. Егорычев, 2005; Ю.П. Кобяков, 2005; Н.А. Красноперова, 2005; В.Г. Шилько, 2005 и др.). Предлагаются различные методические разработки, педагогические технологии, с разнообразными направлениями, от личностно-ориентированного обучения, до применения компьютерных технологий.

Однако зачастую физическое воспитание замкнуто только на двигательной деятельности, практически не затрагивая пожелания студентов [2], наряду, с чем отмечается уменьшение интереса у них к занятиям физической культурой.

Закономерно ставится вопрос об эффективности педагогического воздействия на формирование физических способностей студентов в процессе двухразовых занятий физической культурой в неделю при традиционном их содержании [3; 4].

Вследствие чего, многие специалисты в области физической культуры говорят о необходимости использования не традиционных средств физического воспитания, для совершенствования физических качеств на основе учета интересов занимающихся.

Поэтому, настало время, предложить нашим учащимся новые программы по физической культуре. В их число входит и такой вид как Upper Body.

Upper Body - это программа, которая всесторонне воздействует на человеческий организм.

Аппер боди переводится дословно как “верх” (Up) и “тело” (body), то есть основная нагрузка направлена на верхнюю часть туловища: плечи, руки, грудь и живот.

Одним из путей выполнения упражнений Upper Body является работа с гантелями. Применяя разную величину отягощения, разные режимы работы мышц и дозируя ин-

тервалы отдыха, можно решать всевозможные задачи, такие как, укрепить и развить мышечную массу, исправить дефекты фигуры и формировать силовые способности.

Разнообразие упражнений, возможность регулировать нагрузку, дозируя ее, делает это важное средство оздоровления доступным не только для студентов, но и для людей всех возрастов, множество упражнений в сочетании с сбалансированным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или наоборот добавить в весе в тех случаях, когда это необходимо [1]. Девушкам данные занятия позволяют обрести грациозность и сделать фигуру безукоризненной [1; 2].

Upper Body в данное время завоевала всеобщую популярность среди молодежи. Работа с отягощениями способствует наиболее быстрому и эффективному развитию отдельных групп мышц, а также улучшению общей формы и пропорциональности телосложения.

Подбор упражнений, как правило, направлен на гармоническое развитие тела и формирование мышечной силы. Исследование различных функциональных систем спортсменов говорит о том, что занятия данными упражнениями способствуют улучшению деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем молодого организма. То есть, совмещая общеразвивающие упражнения с силовыми упражнениями можно добиться наибольшего эффекта в совершенствовании функций организма.

Также Upper Body оказывает воздействие на все органы и системы организма, вызывая в них морфологические и функциональные изменения, трансформируется костная ткань, увеличивается поперечный диаметр диафизов трубчатых костей, увеличивается объем мышц. Все это обеспечивает большую прочность кости и устойчивость ее к нагрузке [3].

Общеизвестно, что часто в практической деятельности групповые занятия по физической культуре в вузе проводятся без тщательного исследования целевой установки каждого занимающегося, студентов распределяют по группам ОФП и спортивным специализациям без учета их индивидуальных потребностей и желаний. В то время как у каждого из них есть свои приоритетные задачи в укреплении и совершенствовании своего организма.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска способов организации занятий Upper Body с учетом задач каждого занимающегося. Целью нашего исследования было обоснование использования дифференцированного подхода в организации занятий Upper Body в ВУЗе. Мы провели анкетирование среди студенток Самарского государственного экономического университета и Самарского университета, 2 и 3 курсов обучения (87 студенток, 4 группы), занимающихся на элективном курсе "Upper Body". Для определения приоритетных целевых установок занимающихся по программе Upper Body, было проведено анкетирование, где были заданы следующие вопросы: "Какие задачи на занятиях по Upper Body вы перед собой ставите, и какие из них для вас являются наиболее значимыми?". Проранжировав результаты анкетирования, были установлены приоритетные задачи, которые выделили студентки экспериментальной группы.

Анкетирование показало, что целевые установки у студенток разнятся, 46% из них на первое место поставили задачи по коррекции телосложения, таких как уменьшение или увеличение объемов различных частей тела, для создания красивого телосложения. Коррекция веса, является задачей номер один для 30%. Всего 14% студенток определили для себя основной задачей повышение уровня здоровья и лишь 10% хотели бы развить те или иные физические качества. Это подтверждает наше предположение о необходимости внесения изменений в организацию учебно-тренировочного процесса, в сторону использования более дифференцированного подхода в проведении занятий.

В конце года мы провели анкетирование, целью которого было определить степень удовлетворенности студенток от полученных результатов, после года занятий Upper Body. В анкете мы просили оценить, по 10 бальной шкале степень их удовлетворенности занятиями в целом, и степень полученных результатов от поставленной цели. Обработав полученные результаты, мы убедились, чем требовательнее к себе студентки, тем большего результата они добились.

Эффективность реализации выявленных результатов подтверждается данными об повышении уровней развития самодвижения к здоровому образу жизни, что сказалось на положительных изменениях соматического здоровья, улучшении результатов тестирования физической подготовленности, улучшении результатов успеваемости у студенток экспериментальной группы по сравнению с контрольной [1].

Поэтому, современный преподаватель физического воспитания прежде всего должен уделять особое внимание мотивации студентов к занятиям физической культурой.

1. Иванова, Л.А. Педагогические условия применения личностно ориентированного обучения студентов (на примере занятий по физическому воспитанию): дис. ... канд. пед. наук: 13. 00. 01 . - Саратов, 2003.- 203 с.

2. Иванова, Л.А., Формирование готовности студенток к самодвижению в здоровом образе жизни средствами оздоровительных фитнес направлений [Электронный ресурс] / Иванова Л.А., Савельева О.В., Курочкина Н.Е. // Интернет - журнал Науковедение. - 2014. - № 6 (25). - С. 33.

3. Казакова, О.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза/ О.А Казакова., Л.А. Иванова // Образование в современном мире: роль вузов в социально-экономическом развитии региона: сборник статей Международ. науч.-метод. конференции. Отв. редактор Т. И. Руднева. - Самара: Из-во: "Самарский университет", 2014. - С. 318-320.

4. Собянин, Ф.И. О сущности физической культуры (или к вопросу об одной предложенной дискуссии) / Ф.И. Собянин // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 4. - С. 20 - 24.

EFFICIENCY OF LESSONS UPPER BODY IN HIGHER EDUCATION

© 2018 **Belyanskaya Irina Mikhailovna**
senior lecturer

© 2018 **Raznichenko Maria Mikhailovna**
senior lecturer
Samara University

© 2018 **Kazakova Olga Alexandrovna**
PhD in Pedagogics, Associate Professor
Samara University

© 2018 **Ivanova Lidia Alexandrovna**
PhD in Pedagogics, Head of Physical Education Department
Samara State University of Economics
Email: kfv2012@mail.ru

Keywords: pedagogical technologies, Upper Body, physical perfection, individual needs of students.

In this article, the authors propose to consider new forms of organization of physical education in the university. The article analyzes the problems of reducing students' interest in physical education. The necessity of application of non-traditional methods of physical training is revealed and justified. Based on the research authors, suggest the Upper Body program.

**ПЕРСПЕКТИВЫ РОССИИ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА
ПО ФУТБОЛУ 2018 Г.**

© 2018 **Джиландзе Ника Мамукаевич**

преподаватель

E-mail: Djil1990@mail.ru

© 2018 **Смирнова Ульяна Валерьевна**

старший преподаватель

© 2018 **Пискайкина Марина Николаевна**

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: Чемпионат мира, футбол, Россия, сборная, болельщики, эксперты, соперники, жеребьевка, плей-офф, групповые составы, перспективы, задачи.

В данной статье авторы рассматривают перспективы сборной России на предстоящем Чемпионате мира по футболу 2018 и выхода команды из группы. Оценены силы и рассмотрена тактика игры соперников сборной России в групповом этапе. Сделаны выводы и авторами изложены предположения о возможном выходе нашей команды в плей-офф.

Чемпионат мира по футболу 2018 - огромное по масштабам событие, 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА, значительно отличающийся от предшествующих ему большим количеством нововведений. В первый раз в истории хозяйкой принимающей чемпионат стала Россия, впервые чемпионат будет проведен в Восточной Европе, в первый раз мероприятия будут проходить на территории сразу двух частей света - Европы и Азии, впервые используется система видео повторов [1]. Мероприятия чемпионата будут проходить в 11 городах России на 12 стадионах

После оглашения результатов финальной жеребьевки чемпионата мира 2018 большинство экспертов высказали свои предположения относительно перспектив сборной России на данном чемпионате. Так как сборная России давно не показывала себя достойно на чемпионатах мира, очень важно оценить угрозы и перспективы ее участия в предстоящем мероприятии [2].

Цель: рассмотреть возможные перспективы сборной России по футболу на предстоящем чемпионате: возможности выхода из группы и дальнейшей судьбы команды в 1/8 финала и дальнейших матчах.

Задачи:

1) изучить мнения экспертов о судьбе сборной России на чемпионате мира 2018 и обобщить их;

2) проанализировать мнения болельщиков в сети интернет;

3) оценить силы соперников сборной России в групповом этапе;

4) рассмотреть возможности команды России в плей-офф.

Методы исследования:

1) анализ экспертных оценок;

2) анкетирование и опрос;

3) изучение специальной литературы.

1 декабря 2017 года в Москве в кремлевском дворце прошла финальная жеребьевка Чемпионата мира 2018, где стали известны групповые составы. Так в группу А вошли вместе со сборной России так же сборные Саудовской Аравии, Египта и Уругвая. Сборная России сыграет с командой Саудовской Аравии 14 июня в Москве, со сборной

Египта 19 июня в Санкт-Петербурге. Финальный матч за выход в Плей-офф пройдет 25 июня 2018 года с командой Уругвая на стадионе "Самара Арена".

Теперь можно судить о перспективах сборной России по футболу на предстоящем чемпионате.

32 команды распределили по 8 группам:

- группа А: Россия, Саудовская Аравия, Египет, Уругвай;
- группа В: Франция, Австралия, Перу, Дания;
- группа D: Аргентина, Исландия, Хорватия, Нигерия;
- группа Е: Бразилия, Швейцария, Коста-Рика, Сербия;
- группа F: Германия, Мексика, Швеция, Южная Корея;
- группа G: Бельгия, Панама, Тунис, Англия;
- группа H: Польша, Колумбия, Сенегал, Япония.

Групповой этап чемпионата, в рамках которого пройдут 48 матчей, завершится 28 июня, а плей-офф стартует 30 июня с этапа 1/8 финала.

Действующий чемпион мира и обладатель кубка Конфедераций команда Германии в результате жеребьевки попала в группу со шведами, мексиканцами и южнокорейцами.

Рассмотрим соперников сборной России на предстоящем чемпионате.

Нам не досталось ни одной европейской сборной. На первый взгляд, соперники не самые сильные. Однако они достаточно неудобны России по своему стилю. Египет, Саудовская Аравия и Уругвай это те команды, которые играют от обороны, делая ставку на дисциплину и компактность на поле. Для нашей сборной играть с такими командами довольно сложно [3], но в целом, жеребьевка для нас сложилась достаточно благоприятно.

По мнению В. И. Колоскова, почетного президента Российского футбольного союза, в группе А нет ни одной команды международного уровня. Ранее на чемпионатах мира мы уже много раз попадали на сборные примерно такого же уровня, и нам не удавалось выходить из группы. Однако сейчас при должной подготовке у нас есть все шансы выйти из группы с первого места. " Все соперники нам по зубам", - сказал Вячеслав Колосков после окончания жеребьевки [6].

Тренер сборной России по футболу С. Черчесов настроен менее оптимистично. Он высказал опасения относительно того, что команда плохо знакома с командами-соперницами и не встречалась с ними на поле до этого. Не смотря на это позитивные стороны тоже есть. "Будем играть по нарастающей, сначала с командой из 4 корзины, затем из 3 и 2. В этом может быть есть небольшой плюс" - отметил Черчесов [6].

Большинство болельщиков в социальных сетях остановились на мнении, что с соперниками нам очень повезло, и выход из группы является легко выполнимой задачей.

Это же мнение разделяет и бывший тренер национальной команды В. Газаев. Он отметил что определенными фаворитами группы А являются Россия и Уругвай, а "задача по выходу из группы даже не должна обсуждаться".

Согласно нынешнему рейтингу ФИФА Саудовская Аравия является слабейшей сборной, пробившейся на чемпионат. Следовательно, то, что сборная России стартует на чемпионате с матча именно с этой командой, является существенным плюсом [4].

Сборная Египта - очень быстрая команда, против которой сложно действовать, особенно если учитывать тот факт, что скорость - не самая сильная сторона нашей сборной

Сборная Уругвая, по оценкам экспертов, является сильнейшим соперником сборной России на групповом этапе. Если матч 25 июня окончится со счетом в пользу России, вопрос о выходе в плей-офф будет решен. Россия либо выйдет в плей-офф впервые за 32 года, либо повторит судьбу ЮАР, не выйдя из группы, являясь хозяином турнира.

Перспектива нашей сборной в случае выхода из группы: в 1/8 финала возможными соперниками России могут стать Португалия и Испания [5]. Если выбирать, то, даже не смотря на то, что недавний товарищеский матч Россия-Испания закончился со счетом 3:3, предпочтительной все равно остается Португалия. Однако не будем загадывать так далеко. Первостепенной и основной задачей для сборной России является выход из группы.

Таким образом, можно прийти к выводу, что перспективы сборной России на чемпионате довольно неоднозначны, и эксперты оценивают их различными способами. Мнения экспертов разделились: кто-то дает оптимистичный прогноз нашей сборной и утверждает, что препятствий для выхода из группы у нас нет, кто-то видит пробелы в подготовке сборной России. И только болельщики остаются верными своей команде в любой ситуации.

1. Ежедневные новости о подготовке России к ЧМ 2018 [Электронный ресурс]. - URL <http://ru.fifa.com/worldcup/index.html/> - Дата обращения 12.12.2017.

2. Пискайкина, М.Н. Социально-политический, психологический и педагогический аспекты формирования здорового образа жизни / М.Н. Пискайкина // Научно-методологические и социальные аспекты психологии и педагогики: сборник статей международной научно-практической конференции (13 января 2017 г., г. Казань). Ч.2. - Уфа: Аэтерна, 2016. - С. 91-94.

3. Пискайкина, М.Н. Развитие спортивной одаренности средствами новых информационных технологий / М.Н. Пискайкина // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2016. - № 2 (3). - С. 53-54.

4. Савченко, О.Г. Применение средств восстановления в системе спортивной тренировки футболистов / О.Г. Савченко, А.Г. Демчук // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1. С. 97-99.

5. Семенова, Е.И.. Перспективы развития регионов после проведения Чемпионата мира по футболу 2018 / Е.И. Семенова, О.В. Савельева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 2 (5). - С. 54-57.

PROSPECTS OF RUSSIA IN THE WORLD CHAMPIONSHIPS 2018

© 2018 **JelandzeNikaMamukaevich**
lecturer

E-mail: Djil1990@mail.ru

© 2018 **SmirnovaUlyanaValerievna**
senior lecturer

© 2018 **Piskaykina Marina Nikolaevna**
senior lecturer

E-mail: pmn-marina@yandex.ru
Samara State University of Economics

Keywords: World Cup, soccer, Russia, team, fans, experts, rivals, toss-up, playoffs, group compositions, perspectives, objectives.

In this article, the authors consider the prospects of the Russian team at the upcoming world Cup in 2018 and going out from the group. Estimated forces and discussed the tactics of the game of rivals of the Russian team in the group stage. To conclude, the authors set out assumptions about the possible release of our team in the playoffs.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС - ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

© 2018 Казакова Ольга Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

Самарский национально исследовательский университет им. академика С.П. Королева

© 2018 Иванова Лидия Александровна

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания

© 2018 Евсеева Евгения Юрьевна

E-mail:enajjane@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: настольный теннис, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, свойства личности.

В рамках данной статьи авторами были рассмотрены несколько аспектов настольного тенниса как средства физической культуры и здорового образа жизни. Данный вид спорта имеет богатую историю, но, тем не менее, и сегодня настольный теннис имеет множество вариантов и путей развития. Игра в настольный теннис помогает развитию, как физического здоровья человека, так и различных психологических его свойств и качеств. Настольный теннис дает возможность снизить эмоциональную нагрузку, которой подвергаются люди самых различных профессий и возрастов. По мнению авторов, именно по этой причине введение данного вида спорта в учебные занятия по дисциплине "физическая культура" в рамках учебной программы высших и средних учебных заведений на данный момент необходимо и целесообразно.

В настоящее время в нашей стране наблюдается тенденция развития физической культуры и спорта. Правительство ставит внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь населения в один ряд с другими важнейшими направлениями общественной деятельности. Вклад в решение данной задачи может внести такой вид спорта, как настольный теннис. Он является доступным для разных возрастных категорий граждан и в то же время эффективным средством развития физического воспитания, укрепления здоровья.

Начало данному виду спорта было положено в XIX веке. В 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, в 1988 настольный теннис был признан олимпийским видом спорта. На данный момент это одна из наиболее популярных спортивных игр на планете и количество её поклонников оценивается в 850 миллионов [1].

В современном мире, эре технологий, человек на работе, на учебе и даже дома активно использует различные бытовые машины и приборы, а работа с ними предполагает повышение требований к психологическим и двигательным функциям человека. Особенно к интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности работы, скорости переработки информации, приспособлению к изменяющимся условиям. Настольный теннис оказывает благоприятное воздействие на данные функции человека, что делает этот вид спорта ценным инструментом в психофизическом самосовершенствовании, рекреации после напряженного рабочего дня, активном отдыхе в выходные [1, С. 7].

По нашему мнению физическая польза настольного тенниса как одного из средств физической культуры заключается в следующем:

1. Развитие ловкости и быстроты реакции. При игре в настольный теннис скорость мяча может достигать 120-170 км/ч, что заставляет противника очень быстро принимать решения о дальнейшей тактике. Игроки профессионального уровня отличаются более совершенной координацией движений. А представители других видов спорта регулярно

играют в настольный теннис на тренировках, чтобы добиться тренированности высокой скорости реакции.

2. Тренировка вестибулярного аппарата. Во время игры мяч находится в непрерывном движении, поэтому необходимо постоянно следить за его траекторией и четко перемещаться в соответствии с ней.

3. Предотвращение ухудшения зрения. Доказано, что одно из самых полезных упражнений для глаз - это поочередно смотреть на объект, находящийся вблизи, а затем на объект вдаль. Играя в настольный теннис, взгляд человека прикован к мячу, который постоянно меняет свое положение: то близко, то далеко. Такая тренировка позволяет поддерживать хорошее зрение и снижать усталость после работы за компьютером, что особенно важно для студентов.

4. Укрепление сердечнососудистой системы и развитие выносливости. При равномерной нагрузке происходит укрепление сердечнососудистой системы. Во время тренировки усиливается кровообращение а, следовательно, усиливается потребление организмом кислорода. Такой эффект дают разные виды аэробных нагрузок, но именно в настольном теннисе объем потребляемого кислорода достигает наибольшего показателя, уступая лишь водному поло.

5. Развитие крупной и мелкой моторики. В данном виде спорта движения кистей оттачиваются спортсменами до совершенства. Во время сета игрок совершает сотни различных движений рукой, держащей ракетку. У людей занимающихся настольным теннисом замечаются изменения в почерке, он становится более ровным и разборчивым, именно поэтому врачи рекомендуют занятия настольным теннисом детям, которые сложно осваивают письмо и чтение в начальной школе.

6. Силовая подготовка. Во время игры все мышцы человека эффективно работают. Так, ноги спортсмена постоянно находятся в полусогнутом положении, что позволяет постоянно задействовать мышцы ног, а при совершении удара происходит быстрый поворот туловища. Такие движения дают нагрузку на косые мышцы живота и обеспечивают красивый пресс.

Кроме хорошей физической подготовки, регулярно занимающийся настольным теннисом человек, формирует особые психологические качества и свойства личности. В ходе простой и сложной двигательной реакции у спортсменов замечается повышение скорости обработки информации, повышается способность оценивать глубину видимого, а так же происходит расширение поля зрения. Эффективность получения и обработки информации теннисистом связана с рядом психофизиологических показателей - таких, как быстрота оперативного мышления, распределение внимания.

Общеизвестно, что настольный теннис считается ситуационным видом спорта, где действия игрока определяются действиями его соперника [2; С. 42]. Но вместе с этим, действия спортсмена могут быть стереотипными, то есть вероятность повторения игровых ситуаций, различных моментов и приемов. Поэтому, быстрое реагирование на изменяющиеся условия является одной из главенствующих задач спортсмена.

Важнейшим механизмом такого функционирования нервной системы игрока в настольный теннис является развитие экстраполяции, то есть предвидения, антиципации будущих событий на основе быстро меняющейся информации во время игры [2]. Если она недостаточно развита, это приводит к тому, что эффективность игровой деятельности становится сильно ограниченной, особенно в условиях ситуационных ответных двигательных реакций.

Высокая эмоциональность - главная особенность настольного тенниса. Даже в привычных условиях, постоянно повторяющихся тренировок, действий и упражнений, аппарат эмоционального реагирования спортсмена всё равно срабатывает. А во время соревнований эмоциональное состояние игрока приближается к типично стрессовой реак-

ции. Успешность спортивной деятельности игрока в настольный теннис зависит от свойств нервной системы и темперамента, которые участвуют в формировании свойств личности.

Среди наиболее характерных свойств людей, занимающихся настольным теннисом, можно выделить повышенную эмоциональную устойчивость, уверенность в себе, умение самостоятельно оценить сложные ситуации, низкий уровень тревожности, твердость характера, смелость и инициативность, лидерские качества [3; С. 246].

Таким образом, польза от игры в настольный теннис достаточно велика, по этой причине потребность введения данной секции в средних и высших учебных заведениях существенна [4; С. 158]. На студентов и школьников в учебный период ложится колоссальная нагрузка и ответственность, что выражается в их моральной и физической усталости. А так как настольный теннис является средством снятия эмоциональной нагрузки, мы рекомендуем введение его в обязательную образовательную программу среднего и высшего образования.

1. Барчукова, Г.В., Исследование факторов, влияющих на рейтинг игры в настольном теннисе, как критерия успешной карьеры / Г.В. Барчукова, Е.В. Романина, М.Х. Родионова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 6. - С. 246 - 249.

2. Иванова, Л.А., Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах) / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.А. Селезнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С. 271-277.

3. Ольховская, Е.Б. Настольный теннис в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы / Е.Б. Ольховская // Инновационная наука: журнал. 2016. № 5. - С. 158 - 159.

4. Савельева, О.В. Социальная интеграция и социализация в адаптивном спорте высшей школы / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Л.Б. Окунева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 138-140.

TABLE TENNIS - EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

© 2018 **Kazakova Olga Alexandrovna**

PhD in Pedagogics, associate professor
Samara State University of Economics
Samara University

© 2018 **Ivanova Lidia Alexandrovna**

PhD in Pedagogics, Head of Physical Education Department
Samara State University of Economics

©2018 **Evseeva Evgeniya Yurievna**

E-mail:enajjane@yandex.ru
Samara State University of Economics

Keywords: table tennis, sport, physical education, healthy lifestyle, personality traits.

Within the framework of this article, I have considered several of the following aspects. To date, there is a popularization of a healthy lifestyle and the development of physical culture and sports. The popularity of table tennis is also gaining. This sport has a rich history, but, nevertheless, even today table tennis has many options and ways of development. The game of table tennis helps development, both physical health of a person, and various psychological properties and qualities. Table tennis makes it possible to reduce the emotional burden that people of different professions and ages experience. It is for this reason that the introduction of this optional lesson within the curriculum of higher and secondary educational institutions is currently necessary and appropriate.

К ПРОБЛЕМЕ АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

© 2018 Карева Юлия Юрьевна

преподаватель, аспирант

E-mail: kareva-19911987@mail.ru

© 2018 Николаева Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2018 Шиховцов Юрий Владимирович

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: образовательный процесс, физическая культура, волейбол, технологии обучения, активизация, обучение; совершенствование.

В статье рассмотрены вопросы совершенствования процесса подготовки волейболистов в высшей школе. Использование рабочих тетрадей в процессе подготовки волейболистов позволит активизировать их учебную деятельность и повысит качество освоения теоретического и практического материала.

Неотъемлемой частью процесса модернизации сферы образования на современном этапе развития общества являются разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс вуза продуктивных технологий обучения. Любая педагогическая модель требует соответствующих компонентов организации образовательного процесса, главными из которых являются средства обучения и педагоги, владеющие современными образовательными технологиями, которые интенсифицируют учебный процесс [3].

Активизация учебной деятельности студентов, занимающихся волейболом, на современном этапе развития высшей школы возможна только на основе интенсификации процесса образования и требует поиска новых путей и способов модернизации образовательных методик и технологий. Продуктивность, креативность и мобильность - основные факторы, способствующие формированию у занимающихся научного мышления, что является одной из главных задач образовательного процесса [2].

Необходимость разработки и использования в учебном процессе действенных и результативных образовательных технологий обучения, позволяющих повысить качество методического обеспечения изучения вида спорта "Волейбол" обосновывают актуальность данной работы.

Задачи исследования:

- обосновать выбор методического инструментария, используемого для обучения студентов по курсу "Волейбол";
- разработать содержательную основу комплекса рабочих тетрадей, включающих материал по всем разделам подготовки волейболистов (теоретическому, учебно-методическому, учебно-тренировочному), а также для самостоятельных занятий студентов.

Практическая значимость ожидаемых результатов состоит в том, что разработанные технологии обучения:

- позволят комплексно рассматривать систему требований "знать-уметь-владеть" к освоению формируемых в результате изучения курса волейбола общекультурных и профессиональных компетенций;

- окажут содействие в более качественном освоении комплекса знаний, умений и навыков, необходимых волейболисту для успешного освоения тактико-технических приемов;

• существенно повысят эффективность учебной деятельности и самостоятельной работы студентов-волейболистов, а также качество методического обеспечения для освоения занимающимися программного материала.

Динамика и уровень достигнутой в процессе обучения специальной физической, спортивно-технической, психологической, интегральной и других видов подготовленности студента определяются степенью его индивидуальной начальной подготовленности, уровнем организации умственной и психомоторной активности в процессе спортивно-физкультурной практики. Из этого следует, что самообразование и самосовершенствование студента является важным критерием, определяющим эффективность процесса физкультурного образования студенческой молодежи.

Необходимость модернизации учебного процесса и всеобщее использование современных технологий обучения обусловлены особенностями усвоения изучаемого материала:

- в процессе освоения лекционного курса (услышанное студентами) усваивается на 10%;

- качественная визуальная презентация (увиденное студентами) обеспечивает 40%;
- активная познавательная деятельность студентов позволяет усвоить 90% материала.

К активным методам обучения можно отнести:

- технологии, направленные на формирование и развитие творческого мышления [1];
- процесс принудительной активизации мышления, когда обучаемый вынужден быть активным независимо от его желания;
- способ планируемой активизации коммуникативных процессов в учебной группе, независимо от содержания поставленных задач.

Повышение мотивации волейболистов в процессе их обучении побуждает мобилизовать резервные возможности организма, действовать с полной отдачей сил, преодолевать затруднения и занимать активную образовательную позицию.

Стимулирование и повышение контроля и самоконтроля в процессе обучении - основные функции активных методов обучения. В процессе многолетних специальных исследований и опыта работы ведущих специалистов в области педагогики установлено, что интерес студентов к занятиям, как и их продуктивность, значительно повышается с использованием активных методов обучения.

На занятиях волейболом в классическом университете хорошо зарекомендовали себя проблемный метод обучения и метод самооценки успеваемости. Использование в учебном процессе упражнений проблемно-поискового характера позволяет существенно повысить уровень познавательной психомоторной активности занимающихся в процессе подготовки волейболистов деятельности.

Проблемные вопросы, рассматриваемые на теоретических и практических занятиях по волейболу, предусматривают решение ряда задач по технике и тактике игры. Ответы на данные вопросы у занимающихся формируются в умственном плане на базе ситуационно-поискового анализа. Качество принятия того или иного решения трансформируется в моторную деятельность спортсмена в реальных игровых условиях. Одновременно преподавателем (тренером) производится коррекция качества решения предложенных задач и выставляется дифференцированная пятибалльная оценка. Для повышения качества усвоения материала, рекомендуется также видеопросмотр сюжетов изучаемых тактико-технических приемов, выполняемых спортсменами высокой квалификации, с последующим обсуждением, выявлением наиболее рациональных двигательных действий в конкретной игровой ситуации.

Метод самооценки успеваемости как нельзя лучше согласуется со спецификой спортивных игр, в частности, волейбола. Существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают длительность временных сроков достижения конеч-

ной цели. Важно, чтобы студенты реально видели и ощущали динамику роста результатов освоения приемов игры, осознавали и чувствовали приближение к намеченной цели по объективным признакам.

Одним из современных направлений повышения качества учебно-тренировочного процесса в волейболе является использование активных методов обучения.

Задачи преподавателя в данном случае сводятся к следующему:

- целенаправленная помощь занимающимся в освоении изучаемого материала;
- из обширного многообразия способов решения поставленной задачи, выявление наиболее оптимальных;
- опора на личный опыт студентов и ведущих специалистов волейбола, игроков высокой квалификации;
- стимулирование разумной активности занимающихся;
- соединение теории и практики волейбола в единое целое;
- взаимобмен опытом деятельности студентов;
- создание облегченных условий восприятия и усвоения учебного материала;
- поощрение творческого подхода и активизации самостоятельной деятельности занимающихся.

Активное обучение в практике физического воспитания предполагает отличную от привычной логику обучения: не от теории к практике, а от формирования нового опыта к его теоретическому осмыслению через применение. Опыт и знания участников образовательного процесса служат источником их взаимообучения и взаимообогащения. Делясь своими теоретическими знаниями, опытом тренировочной и соревновательной деятельности, участники берут на себя часть обучающих функций преподавателя, что способствует большей продуктивности обучения.

Рассмотрим функции активного обучения:

- учебно-познавательную (позволяет сформировать у занимающихся систему теоретических знаний);
- умственно-моторная (осуществляет переход от знаний к умениям);
- синтезирующая (обеспечивает на основе умений формирование навыков и умений высшего порядка);
- прикладная (использование приобретенных знаний, умений и навыков в повседневной жизни, практике профессиональной, физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности).

Результативность активного обучения проявляется в:

- более активном включении студентов в процесс получения и использования знаний, умений и навыков;
- повышении мотивации и вовлеченности студентов в образовательную деятельность, что стимулирует их к последующей поисковой активности и к конкретным действиям;
- активизации процесса роста спортивного мастерства, проявлении резервных возможностей организма занимающихся.

Для решения вопроса повышения познавательной активности студентов при освоении курса "Волейбол" авторами предлагается использование рабочей тетради, которая включает все разделы подготовки волейболиста [4; 5; 6].

Содержание теоретического раздела тетради направлено на активизацию деятельности студентов в ходе восприятия лекционного материала курса "Волейбол", создает предпосылки для более глубокого и качественного овладения знаниями в области теории и методики волейбола (рис. 1).

Базовые компоненты	Примечания студента
Терминология волейбола	
Общая и специальная физическая подготовка волейболиста	
Техника волейбола	
Тактика волейбола	
Основы спортивной тренировки	
Рекомендуемая литература	
Примеры из практики волейбола	
Проблемные вопросы	

Рис. 1. Пример листа тетради по теоретическому разделу

Каждый лист тетради, соответствующий теоретическому разделу, разделен на две части. В левой его части приводятся основные положения теории волейбола (базовые компоненты). Правая часть заполняется студентом в свободной форме. Здесь кратко записываются основная терминология волейбола, элементы техники и тактики, указываются примеры из практики, а также специальная литература для углубленного изучения материала и т.д.

Практический раздел рабочей тетради отражает содержание тем методико-практического и учебно-тренировочного подразделов программы курса "Волейбол". Для каждой темы лист рабочей тетради разделен на две части (рис. 2). В левой его части указаны базовые компоненты: основные средства и методы волейбола, особенности методики обучения технике и тактике волейбола, рекомендуемая литература для дальнейшего изучения. Правую часть студент использует для конспектирования полученных им знаний, записи вопросов по изучаемой теме, составления списка специальной литературы, указанию примеров собственного практического опыта и т.д.

Базовые компоненты	Примечания студента
Основные средства волейбола	
Основные методы волейбола	
Особенности методики обучения технике	
Особенности методики обучения тактике	
Рекомендуемая литература	
Проблемные вопросы	

Рис. 2. Пример листа тетради (учебно-методический подраздел)

Учебно-тренировочный подраздел рабочей тетради (рис. 3) представлен базовыми компонентами, включающими в себя: специальные, подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике, элементы интегральной подготовки волейболистов.

Базовые компоненты	Примечания студента
Специальные упражнения	
Подготовительные упражнения	
Подводящие упражнения	
Упражнения по технике	
Упражнения по тактике	
Интегральная подготовка	
Рекомендуемая литература	
Проблемные вопросы	

Рис. 3. Пример листа тетради (учебно-тренировочный подраздел)

В части тетради, предназначенной для заполнения студентом, записываются необходимые упражнения, используемые в процессе обучения. Кроме того, студент отмечает встречающиеся в практике ошибки и указывает способы их исправления.

Базовые компоненты для самостоятельной работы студента включают: вопросы к зачету, примерные упражнения для воспитания физических качеств, освоения техники и тактики волейбола, возникающие вопросы и т.д.

В заключении можно резюмировать, что использование рабочей тетради в процессе освоения студентами теоретического и практического разделов программного материала курса "Волейбол" будет способствовать повышению умственной и психомоторной деятельности студентов, что активизирует их познавательную активность.

1. Братцева, Г.Г. Активные методы обучения и их влияние на смену педагогической парадигмы / Г.Г. Братцева // Философия образования: Сборник материалов конференции. - СПб. - 2002. - С. 336-340.

2. Лихачев, О.Е., Интерактивное обучение в физическом воспитании студентов вуза / О.Е. Лихачев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. - Самарский государственный экономический университет. - 2013. - С. 44-46.

3. Новик, М.М. Инновационные образовательные технологии: специфика, взаимосвязь и эффективность использования / М.М. Новик // Стратегии бизнеса. - 2016. № 10 (30). DOI:10.17747/2311-7184-2016-10-2

4. Шиховцов, Ю.В.. Интенсификация учебной и самостоятельной деятельности студентов по дисциплине "Физическая культура" на основе использования рабочей тетради / Ю.В. Шиховцов, И.В.Николаева, П.П. Николаев // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1 (1). - С. 48-51.

5. Шиховцов, Ю.В. Интерактивное обучение в физическом воспитании вуза (на основе использования рабочей тетради) / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев, Л.Г. Шиховцова // Научно-методический электронный журнал "Концепт". -2014. - Т. 20. - С. 3181-3185. [Электронный ресурс]. - URL: <http://e-koncept.ru/2013/53400.htm>. - Дата обращения 30.10.2017.

6. Николаева, И.В., Интерактивная рабочая тетрадь студента по дисциплине "Физическая культура": назначение и содержание / И.В. Николаева, П.П. Николаев, Л.Г. Шиховцова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. - Самарский государственный экономический университет. - 2013. С. 59-61.

TO THE PROBLEM OF ACTIVIZATION OF COGNITIVE ACTIVITY OF STUDENT VOLLEYBALL TEAMS' PLAYERS

© 2018 Kareva Yuliya Yur'evna

lecturer, postgraduate student

© 2018 Nikolaeva Irina Valerevna

PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2018 Shikhovtsov Yuri Vladimirovich

PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

Samara State University of Economics

Keywords: educational process, physical culture, volleyball, technologies of training, activization, improvement.

In the article are considered questions of improving the training process of volleyball players at the higher school. Use of workbooks on the process of preparing volleyball players will allow to make activity of students and will increase quality of program material learning.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ СТУДЕНТОВ

© 2018 Кудинова Юлия Викторовна

старший преподаватель, аспирант
E-mail: lulu9625@mail.ru

© 2018 Курочкина Наталья Евгеньевна

старший преподаватель

© 2018 Федорова Любовь Кузьминична

старший преподаватель

E-mail: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: плавание, физическая подготовленность, опорно-двигательный аппарат, осанка, контрольная группа и экспериментальная группа.

В статье рассматривается положительное влияние плавания на опорно-двигательный аппарат. Проводится педагогический эксперимент с целью определения влияния специальных упражнений и элементов плавания на уровень физической подготовленности студентов, антропометрических показателей и состояния здоровья.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у студентов потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге [5, 6].

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как и за рубежом, так и в нашей стране. Главная особенность плавания связана с двигательной активностью в воде, чем объясняется его гигиенически оздоровительная, спортивная и прикладная ценность. Плавание - единственно возможный вид физических упражнений, рекомендуемый людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (излишний вес, нарушение опорно-двигательного аппарата, остеохондроз, гипертония и др.) [4]. Плавание широко используется как средство физического воспитания школьников, учащихся и студентов. Особенно эффективно занятия плаванием для формирования правильной осанки. В этой связи плавание широко используется в процессе физического воспитания студентов специального учебного отделения, имеющие отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата [3].

Опорно-двигательный аппарат - это комплекс структур, образующих каркас, придающий форму организму, дающий ему опору, возможность передвижения в пространстве, обеспечивающий защиту внутренних органов, а также движения отдельных частей тела.

Рассмотрим воздействие плавания на опорно-двигательный аппарат, особенно на осанку. Осанка - это привычное вертикальное положение тела при движении и в покое, регулируемое бессознательно на уровне рефлексов, т.е. осанка, является врожденным свойством человека, она определяется генотипом и конституцией человека [5].

Ниже представлены процессы в организме человека происходящие под воздействием регулярных занятий плаванием:

- уменьшение статического напряжения тела за счет естественной разгрузки позвоночника от давления на него веса тела;
- укрепление мышц всего скелета и позвоночника;
- улучшение координации движений;
- сглаживание асимметрии в работе межпозвонковых мышц;

- восстановление условий для нормального роста тел позвонков;
- формирование чувства правильной осанки.

Данные сопоставляющие способствуют правильному формированию позвоночника в детском возрасте и создают условия для коррекции и улучшения осанки у взрослых [1, 2].

Цель исследования: влияния плавания на опорно-двигательный аппарат студентов.

Задачи:

- определить динамику уровня физической подготовленности студентов и их антропометрические параметры;
- разработать специальные физические упражнения и элементы плавания, которые способствуют гармоничному воспитанию физических качеств студентов, формируют спортивную, подтянутую осанку, укрепляют здоровье занимающихся;
- экспериментально доказать эффективность занятий плаванием на опорно-двигательный аппарат.

Для достижения цели и решения данных задач использовались следующие методы:

1) теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы и интернет-ресурса;

2) анкетирование;

3) педагогический эксперимент.

В целях выявления влияния плавания на опорно-двигательный аппарат студентов в 2016-2017 учебных годах на базе СГЭУ было проведено исследование, в котором приняли участие студенты младших курсов ИНЭ. Проведенное анкетирование показало, что только 10% опрошенных здоровы и не нуждаются в специальном обследовании. Подавляюще большинство респондентов, (90%), находятся в зоне повышенной опасности заболевания сколиозом.

Далее был проведен формирующий педагогический эксперимент. Первоначально, из студентов специального учебного отделения были сформированы две группы - контрольная (А) и экспериментальная (Б). Состав каждой группы - 15 студентов (6 юношей и 9 девушек). Студенты группы А занимались по общепринятой методике - два раза в неделю (по 90 минут каждое занятие).

Студенты группы Б занимались по экспериментальной методике, а именно: одно занятие (90 минут) по общепринятой методике и одно занятие (90 минут) специализированные занятия плаванием.

В ходе педагогического эксперимента, а также по его окончанию фиксировались состояние здоровья, антропометрические параметры и уровень физической подготовленности занимающихся, что позволило определить динамику изменений исследуемых показателей.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют:

1) динамика исследуемых показателей в группе А имеет положительную тенденцию по всем исследуемым параметрам. Однако, изменения происходящие в уровне физической подготовленности, антропометрических показателей и состоянию здоровья не существенны.

2) в группе Б также произошли положительные сдвиги во всех исследуемых параметрах, но величина сдвигов выше, чем в группе А.

3) использование в процессе учебных занятий в группе Б специальных упражнений и элементов плавания способствует гармоничному воспитанию физических качеств студентов, формирует спортивную подтянутую осанку, укрепляет здоровье занимающихся.

1. Иванова, Л.А. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Г.И. Гавриш // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 123-128.

2. Кудинова, Ю.В. Развитие физической подготовленности у детей дошкольного возраста с помощью ритмической гимнастики / Демчук А.Г., Суркова Д.Р. // Прага, Чешская республ.: Изд-во Образование: традиции и инновации, 2015. С. 290-292.

3. Кудинова, Ю.В. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы / Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Научный электронный журнал "Наукoведение". - 2015. - Том 7, №1 (2015). - С.1-9. - [Электронный ресурс] - URL: <http://naukovedenie.ru/> - Дата обращения: 17.11.2017.

4. Лисина, У.В. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста / У.В. Лисина, Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. №1. - С. 75-77.

5. Нечунаев, И.П. Плавание / И.П. Нечунаев. - М.: Эксмо, 2012. 46 с.

6. Николаева И.В. Современный подход к методике формирования навыков приема подачи у квалифицированных волейболистов: монография / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Л.А. Иванова. - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2015. - 116 с.

THE IMPACT OF SWIMMING FOR THE STUDENTS' MUSCULOSKELETAL SYSTEM

© 2018 **KudinovaYuliya Viktorovna**

senior lecturer, postgraduate student

E-mail: lulu9625@mail.ru

© 2018 **Kurochkina Natalya Evgenevna**

senior lecturer

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2018 **Fedorova Lubov Kuzminichna**

senior lecturer

E-mail: kfv2012@mail.ru

Samara State University of Economics

Keywords: swimming, physical training, musculoskeletal system, posture, control and experimental group.

The article discusses the positive impact of swimming for the musculoskeletal system. Conducted pedagogical experiment with the aim of determining the effect of special exercises and elements of swimming on physical readiness of students, their anthropometric parameters and health status.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ВОПРОСЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ
(НА ПРИМЕРЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ)**

© 2018 **Можева Людмила Алексеевна**

старший преподаватель

© 2018 **Савельева Ольга Викторовна**

старший преподаватель

© 2018 **Галкин Александр Алексеевич**

старший преподаватель

E-mail: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация инвалидов, социализация инвалидов, "доступная среда", адаптивный спорт высших достижений.

В статье затрагивается вопрос о современном состоянии и тенденциях развития адаптивного спорта и физкультуры в России и в Самарской области в частности. Также рассматриваются мероприятия, которые были реализованы в последние годы в области по развитию адаптивного спорта и физической культуры. Актуальность темы обусловлена важностью адаптивной физической культуры и спорта в вопросе социализации и реабилитации инвалидов.

В современном мире отмечается общая тенденция роста инвалидности. Несмотря на значительные успехи медицины, число инвалидов, в том числе среди детей и подростков, неуклонно растет.

Большинство развитых стран имеют специальные программы адаптации и реабилитации инвалидов, в которые входит и такой пункт как занятие физической культурой и спортом. Основная задача этого направления - помощь не только в физической, но и в психологической, социальной адаптации инвалидов.

В настоящее время во многих странах, в том числе и в России существует система привлечения инвалидов к физической культуре и спорту [2]. Эта система включает в себя клинику, реабилитационный центр, клубы и секции для инвалидов. Однако самым главным в этой системе является создание подходящих условий для занятий спортом и физической культурой.

На сегодняшний день Самарская область признается одной из ведущих в России по развитию физической культуры и спорта, в том числе и адаптивного спорта.

Адаптивный спорт - это вид адаптивной физической культуры, который удовлетворяет потребности личности в самореализации, самоактуализации, в коммуникативной деятельности и социализации [1; 3].

Основной целью привлечения людей с ограниченными возможностями к регулярным занятиям физкультурой и спортом, является процесс восстановления человека, как полноценного члена общества и его контакта с окружающим миром. Адаптивный спорт, приобщая человека к историческим, технологическим, общественно-историческим ценностям в сфере спорта и общества в целом, выступает в двух направлениях: спорт высших достижений и рекреационно-оздоровительный. Спорт высших достижений реализуется в спортивных школах, клубах для инвалидов, а рекреационно-оздоровительный в виде внеклассных занятий в секциях по тому или иному виду спорта.

За последние годы количество организаций, обеспечивающих занятия адаптивной физической культурой и спортом в России растет. По информации министерства спорта Российской Федерации в 2014 году наблюдалось таких учреждений всего 2669, а к концу 2016 года их число возросло до 3063 [6]. В текущем году создается все больше и

больше подобных организаций, что связано с пониманием необходимости вовлечения инвалидов в спортивную жизнь.

Самыми распространенными учреждениями для спортивной подготовки инвалидов являются:

- центры спортивной подготовки по спорту инвалидов,
- физкультурно-оздоровительные клубы инвалидов,
- отделения и группы по адаптивной физической культуре и спорту.

В Самарской области за деятельность по развитию адаптивного спорта и физической культуры отвечают следующие организации, аккредитованные министерством спорта Самарской области:

- региональная общественная организация "Федерация физической культуры и спорта инвалидов Самарской области с поражением опорно-двигательного аппарата",
- самарская областная общественная организация инвалидов "Спортивная Федерация спорта глухих",
- самарское региональное отделение Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации "Федерация спорта слепых".

Это организации, которым выделяются субсидии из бюджета Самарской области на проведение спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Сегодня в стране действует государственная программа по адаптации инвалидов "Доступная среда". Данная программа включает в себя мероприятия по продвижению адаптивной физической культуры и спорта, а также и его развитие.

Этапы реализации программы 2011-2019 годы:

1 этап - 2011-2012 гг.

2 этап - 2013-2015 гг.

3 этап - 2016-2018 гг.

4 этап 2019-2020 гг.

За последние три года бюджеты ассигнований программы составили:

2015 г. - 3797768,7 тысяч рублей

2016 г. - 47935211,5 тысяч рублей

2017г. 5291905, 8 тысяч рублей.

По данным министерства спорта, количество инвалидов систематически занимающихся физической культурой и спортом в Самарской области на сегодняшний день составляет 20325 человек или примерно 8 % от общего числа инвалидов. В 2014 году данный показатель составлял 15847 человек или 6,5%. Из них, молодежь в возрасте до 18 лет систематически занимающихся физической культурой составляет почти 40% от общего числа занимающихся.

Самыми востребованными дисциплинами в спорте инвалидов являются: шахматы (около 600 человек), шашки (657 человек), армспорт (257 человек), легкая атлетика (253 человека), дартс (около 1000 человек). В сравнении с 2016 годом показатели выросли в среднем на 4,5%, по каждому разделу. По каждой из дисциплин спортсмены Самарской области входят в состав сборных Российской Федерации. Среди действующих спортсменов-инвалидов 14 человек имеют звание "Заслуженный мастер спорта" - Коман Алексей, Мафтеуца Роман, Доркичев Сергей - футбол, Слепышева Мила, Федосина Екатерина - дзюдо, Калинин Дмитрий, Пестов Кирилл, Диттенбир Николай, Гутенев Илья, Калибина Ксения - велоспорт, Родомакина Николь - легкая атлетика, Майер Виталий - пауэрлифтинг, Ширипов Даврон - греко-римская борьба, Далекова Наталья - пулевая стрельба. С каждым годом растет количество штатных работников физической культуры и спорта: в 2014-201; 2015-336; 2016-478 человек.

В конце 2016 года состоялось совещание общественного совета по развитию физической культуры и спорта при министерстве спорта Самарской области по вопросу "Развитие адаптивного спорта в Самарской области" под руководством Л.А. Рогожинской - заместителя министра спорта Самарской области - руководителя департамента физической культуры и спорта министерства спорта Самарской области [5].

В ходе совещания обсуждались основные направления по развитию адаптивной физической культуры и спорта в Самарской области в вопросе социализации и реабилитации инвалидов.

В Самарской области активно продвигается адаптивный спорт высших достижений, который подлежит ведомствам областного масштаба, ежегодно проводятся спартакиады среди инвалидов:

- 2015 год 08-12 сентября. На территории ОБО "Радуга" состоялась XV Областная спартакиада среди инвалидов. Целью мероприятия была пропаганда и развитие адаптивного спорта и физической культуры среди инвалидов всех категорий, а также физическое и духовное воспитание инвалидов, их реабилитация, психологическая и социальная адаптация. В 2015 году в соревнованиях участвовала 21 команда.

- 2016 год, 10-11 сентября. На территории УК "МТЛ Арена", ОП "Ипподром Арена", УСК "Стара-Загора" состоялась XVI областная спартакиада среди инвалидов по зрению.

- 2016 год, 25 сентября. На территории УК "МТЛ Арена", ОП "Ипподром Арена", УСК "Стара-Загора" состоялась XVI областная спартакиада среди инвалидов по слуху.

- 2017 год, 29 апреля. XVII областная спартакиада среди инвалидов. Также для реабилитации и социализации инвалидов ежегодно проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия:

- "Неолимпийские игры" - спортивный праздник для детей,
- "Зимние старты" - городской праздник-соревнование для детей-инвалидов,
- Областная спартакиада для детей-инвалидов,
- Чемпионат по плаванию среди инвалидов всех категорий,
- "Мир равных возможностей" - межрегиональная спартакиада по настольным спортивным играм".

За развитие адаптивной физической культуры и массового спорта отвечают органы местного самоуправления.

По большей части в реабилитационных центрах для детей-инвалидов организованы только занятия лечебной физкультурой, об адаптивном спорте речь не идет. В связи с этим в этой сфере выделяется ряд проблем, которые были отмечены на совещание общественного совета по развитию физической культуры и спорта при министерстве спорта Самарской области:

- нежелание работать с инвалидами на муниципальном уровне из-за высоких затрат,
- отсутствие необходимых спортивных объектов и инвентаря,
- нехватка профессиональных тренеров и инструкторов.

Данная проблема в последние годы успешно решается прохождением курсов повышения квалификации по адаптивной физической культуре и спорту преподавателями и тренерами. Большой вклад в развитие адаптивного спорта в Самарской области вносят профильные общественные организации.

Адаптивная физическая культура и спорт, являются мощнейшим средством социальной реабилитации, интеграции инвалида в общество [4]. В настоящее время в нашей стране наблюдается проблема в организации необходимых условий для занятий спортом и физической культурой. Чаще всего адаптивная физическая культура ограничива-

ется мероприятиями в лечебных учреждениях и специальных секциях. Между тем именно спорт, посредством соревнований, рассчитанный на достижения результатов, оказывает больший стимул на людей с ограниченными возможностями.

Таким образом, за последние годы область достигла больших успехов в вопросе организации специальных мероприятий для инвалидов, которые помогают облегчить процесс реабилитации и интеграции. Среди ежегодных мероприятий: чемпионаты, спартакиады, олимпиады, в которых принимают участие люди с самыми разнообразными заболеваниями, большим успехом можно назвать организацию спортивных мероприятий для детей и подростков.

1. Иванова, Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. - Самарский государственный экономический университет. - 2013. - С. 38-41.

2. Махмудов, Т.Г. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и мире / Т.Г. Махмудов, О.В. Савельева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 2 (5). - С. 36-39.

3. Савельева, О.В. Социальная интеграция и социализация в адаптивном спорте высшей школы / О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Л.Б. Окунева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 138-140.

4. Сунагатова, Л. В.. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов / Л. В. Сунагатова, У. А. Марченкова // Молодой ученый. - 2012. - №12. - С. 603-607.

5. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru> - Дата обращения 14.12.2017.

6. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.reabilit.samregion.ru> Дата обращения 14.12.2017.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE SOCIALIZATION AND REHABILITATION OF DISABLED PERSONS (ON THE EXAMPLE OF SAMARA REGION)

© 2018 Mokeeva Lyudmila Alekseevna
senior lecturer

© 2018 Savelyeva Olga Victorovna
senior lecturer

© 2018 Galkin Alexander Alekseevich
senior lecturer

Samara State University of Economics
E-mail: kfv2012@mail.ru

Keywords: adaptive physical training, rehabilitation of disabled, socialization of persons with disabilities, accessible environment, adaptive sports.

The article addresses the issue of modern state and tendencies of development of adaptive sport in Russia and in Samara region in particular. Also reviewed the activities that have been implemented in recent years in the field of development of adaptive sport and physical culture. The relevance of the topic due to the importance of adaptive physical culture and sport in the socialization and rehabilitation of disabled persons.

СТУДЕНЧЕСКИЙ ПАУЭРЛИФТИНГ: ОТ ИСТОКОВ ДО СОВРЕМЕННОСТИ

© 2018 Николаев Петр Петрович

доцент

E-mail: nikolaevpetr45@gmail.com

© 2018 Николаева Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2018 Шиховцов Юрий Владимирович

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: пауэрлифтинг, программа, история, совершенствование, развитие, анализ, соревнования.

В статье рассмотрены вопросы современного состояния и перспектив развития пауэрлифтинга в Самарском государственном экономическом университете (СГЭУ). Определена динамика развития пауэрлифтинга в СГЭУ. Представлен сравнительный анализ выступления сборных команд вуза в соревнованиях различного уровня.

Актуальность данного исследования обоснована тем, что виды спорта, позволяющие стать сильнее, крепче и выносливее, пользуются популярностью среди сегодняшней молодежи [6]. Студенты Самарского государственного экономического университета не являются исключением.

Цель исследования - совершенствование рабочей программы по дисциплине "Физическая культура и спорт" на основе расширения объема теоретического материала по истории возникновения и становления пауэрлифтинга в СГЭУ.

Достижение поставленной цели осуществлялось посредством решения следующих задач:

- 1) провести анализ и обобщить исторические данные развития пауэрлифтинга в СГЭУ;
- 2) выявить лучших спортсменов-пауэрлифтеров - студентов СГЭУ в исследуемый период;
- 3) определить основные направления дальнейшего совершенствования пауэрлифтинга в вузе.

Занятия силовыми упражнениями (атлетической гимнастикой) проводились с 1997 г. Организовал тренировки старший преподаватель кафедры физического воспитания Сергей Федорович Лучков. В спортзале основного корпуса оборудовали небольшой зал площадью около 20 м², где разместили один тренажер, гири, гантели, штангу. Студенты в свободное от учёбы время, в течение всего дня посещали "качалку". Занимались атлетической гимнастикой не только юноши, но и девушки.

С 1995 г. в межвузовскую Спартакиаду был включен новый вид спорта - силовое троеборье (пауэрлифтинг). Соревнования по пауэрлифтингу проводятся в трех упражнениях со штангой (присед, жим лежа от груди и становая тяга). С.Ф. Лучков из числа занимающихся стал выставлять команду на областную Спартакиаду среди вузов. В те годы сборная команда вуза не занимала призовых мест и была в середине турнирной таблицы. Но опыт, приобретенный при этом, общение со студентами-спортсменами из других вузов помог в формировании команды.

В 2001 г. команду возглавил выпускник Самарского государственного педагогического университета, действующий спортсмен, КМС по пауэрлифтингу Петр Петрович Николаев (в настоящее время доцент кафедры физического воспитания СГЭУ). Своими силами Петр Петрович подготовил зал для начала тренировочного процесса. На средства вуза было закуплено напольное покрытие и зеркала, но необходимый инвентарь для занятий было решено приобретать постепенно, в течение нескольких лет. Однако готовить команду спортсменов университета по пауэрлифтингу нужно было незамедлительно. Поэтому по личной договоренности П.П. Николаева со своим бывшим тренером Р.Ю. Авиинниковым, удалось обеспечить зал всем необходимым оборудованием, которое и предоставил на время прежний наставник. В октябре 2001 г. тренажерный зал был полностью готов. Началась долгая и кропотливая работа со сборной командой вуза еще старого состава.

В 2003 г. состав команды полностью обновился. В этот же год к нам в вуз на обучение поступил и нынешняя мировая звезда пауэрлифтинга, а в то время спортсмен II разряда А. Коновалов. На несколько лет он стал лидером нашей команды. Спустя три года сборная нашего вуза вошла в число призеров Спартакиады вузов Самарской области. В 2006 г. команда СГЭУ заняла II место, а в 2007 г. - III место. В 2005 г. П.П. Николаев, являясь еще действующим спортсменом, выполнил норматив Мастера спорта России по пауэрлифтингу. Год спустя этот норматив покорился и А. Коновалову. В 2007 г. Андрей впервые выигрывает Первенство России среди юниоров. В 2008 г. он повторил свой успех на Первенстве России и впервые принял участие на международных соревнованиях. Результат - II место на Первенстве Мира среди юниоров. Следующий, 2009 год принес тройной успех для нашего спортсмена - он в третий раз становится победителем Первенства России, а также победителем Первенства Европы и Первенства мира среди юниоров. На Первенстве мира А. Коновалов выполнил норматив Мастера спорта международного класса.

В настоящее время А. Коновалов успешно продолжает спортивную карьеру. Список его достижений впечатляет - победитель Всемирных игр, двухкратный Чемпион мира, победитель Первенства мира и Европы, многократный рекордсмен мира по пауэрлифтингу, серебряный призер Чемпионата мира, Европы, Чемпионата мира по жиму лежа. Мы гордимся, что такой спортсмен начинал свою карьеру в стенах СГЭУ и надеемся, что его успехи станут стимулом и примером для начинающих спортсменов университета.

За время работы со сборной командой вуза по пауэрлифтингу под руководством П.П. Николаева восемь спортсменов выполнили норматив Кандидата в мастера спорта России, подготовлено более десяти спортсменов-разрядников. Хочется отметить лучших спортсменов, выступавших в разное время за сборную команду вуза. Это МСМК А. Коновалов, Мастер спорта С.Н. Рассоха, КМС И. Ибадов, Е. Новичков, А. Николаев, Д. Гурбанов, Д. Зубов, В. Казаков, Н. Иващенко, перворазрядники А. Рассихин, М. Кац, В. Швецов и др.

Сборная команда выступает не только в соревнованиях среди вузов Самарской области, но и на Чемпионатах и Первенствах г. Самара и Самарской области, Поволжского федерального округа и Чемпионатах России по пауэрлифтингу и жиму лежа в составе сборной команды Самарской области с 2004 г. по настоящее время. В 2007 г. на Чемпионате России среди вузов сборная СГЭУ по пауэрлифтингу заняла 7 место из 50 команд [3].

В последующие годы сборная команда университета по пауэрлифтингу успешно выступает на Чемпионатах области (II место - 2008, 2010, 2017 гг., III место - 2009, 2011, 2014 гг.).

С 2014 г. начала выступать и женская сборная команда вуза по пауэрлифтингу. В неофициальном зачете на областной Спартакиаде среди вузов она заняла III место. В 2015 г. на Чемпионате и Первенстве Самарской области по жиму лежа среди юниоров команда девушек стала бронзовым призером. В этом же году на Спартакиаде среди вузов Самарской области женская сборная СГЭУ заняла III место.

В январе 2016 г. сборная команда СГЭУ принимала участие в Чемпионате и Первенстве Самарской области по жиму лежа, где и женская, и мужская сборные стали победителями. Чемпионкой среди женщин в весовой категории до 57 кг стала студентка III курса института коммерции, маркетинга и сервиса Н. Рассоха, она же стала первой и в абсолютной категории среди женщин. В весовой категории до 64 кг победила студентка III курса факультета СПО Е. Капускина. В весовой категории до 66 кг первым стал студент I курса ИСУ А. Николаев, в категории до 59 кг I место занял студент III курса ИЭУП Д. Гурбанов. В настоящее время сборная команда СГЭУ насчитывает 11 спортсменов, четыре из них - девушки. Занятия пауэрлифтингом и с мужской и с женской командами требуют индивидуализации тренировочного процесса, учета психологических и многих других факторов [4, 5, 7].

До 2016 г. П.П. Николаев готовил и выставлял также команду СГЭУ по тяжелой атлетике на соревнованиях областной Спартакиады вузов.

В настоящее время в университете работают два тренажерных зала. Первый находится в общежитии № 2, его площадь - 90 м². Здесь тренируется сборная команда по пауэрлифтингу, а также проводятся занятия с группами специализации по атлетической гимнастике. Тренажерный зал пользуется популярностью среди студентов, особенно из числа проживающих в этом общежитии. Они имеют возможность в вечернее время посещать спортивный зал, не выходя из помещения. Второй зал расположен в спортивном корпусе университета. Площадь его составляет около 30 м². В этом зале проводятся тренировки сборной команды вуза по тяжелой атлетике. Здесь же занимаются преподаватели и сотрудники вуза, желающие улучшить свою физическую форму.

Использование средств физической культуры и двигательная активность способствуют профилактике заболеваний и являются важнейшими факторами укрепления здоровья движения к здоровому образу жизни [1; 2]. Это, в конечном итоге, повышает работоспособность человека, его творческую активность и положительно сказывается на работе всего организма в целом. Поэтому спортивные залы университета всегда открыты для студентов.

В заключении следует отметить, что учебно-тренировочные занятия по пауэрлифтингу П.П. Николаев проводит на высоком профессиональном и научном уровне, использует научно-обоснованные современные методики [8]. Доказательством этого являются высокие спортивные результаты спортсменов и присвоение П.П. Николаеву в 2017 году ученого звания доцента по направлению "Пауэрлифтинг".

Выводы:

1) установлено, что динамика развития пауэрлифтинга в СГЭУ имеет положительную динамику, которая выражается в прогрессирующих результатах выступления команды пауэрлифтеров в соревнованиях различного уровня;

2) определено, что организованы учебно-тренировочные занятия по пауэрлифтингу и число студентов, занимающихся в вузе пауэрлифтингом в последние годы (2010-2017) заметно возрастает;

3) выявлены лучшие спортсмены СГЭУ: А. Коновалов (ИКМиС) - МСМК, неоднократный чемпион России, победитель Первенства Европы и мира среди юниоров; Мастер спорта С Н. Рассоха, КМС: И. Ибадов, Е. Новичков, А. Николаев, Д. Гурбанов, Д. Зубов, В. Казаков, Н. Иващенко.

4) для повышения результативности выступления сборной команды университета основное внимание должно быть направлено на совершенствование материальной базы университета, улучшение пропагандистской и агитационной работы с учащимися школ, студентам средних специальных учебных заведений - будущими абитуриентами СГЭУ.

1. Ещенко, Т.И. Исторический аспект развития кафедры физического воспитания Самарского государственного экономического университета: монография / Т.И. Ещенко, Л.А. Иванова, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов. - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2016. - 200 с.

2. Иванова, Л.А. Основные направления деятельности по реализации программы "СГЭУ" - вуз здорового образа жизни" / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Н.Е. Курочкина // Образование: традиции и инновации: материалы VIII международной научно-практической конференции. 0 2015. - С. 206-210.

3. Иванова, Л.А. сущность и педагогические условия личностно ориентированного обучения студентов в процессе движения к здоровому образу жизни: монография / Л.А. Иванова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева. - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2013. - 140 с.

4. Николаев, П.П. К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов // Известия института систем управления СГЭУ. - 2016. - № 2 (14). - С. 19-22.

5. Николаев, П.П. Психологические аспекты спортивной подготовки / П.П. Николаев, И.В. Николаева // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы всерос. науч.-практ. конф. (Самара, 25-26 окт. 2012 г.) - Самара, 2012. - С. 156-157.

6. Николаев, П.П. Система подготовки спортсменов в высшей школе: пауэрлифтинг (силовое троеборье): учеб. пособие / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов // Самара: изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2016. - 112 с.

7. Николаев, П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье // Интегративные и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции. - Москва, 2016. - С. 197-199.

8. Шиховцов, Ю.В. Некоторые аспекты научно-исследовательской деятельности кафедры физического воспитания / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Наука XXI века: актуальные направления развития: материалы международной заочной научно-практической конференции. - 2015. - С.116-120.

STUDENT POWERLIFTING: FROM THE ORIGINS TO THE PRESENT

© 2018 Nikolaev Petr Petrovich

associate professor

E-mail: nikolaevpetr45@gmail.com

© 2018 Nikolaeva Irina Valerevna

PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2018 Shikhovtsov Yuri Vladimirovich

PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

Samara State University of Economics

Keywords: powerlifting, program, history, improvement, development, analysis of the competition.

The article discusses the current state and prospects of powerlifting development in the Samara state economic university (SSEU) and its dynamics. Also it represents comparative analysis of university teams performances in competitions at various levels.

БУДУЩЕЕ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ САМАРСКОГО РЕГИОНА, ПОСТРОЕННЫХ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА 2018 Г.

© 2018 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

© 2018 Макарова Елена Алексеевна

E-mail: mrs.makleen@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: Чемпионат мира, футбол, туризм, стадион "Самара Арена", инфраструктура, болельщики, волонтеры.

В данной статье рассматривается подготовка к проведению Чемпионата мира по футболу - 2018 в городе Самара, проанализирована концепция наследия спортивных сооружений после проведения Чемпионата мира-2018, рассмотрены объекты олимпийского наследия в Сочи и их использование после Олимпиады -2014.

Чемпионат мира по футболу 2018 - значимое событие в жизни нашей страны, как с экономической точки зрения, так и спортивной. Проведение ЧМ-2018 откроет новые горизонты в развитии футбола, а также различных видов спорта в регионах, повысит интерес молодежи к волонтерскому движению в России, и даст новый виток в развитии туризма. Самара как город-организатор планирует воспользоваться данной возможностью для собственного социально-экономического и, конечно же, спортивного развития.

Цель исследования - выяснить, насколько результативно и эффективно разработана программа по строительству и дальнейшей эксплуатации спортивных объектов в регионе к Чемпионату мира по футболу 2018 года.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать подготовку к ЧМ по футболу 2018 как программу спортивного развития региона на основе государственной программы Самарской области "Подготовка к проведению в 2018 году Чемпионата мира по футболу";
2. Проанализировать концепцию наследия ЧМ-2018;
3. Сравнить использование олимпийских объектов Сочи с планируемым использованием спортивных сооружений в Самарском регионе после ЧМ-2018.

Методы исследования. В основу методики положено изучение программ спортивного развития, теоретический анализ эксплуатации спортивных объектов в Сочи после Олимпиады 2014 года, сравнительный анализ, теоретическое обобщение, прогнозирование.

Чемпионат мира по футболу - это крупнейшее знаменательное футбольное событие планеты. Чемпионат мира в России пройдет летом 2018 года, и одним из 11 городов-организаторов, в которых пройдут матчи предстоящего турнира, является Самара. Согласно государственной программе Самарской области "Подготовка к проведению в 2018 году Чемпионата мира по футболу", городу предстоит выполнить более 500 обязательств, среди них: реконструкция и строительство спортивной и туристической инфраструктуры, благоустройство территорий и прочие мероприятия [4]. Подготовка к Чемпионату идет полным ходом, несмотря на не критичное зафиксированное отставание в строительстве от запланированного графика, которое сегодня стремительно сокращается с каждым днём.

Главным спортивным объектом ЧМ-2018 в Самаре является стадион "Самара Арена", который, как предполагается, после чемпионата будет носить название "Космос

Арена". Это связано с тем, что космическая отрасль занимает одно из важнейших мест в жизни Самары и региона в целом, поэтому и здание стадиона спроектировано в форме 60-метрового космического объекта - сфероида, то есть сферического купола с вырезом в центральной части. Стадион "Самара Арена" строится с 2014 года. Он рассчитан на 45 тысяч зрителей и будет соответствовать всем международным требованиям, предъявляемым к футбольным аренам. Стадион будет оснащен всем необходимым для болельщиков и спортсменов, зрителей с ограниченными возможностями, VIP персон, представителей СМИ. Особое внимание в проекте спортивного объекта уделяется экологическим требованиям и требованиям безопасности [1]. Натуральный зелёный газон будет оснащён высокотехнологичным оборудованием: системой искусственного подогрева и капельного полива. Также план стадиона в Самаре к ЧМ-2018 предполагает наличие развлекательного центра для детей, фитнес-центра, торгово-выставочных площадок, магазина фан-атрибутики, ресторанных дворики и танцевальной школы [5]. Всю территорию вокруг спортивного комплекса также благоустроят. "Самара Арена" примет 6 матчей ЧМ по футболу: четыре игры группового этапа, включая один из матчей сборной России, а также матчи одной восьмой и четверти финала Чемпионата. 1 декабря 2017 года в Москве на финальной жеребьёвке в Кремлёвском дворце были определены матчи группового этапа ЧМ-2018, которые пройдут в Самаре:

- 1) 17 июня 2018 года. Коста-Рика - Сербия.
- 2) 21 июня 2018 года. Дания - Австралия.
- 3) 25 июня 2018 года. Россия - Уругвай.
- 4) 28 июня 2018 года. Сенегал - Колумбия.

А первый тестовый матч на новом стадионе будет проведён уже 7 апреля 2018 года. "Крылья Советов" сыграют со "Спартаком-2".

В районе спорткомплекса также будут размещаться 2 базы для проживания команд и дополнительные футбольные площадки. Предполагается, что после Чемпионата мира на стадионе будут проводиться различные культурно-массовые мероприятия, концерты, ярмарки. А после демонтажа временных конструкций на территории вокруг арены обустроят культурно-развлекательную и лесопарковую зоны, а также планируется возведение крытого велотрека, многофункционального спорткомплекса, тренировочных игровых полей, отелей и ресторанов. Так что, "Самара Арена" станет не только центром футбольных матчей, но и местом отдыха гостей и жителей города. После завершения ЧМ-2018 сооружение будет передано в качестве домашней арены футбольному клубу "Крылья Советов", а также на одной из трибун разместится музей-центр самарского клуба.

Главная фан-зона ЧМ-2018 в Самаре будет организована на центральной площади имени Куйбышева, где уже в июне 2018 года состоится Международный фестиваль болельщиков FIFA. Фан-зона в Самаре - самая большая среди городов-организаторов, ее территория составляет 17,4 га, на ней комфортно сможет разместиться около 30-40 тыс. человек. Эта территория максимально соответствует всем требованиям, предъявляемым Международной организацией футбольных ассоциаций, с точки зрения безопасности, доступности и вместимости для большинства гостей и жителей города, размещения зон общественного питания, организации спортивных и развлекательных мероприятий, транспортной инфраструктуры и других стандартов проведения масштабных общественных событий [2]. Показ матчей будет идти на экранах, установленных на площади имени В. В. Куйбышева. Также предусматривается проведение культурно-развлекательной программы, в которой смогут принимать участие все жители и гости города.

Кроме строительства нового стадиона "Самара Арена" к ЧМ-2018 согласно государственной программе Самарской области "Подготовка к проведению в 2018 году

Чемпионата мира по футболу" в Самаре также будут подготовлены еще три тренировочных площадки и две базы команд: база команд "Крылья Советов" и база команд "Русская охота" [4]. В первую очередь, была завершена реконструкция тренировочного поля стадиона "Металлург". Тренировочная площадка "Металлург" в соответствии с федеральным планом-графиком введена в эксплуатацию уже 29 сентября 2017 года. Строительство двух других тренировочных площадок непосредственно около "Самара Арены": "Энергия" (Дальняя-1) и "Восход" (Дальняя-2) для команд-участниц Чемпионата мира также завершается. Проектами были предусмотрены и построены здания раздевалки, разборные трибуны, душевые комнаты и другие коммуникации. Все перечисленные объекты спортивной инфраструктуры после проведения Чемпионата будут использоваться для развития футбола в регионе, а также планируется их передача в муниципальную собственность.

Для проведения Чемпионата мира по футболу нашему региону также предстоит создать и подготовить команду из 2600 добровольцев, из которых 1300 - городские волонтеры. Отбор и подготовка добровольцев к ЧМ-2018 началась еще в 2014 году. Городские волонтеры создадут атмосферу праздничного, гостеприимного и комфортного города, помогут участникам и гостям Чемпионата познакомиться с городом-организатором, организуют работу Фестиваля болельщиков на площади имени Куйбышева. Самарские волонтеры полным ходом готовятся к проведению Чемпионата мира по футболу [3]. Для них это возможность принять участие в событии мирового уровня, которое войдет в историю нашего региона и страны, получить профессиональный опыт и поработать с лучшими специалистами мира.

Опыт проведения матчей ЧМ-2018 в Самаре по масштабам возможно можно сравнить с подготовкой к Олимпиаде в Сочи 2014 года. Рассмотрим судьбы некоторых крупных спортивных объектов Сочи после Олимпиады.

1. Олимпийский стадион "Фишт" на данный момент преобразовывается с целью проведения матчей Чемпионата мира по футболу в 2018 году.

2. Ледовый дворец "Большой" стал домашней ареной хоккейного клуба "Сочи". Также между хоккейными матчами местного клуба "Большой" уже принял "Кубок первого канала" и матч "Всех звезд КХЛ". Надеемся, что и наш стадион "Самара Арена" так же станет уютным "домом" для ФК "Крылья Советов" и вдохновит самарский клуб на новые победы.

3. На базе сочинской ледовой арены "Шайба" был открыт Всероссийский детский спортивно-оздоровительный центр, работа которого построена в формате спортивного интерната и летнего лагеря одновременно.

4. Кёрлинг-центр "Ледяной куб" используется сегодня для проведения спортивно-развлекательных и культурных мероприятий.

5. Конькобежный центр "Адлер Арена" превратился в центр подготовки спортсменов летних видов спорта. Кроме того, в центре располагается центр гимнастики, теннисная академия и тренажерный зал.

6. Горнолыжный центр "Роза Хутор", горнолыжные трассы высочайшего уровня после Олимпиады пользуются большим спросом среди туристов. Как и планировалось, Олимпиада вывела горнолыжный курорт на мировой уровень.

Таким образом, все объекты олимпийского наследия используются по назначению: в качестве площадок для развития спорта, туризма, проведения культурно-массовых мероприятий [6].

Чемпионат мира по футболу оставит и в Самаре богатое наследие. Принципиально важным является сохранение спортивной направленности объектов, возведенных к ЧМ-2018. Поэтому необходимо учесть опыт Сочи уже сейчас, чтобы не допустить ошибок при подготовке к новым крупным спортивным мероприятиям. И 3 октября 2017 года РФ

Владимир Путин поручил Министерству спорта РФ доработать Концепцию наследия ЧМ по футболу 2018 года, утвержденную еще в 2015 году.

Выводы. Проанализировав подготовку Самарского региона к ЧМ-2018 можно утверждать, что уровень спорта в Самарской области поднимется на качественно более высокий уровень. А также рассмотрев опыт использования олимпийских объектов в Сочи, хочется надеяться, что и Самара достойно встретит гостей Чемпионата мира в 2018 году.

Проведение таких значимых спортивных событий, как Чемпионат мира по футболу приводит к росту числа людей, увлечённых спортом, растёт и число детей и юношей, которых родители приводят в спортивные секции. Дальнейшее использование спортивной инфраструктуры даст огромный толчок для развития спортивной и культурной жизни всего Самарского региона.

1. Официальный туристический портал для болельщиков Чемпионата мира по футболу 2018 [Электронный ресурс]. - URL: <http://rn.welcome2018.com>. - Дата обращения 17.12.2017.

2. Пискайкина, М.Н. Развитие спортивной одаренности средствами новых информационных технологий / М.Н. Пискайкина // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2016. - № 2 (3). - С. 53-54.

3. Пискайкина, М.Н., Формирование личности учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мат. междунаро. науч.-практич. конф. - Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. - Уфа: Изд-во БГПУ. - 2015. - С. 154-156.

4. Постановление от 29.11.2013 № 704 "Об утверждении государственной программы Самарской области "Подготовка к проведению в 2018 году чемпионата мира по футболу" [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/samarskobl.pdf>. Дата обращения 18.12.2017.

5. Попова, А.О.. Экономическая составляющая индустрии услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом / А.О. Попова, Л.А. Иванова, А.Ю. Алексин // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 1. - С. 80-84.

6. Семенова, Е.И. Перспективы развития регионов после проведения Чемпионата мира по футболу 2018 / Е.И. Семенова, О.В. Савельева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 54-57.

SPORTS FACILITIES IN THE SAMARA REGION FOR THE 2018 WORLD CUP AND THEIR FUTURE IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS POTENTIAL OF THE REGIONAL CAPITAL

© 2018 Piskaykina Marina Nikolaevna

senior lecturer

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

© 2018 Makarova Elena Alekseevna

E-mail: mrs.makleen@mail.ru

Samara State University of Economics

Keywords: World Cup, football, tourism, stadium "arena-Samara", the infrastructure, fans, volunteers.

This article discusses preparing for the world football Championship - 2018 in Samara, represents the analyzed concept of sports facilities heritage after the world Cup in 2018, and contain information about the objects of the Olympic legacy in Sochi and their use after the Olympic games 2014.

РАЗВИТИЕ ВЕЛОИНФРАСТРУКТУРЫ В РОССИИ

© 2018 Савельева Ольга Викторовна

старший преподаватель

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2018 Сулейманов Марат Алиевич

E-mail: suleimanov2929@gmail.com

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: велосипед, велодорожки, велопарковки, общественный транспорт, велопрокат, велоинфраструктура.

Авторы статьи проанализировали в своем исследовании почему сегодня падает популярность физической активности населения. Они считают и доказывают приоритетность внедрения велоинфраструктуры в России. На основе проведенного исследования авторы полагают, что развивая велосипедную культуру, не только улучшится состояние здоровья населения, но и благоприятно скажется на экономическом развитии города.

В наши дни в городской местности люди редко занимаются активной физической деятельностью, что, несомненно, оказывает пагубное влияние на их общее состояние здоровья. Более того, города оказались переполнены автомобилями и другими транспортными средствами, что не только оказывает вредное воздействие на экологию, но и создает проблемы пробок, отсутствия парковочных мест. Решением этой проблемы, которая хорошо решается во многих странах мира, начали заниматься и у нас в стране, создавая велоинфраструктуры: системы велодорожек, велопарковок и терминалов проката велосипедов. Существует мнение, что это не только экономит средства людей, но и способствует экономическому развитию города.

Цель нашей работы: выяснить какова экономическая выгода от развития велоинфраструктуры как для простых граждан, так и для города в целом.

Задачи исследования:

- сопоставить расходы граждан на общественный транспорт с затратами на прокат велосипеда в разных городах мира;
- изучить результаты исследований ученых по этому вопросу.

Во многих странах мира уже давно существует развитая велосипедная культура. И это не только система велопарковок и велодорожек, огороженных от тротуаров и проезжей части, но и специальные системы, позволяющие приобрести абонемент на прокат велосипедов.

Так, например, в Барселоне по всему городу действует система велопроката "Bicing" [1]. По всему городу расставлены терминалы с велосипедами, которые любой желающий может взять на прокат, уплатив определенную сумму, либо оформив специальный абонемент. Цена за год составляет 47 евро. В эту цену входят первые 30 минут проката. Последующие два часа цена составляет 0,74 евро за каждые 30 минут. Стоянки встречаются очень часто и проблем с задержкой у вас не возникнет. Для сравнения абонемент на 50 поездок в общественном транспорте в течение месяца стоит 42 евро. Экономия очевидна.

Подобный велопрокат существует на данный момент и в Москве и называется "Велобайк" [2]. Схема та же, что и у "Bicing". Сезонный абонемент (3 месяца) обойдется вам в 600 рублей. В него входит проезд общей длительностью до 45 минут. За год получаем 2400 рублей. Для сравнения стоимость транспортной карты "Тройка" за месяц составляет 2000 рублей.

Сравнительная информация о других городах с подобными системами велопроката представлена в таблице.

**Сравнительный анализ затрат на разные виды транспорта за рубежом
(в евро)**

Город	Система проката	Цена за год	Общественный транспорт	Выгода, %
Хельсинки, Финляндия	"City Bikes"	100	1536	93
Париж, Франция	"Vélib'"	39	876	96
Берлин, Германия	"Metropolradruhr"	48	1440	96
Лондон, Англия	"SantanderCycles"	90	1584	94
Барселона, Испания	"Bicing"	47	504	90
Москва, Россия	"Велобайк"	35	352	90

Владельцы магазинов зачастую высказывают вполне оправданные опасения по поводу сокращения парковочных мест для автомобилей за счет внедрения системы велодорожек и велопарковок, а, следовательно, и снижения потока потенциальных покупателей. Автолюбители чаще всего более материально обеспечены, чем велосипедисты, к тому же на автомобиле за раз можно увезти гораздо больше покупок, чем на велосипеде. Несмотря на то, что велодорожки можно проложить и по обочине, сохранив парковочные места, увеличение пространства для велосипедистов в любом случае означает его сокращение для автомобилистов. Но многочисленные исследования, проведенные по просьбе бизнесменов, показали, что появление велопарковок не только никак не скажется на их прибыли, но в лучшем случае может ее значительно увеличить. Это происходит потому, что хоть велосипедисты и покупают меньше товаров за раз, они приезжают в магазин значительно чаще автомобилистов и в конечном счете вкладывают больше денег в местную экономику.

В доказательство этому можно привести исследования, проведенные в различных городах мира, с целью выявления положительных и отрицательных аспектов появления велодорожек и велопарковок.

Так, в американском Портленде было проведен анализ, который показал, что не автомобилисты не уступают автомобилистам в количестве приобретенных товаров [3]. Они расходуют меньше средств в крупных магазинах, но больше в кафе, ресторанах и маленьких магазинчиках. Логика такова, что велосипедисты покупают меньше товаров за один раз, но посещают эти заведения чаще автомобилистов.

В Нью-Йорке на одной из улиц были проведены схожие исследования с участием 420 человек, которые показали, что расходы автомобилистов составляют всего 5% от общей суммы [4]. Причиной тому помимо всего прочего является развитая транспортная инфраструктура, которая ставит общественный транспорт и велосипед в более выгодное положение, чем автомобиль. Также выяснилось, что в среднем расходы автомобилистов составляют около 143 долларов за неделю, а велосипедистов - 163 доллара.

В Лос-Анджелесе ученые сравнили поступления от налога с продаж до и после замены автомобильной полосы на Йорк Авеню велодорожкой [5]. Анализ показал, что доходы бюджета выросли почти вдвое (\$1,116,745 вместо \$574,778).

В Канаде ситуация аналогична. В деловой части Ванкувера после появления велодорожки уровень продаж остался неизменным, хоть исследование и учитывало только комментарии самих владельцев заведений, а не конкретные данные, которые могут оказаться еще более позитивными [6]. В Торонто был проведен опрос 61 бизнесмена и 538 покупателей [7]. Выяснилось, что только 90% клиентов - пешеходы и велосипедисты, которые в месяц тратят гораздо большее количество денег.

В Дублине исследование было проведено на главных торговых улицах города [8]. Предприниматели, принявшие участие в опросе, недооценили количество клиентов на велосипедах и переоценили долю автомобилистов (9% вместо 19).

Таким образом, мы выяснили, что развитая велосипедная культура, в отличие от автомобильной, не только улучшает состояние здоровья населения и не оказывает пагубного воздействия на окружающую среду, но и способствует экономическому развитию города.

Так, выгода от пользования системой велопрокатов для простых граждан в среднем составляет более 90 процентов, что делает выбор в пользу велосипеда очевидным. Более того, снижение доли автомобилистов в числе потенциальных клиентов и покупателей не только не уменьшает прибыль продавцов, но и в ряде случаев значительно увеличивает её.

Тем не менее, для достижения таких результатов нужна не частичная поддержка велосипедистов, а значительные вложения в инфраструктуру, создание сети велодорожек и велопарковок, появление частных компаний, предоставляющих абонементы на прокат велосипедов, с терминалами по всему городу для удобства их использования. Вложенные средства не только окупятся сполна, но и принесут положительный экологический и оздоравливающий эффект.

1. Bicing - [Электронный ресурс].- URL: <https://www.bicing.cat/>. -Дата обращения 25.12.2017.
2. Velobike - [Электронный ресурс]. - URL: <https://velobike.ru/>. - Дата обращения 25.12.2017.
3. Clifton, K. J. Consumer behavior and travel mode choices / K. J. Clifton // OTREC, 2012.
4. EVSS Final Report // Transportation Alternatives - [Электронный ресурс]. - URL <https://www.transalt.org/>. Дата обращения 25.12.2017.
5. York BLVD Final Report Compress // LA Streets Blog - [Электронный ресурс]. - URL <https://la.streetsblog.org/>. Дата обращения 23.12.2017.
6. Vancouver Separated Bike Lane: Business Impact Study / VEC, 2011
7. Sztabinski, F. Bike Lanes, On-Street Parking and Business / F. Sztabinski // Clean Air Partnership, 2009
8. O'Connor, D. Report on shopper travel behaviour in Dublin City Centre / D. O'Connor // DIT, 2011.

BICYCLE - BENEFITS FOR EVERYONE

© 2018 Savelyeva Olga Viktorovna
senior lecturer

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2018 Suleimanov Marat Alievich

E-mail: suleimanov2929@gmail.com

Samara State University of Economics

Keywords: bicycle, bikelanes, bicycleparking, public transport, bicycle-sharing system, bicycle infrastructure.

The authors of the article analyzed in their research why the popularity of physical activity of the population is decreasing today. They prove the priority of introducing bicycle infrastructure in Russia. Based on the study, the authors believe that developing cycling culture will not only improve the health of the population, but will also have a positive impact on the economic development of the city.

ПОДГОТОВКА ИНФОРМАЦИОННОГО ПОЛЯ ГОРОДОВ - ОРГАНИЗАТОРОВ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018 Г.

© 2018 Савельева Ольга Викторовна

старший преподаватель

© 2018 Сычева Анастасия Павловна

E-mail: saveleva_leya@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: СМИ, спорт, чемпионат мира по футболу, информационная подготовка.

В данной статье изучен уровень подготовки городов-организаторов чемпионата мира по футболу 2018 в информационном пространстве, оснащенность медиаресурсами, а также степень заметности в информационной карте на международной арене. Также проведен анализ рейтинга наиболее заметных медиабрендов через призму грядущего мирового события в сфере спорта.

На сегодняшний день одним из самых ожидаемых событий, причем не только в мире спорта, но и во всех сферах социума, является "Чемпионат мира по футболу 2018", который пройдет в России. Преобладающее число российских граждан, по данным Всероссийского центра изучения общественного мнения уверено, что наша страна достойно проведёт данный турнир на высочайшем уровне.

Это мероприятие становится для России серьёзным имиджевым событием. Организация турнира представляет собой длинную историю, начавшуюся еще задолго до проведения самого чемпионата. Информация о том, как проходит подготовка городов, которые в 2018 году будут принимать Чемпионат мира (Мундиалу) по футболу, должна распространиться и достичь максимально широкой аудитории. Данное условие является необходимым для успешного проведения мероприятия такого масштаба, а также для хорошей репутации страны в глазах мирового сообщества. Мировой турнир по футболу примут одиннадцать городов России, среди которых: Санкт-Петербург, Москва, Волгоград, Калининград, Нижний Новгород, Казань, Ростов-на-Дону, Самара, Сочи, Саранск, Екатеринбург.

Однако специфику подготовки к Мундиалу в каждом отдельном городе обуславливают различия в степени информационного и социально-экономического развития регионов. Кроме обязательств по подготовке волонтеров и улучшения сервиса, дорожной инфраструктуры, строительству стадионов и других спортивных объектов все города-организаторы ответственны за информационное освещение мероприятий, которые, так или иначе, связаны с этим мероприятием. Помимо неоднократного привлечения туристов положительный имидж города воздействует и на разнообразные грани долгосрочного развития города, а также оказывает влияние на культуру, экономику и поведение людей.

Так, чемпионат обретает роль некоего катализатора, как улучшения городской среды, так и создания положительного городского имиджа. Между городами-организаторами в медиапространстве идет конкурентная борьба по следующим критериям:

- качества инфоповодов;
- количество упоминаний в медиа и СМИ;
- тональность сообщений;
- распределение информации по категориям и уровням СМИ;
- наличие специальных площадок в социальных сетях, а также функционирование тематических сайтов.

Данные критерии являются универсальными, поскольку их включают в использование и зарубежные исследователи. Так, М. Каварацисс вместе с соавторами измеряет заметность того или иного медиабренда при помощи мониторинга интернет-СМИ и социальных медиа. В качестве показателя, так называемой, заметности он предлагает использовать характер и тональность имиджевых ассоциаций, а также количество упоминаний и место их расположения. Виртуальный рейтинг ощутимо воздействует на статус городов организующих мировой турнир.

В настоящее время для продвижения событий по подготовке к Мундиалю используют следующие медиаплатформы: "в контакте", "instagram", "facebook", "twitter", "YouTube", "telegram" и так далее. "Много источников для многих приёмников" - так выражается смысл данной стратегии. Говоря другими словами, современные медиа предполагают такие действия, при которых авторами контента зачастую выступают сами же пользователи.

В данной работе показаны итоги изучения медийной известности городов, являющихся организаторами Чемпионата мира 2018-го года. Они выявляют достаточно стабильное направление в подготовке информационного поля того или иного региона к данному событию. Также с помощью них выделяют слабые и сильные стороны работы всех городов-организаторов в пространстве медиа. В разборе медиазаметности были использованы данные из следующих источников:

- 1) IQBuzz 2 - сервис мониторинга социальных медиа;
- 2) Медиалогия - система мониторинга СМИ.

Так, в медиалогии база источников составила на ноябрь 2017 года более 43 тысяч средств массовой информации. На основании данных была проанализирована заметность брендов города-организатора. Также был использован единый контекстный поиск для универсализации сравнения по формуле: "название города-организатора, футбол, 2018" (табл.1).

Обычное сопоставление по числу упоминания города в СМИ способно дать наиболее общую схематичную карту заметности медиабрендов города, не учитывая контекст упоминаний, авторитетность источника и тональность сообщений (табл.1, графа 2-4).

Предсказуемы высокие показатели Москвы и Санкт-Петербурга. А появление города Сочи на 2-ом месте можно объяснить, так называемым, "информационным шлейфом" предыдущего крупного спортивного события - Зимних Олимпийских игр 2014-го года.

Большинство сообщений посвящено, главным образом, сочинской Олимпиаде, тогда как тема Чемпионата мира упоминалась вскользь и занимала второстепенные позиции. Другие же города расположились с небольшим интервалом друг от друга, что показывает гомогенность тематического информационного пространства, а также почти равные возможности регионов в сфере медиа [1]. Одним из исключений является Москва. Она опережает по объективным показателям другие города в развитии информационной инфраструктуры, а также активно притягивает медиа внимание как столица страны.

За период с июля 2014-го года по июнь 2015-го "Медиалогия" опубликовала свой рейтинг (табл.1, графа 7-8), в основу которого был положен "Медиа Индекс", который учитывает как количество упоминаний в СМИ, так и характер сообщений (негативной, положительный или нейтральный). Также учитывался авторитет источника информации, то есть его цитируемость в других средствах массовой информации и роль города в том или ином конкретном сообщении (второстепенная или главная) - по данным ВЦИ-ОМ за 2015-ый год. То есть "Медиаиндекс" рецензирует как качественные, так и количественные показатели. Сравнение рейтинга в данной работе с рейтингом медиалогии даёт возможность увидеть, какой именно город-организатор реализует диалектический закон о "переходе количества в качество" в недостаточной степени.

Сопоставление позиций городов-организаторов заостряет внимание на Казани, Сочи, Ростове и Самаре, для которых разница в рейтинге составляет не менее 4-х пунктов: 2-е место занимает Сочи по общему числу упоминаний в СМИ, однако, в основанной на медиаиндексе таблице, этот город находится на 4-ом месте с конца. Такой контраст объясняется тем, что в большинстве сообщений с упоминанием этого города тема ЧМ является весьма малозначительной, а ведущая роль отведена другим спортивным информационным поводам.

Обратная тенденция наблюдается с Ростовом и Самарой. Относительно других городов небольшое количество сообщений, но при этом высокое место в медиарейтинге обозначает то, что эти медиабренды имеют свою ценность в инфопространстве. Таким образом, выражение "меньше сообщений - больше позитивной информации", с точки зрения формирования медиаимиджа города, выглядит вполне оправданным. Показатель доли оригинальных материалов говорит о наполненности современного медиaprостранства большим числом разнообразных копий документов и "перепечаток".

Таблица 1

Показатели брендов городов-организаторов ЧМ 2018 по футболу в СМИ и социальных медиа

Город-организатор	В СМИ (01.07.2014 - 30.06.2015)			В соц. медиа (01.01.16 - 29.02.16)		По Медиа Индексу (01.07.2014 - 30.06.2015)	
	Общее количество сообщений	Доля оригинальных сообщений, %	Рейтинг заметности	Общее количество сообщений	Рейтинг заметности	Значение Медиа Индекса	Рейтинг
1	2	3	4	5	6	7	8
Москва	45356	47	1	1281	1	77484,17	1
Сочи	23558	45	2	700	2	38347,41	8
Санкт-Петербург	22062	45	3	482	3	60878,89	2
Казань	19146	44	4	293	4	29651,06	10
Екатеринбург	18342	44	5	272	5	49468,21	3
Нижний Новгород	16936	46	6	241	6	38424,27	7
Калининград	16666	44	7	217	7	37461,93	9
Самара	16488	46	8	373	8	47031,99	4
Волгоград	15184	45	9	210	9	40725,96	6
Ростов	14968	43	10	207	10	46683,75	5
Саранск	13964	42	11	184	11	28169,83	11

Недостаток качественных публикаций многими СМИ компенсируется количеством новостей. Это оказывает своё влияние на общее число упоминаний конкретного города-хозяина, однако, по сути, не приносит информационного прироста.

Итоги мониторинга показывают примерно одинаковый процент у всех городов оригинальных новостей в следующем интервале: от 42% до 47%. То есть данная тенденция имеет не частный, а системный характер. Ещё одним важнейшим показателем можно считать распределение новостей по уровням СМИ. "Медиалогия" (система мониторинга СМИ) предлагает классификацию медиаструктур по трем уровням: зарубежный, федеральный и региональный.

Изучение новостного массива на тему Чемпионата мира 2018 позволяет выявить еще одну тенденции. Например, новости о Санкт-Петербурге или Москве в контексте Мундиала чаще всего ассоциируются с федеральным уровнем, причем независимо от

уровня СМИ. Они интересны для аудитории всей страны в целом. В то время как новости "нестоличных" городов предназначены в большей степени для "внутреннего потребления" и не представляют интерес для более широкой публики.

Таблица 2

Количество упоминаний городов-организаторов ЧМ 2018 по футболу по уровням СМИ*

Город	Всего сообщений	В федеральных СМИ, %	В региональных СМИ, 4%	В зарубежных СМИ, %
Калининград	16666	50,5	41,5	8,0
Екатеринбург	18342	44,7	48,8	6,4
Н.Новгород	16936	44,7	48,9	6,5
Ростов	14768	49,3	43,2	7,4
Самара	16488	43,8	49,8	6,4
Волгоград	15184	47,2	45,8	7,0
Саранск	13964	47,4	45,0	7,6

* Данные получены с помощью системы мониторинга "Медиалогия" за период 01.07.2014-30.06.2015 (<http://www.mlg.ru>).

Поэтому, важнейшей задачей города-организатора главного футбольного события мира становится создание инфоповодов, интересных на глобальном уровне (на международной арене).

Одним из примеров является новость из Саранска, где в местном зоопарке новорожденных пум назвали именами известных испанских игроков - Луис Суарес, Лионель Месси, Неймар. Про это писали как федеральные, так и зарубежные СМИ.¹ Это удачный опыт прорыва в международное медиапространство малого города-организатора. Помимо этого значимым индикатором считается распределение новостных материалов по видам различных систем массовой информации. Так, традиционные СМИ (то есть журналы, газеты, радио, телевидение) постепенно уступают новым медиа (интернет-СМИ, сайты, блоги, социальные медиаплатформы и т.д.) - по числу упоминаний. Но при этом нельзя делать вывод о меньшей влиятельности первых (табл. 3).

Таблица 3

Доля упоминаний городов-организаторов ЧМ 2018 по футболу в различных категориях СМИ*

Город	Интернет	Блог	Агентства	Газеты	ТВ	Журналы	Радио
Саранск	72,0	1,3	19,5	4,4	1,7	0,4	0,7
С.-Петербург	71,9	1,9	18,5	4,6	1,7	0,9	0,5
Самара	71,7	1,4	17,6	5,8	2,1	0,8	0,6
Сочи	71,5	2,7	16,1	5,6	2,2	1,1	0,8
Н.Новгород	69,6	1,1	21,0	4,3	3,1	0,6	0,3
Москва	69,5	3,0	18,3	5,4	2,2	0,9	0,7

* URL: <http://www.mlg.ru>.

Распределение упоминаний городов-организаторов по видам СМИ примерно одинаковое и не имеет зависимости от характеристики то или иного города, от особенностей информационной политики региона.

Таким образом, заметность медиабренда города-организатора Мундиала интерпретируют в следующих аспектах:

¹ <http://www.independent.co.uk/sport>.

- в качестве целенаправленной работы официальных структур региона в пространстве медиа (создание контента, поиск инфоповодов, информационная активность и т.д.).
- в качестве стихийно создаваемого медиаобраза города различными авторами.

Данные две сферы обладают особой взаимосвязью, а также влияют друг на друга, поэтому необходимо исследовать их вместе. Медиазаметность влияет как на имидж самого города, так и на реальные направления его развития и уровень жизни граждан. Крупные события международного масштаба (к ним относится и ЧМ 2018) усиливают рост медийной заметности брендов города-организатора. Это влечет для регионов и городов как появление новейших имиджевых возможностей, так и очевидных репутационных рисков. В связи с этими причинами, постоянный мониторинг медиапространства необходим. Он позволяет увидеть целиком всю картину медиапрезентации города и на её основе принимать управленческие решения.

1. Алексина, А.О. Реклама в социальных сетях как метод продвижения услуг физической культуры и спорта / А.О. Алексина, Л.Н. Мухамадиева // Российская наука: актуальные исследования и разработки: сборник научных статей III Всероссийской заочной научно-практической конференции: в 2 частях. - Самарский государственный экономический университет. - 2017. - С. 269-272.

2. Waugh C. 10 most-watched sporting events in TV history. WhatCulture.com. 2015, 26 марта. - [Электронный ресурс] // URL: <http://whatculture.com/sport/10-most-watched-sporting-events-in-tv-history?page=1> / . Дата обращения 15.12.17.

3. Pavlik, J.V. *Converging Media: A New Introduction to Mass Communication*. / J.V. Pavlik, S. McIntosh . - Oxford: OUP. - 2014.

4. SPORT.ES. Los pumas Messi, Neymar y Suárez ya 'juegan' en un zoo ruso. Sport. es. 2015. [Электронный ресурс]. // URL: <http://www.sport.es/es/noticias/planeta-barca/los-pumas-messineymar-suarez-juegan-zoo-ruso-4727942/> / Дата обращения 28.11.17.

5. Kavaratzis M., Warnaby G., Ashworth G. *Rethinking Place Branding: Comprehensive Brand Development for Cities and Regions*. Cham : Springer International Publishing, 2015.

6. ВЦИОМ. Чемпионат мира по футболу-2018: три года до старта // Пресс-выпуск. 2015, 23 июля. № 2887. [Электронный ресурс]. // URL: <http://wciom.ru/index.php?id=236&uid=115328/> / Дата обращения 28.11.17.

7. ВЦИОМ. World Cup 2018: Three years before the start. Press-release, July 23, 2015, no. 2887. [Электронный ресурс]. // URL: <http://wciom.ru/index.php?id=236&uid=115328/> / Дата обращения 28.11.17.

PREPARATION OF THE INFORMATION FIELD OF HOST CITIES OF THE FIFA WORLD CUP 2018

© 2018 Savelyeva Olga

senior lecturer

©2018 Sycheva Anastasia

E-mail: saveleva_lelya@mail.ru

Samara State University of Economics

Keywords: media, sport, World Cup, media awareness training.

In this article we investigated the level of preparation of cities which organize the world football championship in 2018 in the information space, level of media equipment, as well as the degree of visibility in the information map in the international arena. Also it includes the analysis of the most prominent media brands rating through the prism of the upcoming world events in the field of sports.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ УГЛОВОГО УДАРА

© 2018 Савченко Олег Григорьевич

кандидат педагогических наук, доцент

© 2018 Иванова Лидия Александровна

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания

© 2018 Демчук Анатолий Геннадьевич

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: угловой удар, футбол, эффективность розыгрыша удара, подача углового удара, тактические действия.

Система подготовки отечественных футболистов на современном этапе имеет самое актуальное значение. В статье авторы обращают внимание на тактические действия игроков в игре при выполнении углового удара. В этой связи необходимо рассматривать все варианты традиционных и нетрадиционных тактических приемов. Опираясь на опыт подготовки советских и современных футболистов, авторы предлагают наличие специально подготовленного в команде игрока, выполняющего угловой удар. У некоторых тренеров и специалистов по футболу создалось ошибочное представление о том, что актуальность проблемы повышения эффективности розыгрыша углового удара несколько снизилась и отошла на второй план. Однако проведенные авторами педагогические наблюдения соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов показали несостоятельность данной точки зрения. Также в статье раскрываются факторы, способствующие принятию игроком правильного исходного положения на футбольном поле при организации розыгрыша углового удара, даны соответствующие рекомендации и выводы.

Изучение проблемы тактики выполнения углового удара, организации и взаимодействия игроков при розыгрыше углового удара началось еще в 1980-е гг. (О.П. Базилевич, А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский) [7]. В последние годы, однако, в специальной литературе данная проблема освещается крайне редко. Ее значимость особенно возрастает в условиях стремительного увеличения скорости выполнения угловых ударов (длительность фазы полета мяча, согласно нашим исследованиям, составляет приблизительно 0,601 - 2,073 с), их разнообразия, точности и силы, роста скоростных и физических данных футболистов. Это позволяет в настоящее время считать угловой удар одним из средств активных атакующих действий, а действия игроков, выполняющих удар по воротам, особо ценны среди игроков команды.

Выполнение углового удара является одним из основных тактических средств игры. Способность команды вести активные атакующие действия определяется, прежде всего, умением игроков выполнять и одновременно точно подавать мячи от планирующих до сильных подач. В современном футболе целенаправленное выполнение углового удара представляет значительную сложность. Особенно следует обратить внимание на то, что игрок, выполняющий угловой удар, далеко не всегда может достаточно точно осуществить первую передачу. В результате этого нарушаются тактические замыслы и комбинации в нападении, и завершающий удар приходится выполнять против хорошо организованной обороны с далеких и неудобных для атаки зон футбольного поля.

У некоторых тренеров и специалистов по футболу создалось ошибочное представление о том, что актуальность проблемы повышения эффективности розыгрыша углового удара несколько снизилась и отошла на второй план. Однако проведенные нами педагогические наблюдения соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов показали несостоятельность данной точки зрения: эффективность розыгрыша углового удара в период 1990-1999 гг. в среднем составляла 9,6 %, а в период с 2000 г. по настоящее время - 11,2 % [6].

Для повышения результативности игры в атаке вообще и при выполнении углового удара в частности в последние годы имеет место такое нововведение, как наличие в команде игрока, выполняющего угловой удар. Путем исследований нам удалось установить, что данный игрок выполняет подачу углового удара в 27 % случаев, а эффективность приема подач данным игроком не превышает 25 %. Это связано, на наш взгляд, с тем, что по сравнению с другими амплуа (специализациями) игроков школа подготовки игрока, выполняющего угловой удар, недостаточно развита.

Абсолютное большинство авторов (Б.А. Аркадьев, А.А. Парамонов, Э. Бетти, В.И. Симаков, А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский, О.С. Кучеренко, Л.Э. Немировский, Р.Р. Мухамедзянов., М.Ю. Нифонтов и др.) важное значение в решении проблемы повышения результативности розыгрыша углового удара придают способности игроков своевременно перемещаться и занимать правильное исходное положение перед выполнением подачи, т.е. технико-тактическим действиям [2; 4], связанным с выбором места на футбольном поле для завершающего удара по воротам. Известно, что выбор места относится к индивидуальным тактическим действиям. Они являются основой, групповых и командных тактических действий, так как какую бы тактическую систему ни приняла команда, осуществляется она конкретными игроками и зависит от их индивидуальных и тактических способностей. В данной связи, рассматривая выбор места на футбольном поле как средство решения задач индивидуальной тактической деятельности, необходимо учитывать групповые и командные тактические действия. Кроме того, анализ одного компонента тактики (выбор места) изолированно, вне зависимости от других, не может дать полного представления о значении выбора места в игровой деятельности по той причине, что все средства тактики тесно взаимосвязаны между собой. Из этого можно сделать вывод, что согласованность, четкость в действиях игроков, наиболее целесообразное их расположение на футбольном поле непосредственно связаны с выбором места. Таким образом, футболисты должны уметь занимать такие позиции на поле, которые способствовали бы более успешному решению тактических задач, стоящих перед командой.

В специальной учебно-методической и научной литературе, к сожалению, еще недостаточно полно раскрыта проблема выбора места на футбольном поле при организации розыгрыша углового удара. Отсутствуют также конкретные рекомендации, которые давали бы представление о закономерностях, являющихся основой для наиболее целесообразного и точного выбора места на футбольном поле.

Кроме того, авторы не раскрывают, как осуществить выбор места для отдельного игрока и какую расстановку принять команде в целом.

Голомазов С. В., Чирва Б.Г. отмечают, что угловой удар является одним из основных технических приемов нападения. Для тактически грамотных действий игроку необходимо знать свое месторасположение при розыгрыше в каждой расстановке; в каждой расстановке знать, куда направить мяч после подачи углового удара. Мы не можем с этим не согласиться [7].

По вышеуказанной схеме можно лишь приблизительно судить о расположении футболистов на футбольном поле при выполнении углового удара, так как при описании схем авторы не указывают точные координаты позиций игроков в каждой зоне футбольного поля. А это необходимо было бы сделать, поскольку имеются существенные разногласия среди специалистов и тренеров, а также среди спортсменов по этому вопросу.

Следует добавить, что результаты проведенного нами анкетирования и интервью с тренерами, судьями различной квалификации и спортсменами показали, что большинство команд используют расстановки, когда розыгрыш углового удара осуществляют

пять, шесть и семь игроков. Авторами же указаны ситуации, когда в организации розыгрыша участвуют два или три игрока.

Савченко О.Г., Мухамедзянов и др. подчеркивают, что рациональное расположение игроков способствует сокращению ошибок в выполнении углового удара и лучшему осуществлению тактических замыслов [5; 6]. Говоря о выборе места для завершающего удара, авторы указывают на то, что игрокам необходимо знать, как лучше занять исходное положение. Умение своевременно выходить к "месту действия" и занимать правильное исходное положение достигается систематически посредством постоянного контроля и указаний тренера.

В учебниках по футболу для институтов физической культуры (под ред. П.Н. Казакова; А.Д. Брейкина; С.А. Савина), рассматривая проблему выбора места для завершающего удара по воротам, авторы ограничиваются рекомендацией: игрок в первую очередь занимает наиболее удобную позицию, учитывая общую схему построения; при выборе места для удара по воротам необходимо помнить об условной зоне своих действий. В данном учебном пособии не поясняется, какая позиция для игрока каждой зоны наиболее удобная, как определить зону своих действий на футбольном поле.

Успешность тактических действий футболистов при выполнении углового удара зависит от уровня быстроты реакции, ориентировки и скорости перемещения, от умения в совершенстве владеть техникой, а также от выбора места и принятия исходного положения для отдельного игрока.

Предварительный выход к мячу и точный выбор места на футбольном поле становятся возможными в результате восприятия и переработки срочной информации, поступающей как от внешних раздражителей, так и от определенных отделов памяти, накопленной в процессе спортивной тактической деятельности. Как известно, сенсомоторные процессы тактического действия протекают в трех фазах: восприятия и анализа соревновательной деятельности; мысленного решения специальной тактической задачи; двигательного решения тактической задачи. Первые две фазы называются скрытым периодом тактического действия. Под открытым периодом понимается третья фаза - двигательное осуществление тактического решения. Причем, определяющая роль при решении тактической задачи принадлежит первой фазе, потому что несвоевременное восприятие и неточный анализ соревновательной ситуации отрицательно влияют на последующие действия игрока и команды. Но, несмотря на определяющее значение первой фазы, самым сложным является мысленное решение тактической задачи и определение оптимального варианта тактического действия в минимальные отрезки времени. Способность футболиста быстро и правильно принимать решения, адекватные складывающейся обстановке, во многом определяет уровень его тактического мастерства [6].

Исследования позволяют сделать вывод: никакого познавательного чувства, интуиции, субъективных ощущений, которые оказывают влияние на построения игроков, нет. И главное место в предугадывании разворачивающейся на футбольном поле ситуации занимают объективные данные, которые игроки реально видят своими глазами. Такими объективными данными тренеры и футболисты считают следующие факторы, способствующие занятию правильного исходного положения на футбольном поле при организации розыгрыша углового удара:

- количество игроков, участвующих в организации розыгрыша углового удара;
- индивидуальные особенности и уровень подготовленности игрока, выполняющего завершающий удар по воротам;
- индивидуальные особенности и уровень подготовленности партнеров;
- расположение партнеров по команде, участвующих в розыгрыше углового удара;
- способ выполнения углового удара;

- индивидуальные особенности и уровень подготовленности игрока, выполняющего угловой удар;
- согласованность и взаимодействие всех членов команды, соблюдение игровой дисциплины.

Можно с уверенностью сказать, что только полное знание и учет этих факторов предопределяют формирование тактического умения предугадывать соревновательные ситуации, возникающие в игре, способствуют выработке так называемой "интуиции".

У многих тренеров, специалистов и игроков существует мнение, что способность к предвидению событий на футбольном поле, умение разгадывать тактические замыслы соперников приобретаются и совершенствуются в процессе тренировочных игр и соревнований и приходят лишь с игровым опытом, накопленным на протяжении соревновательной деятельности спортсмена. С этим нельзя не согласиться [1]. Можно лишь поставить под сомнение оправданность такого подхода при формировании тактических умений и навыков. Общеизвестно, что процесс приобретения игрового опыта требует длительного времени, т.е. кумулятивный эффект тактической подготовки носит отсроченный характер - проявляется через определенное время. Нередко наблюдаются случаи, когда футболисты, имеющие богатый игровой опыт, а следовательно, и высокоразвитые тактические способности, не в состоянии физически осуществить тот или иной весьма рациональный тактический замысел в связи с возрастными изменениями в организме. Поэтому надеяться на повышение эффективности атакующих действий только за счет приобретаемого в процессе спортивной деятельности игрового опыта [3], с нашей точки зрения, нецелесообразно. Необходим научный поиск новых средств и методов оптимизации тактических действий футболистов для организации розыгрыша углового удара при наименьшей затрате сил и, главное, времени.

1. Арбузин, И.А. Тематический материал развития игрового мышления футболистов на основе классификации игровых ситуаций / И.А. Арбузин, А.А.Терещенко, Н.П. Филатова // Современные проблемы науки и образования. - 2013. - № 3. - С. 207.

2. Дорошенко, Э.Ю. Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки юных вратарей (на примере футбола) / Э.Ю. Дорошенко, П.А. Шалфеев, В.А. Воробец, В.С. Жук, Н.Н. Роздобудько // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2007. - № 1. - С. 39 - 47.

3. Иванова, Л.А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских спортивных команд по футболу в вузах) / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.А. Селезнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С. 271 - 277.

4. Лымарь, А.О. Методика технической подготовки квалифицированных футболистов с различными конституциональными особенностями / А.О. Лымарь // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2010. - № 3. - С. 154 - 161.

5. Мухамедзянов, Р.Р. Качественная и количественная характеристика игровой деятельности футболистов высокой квалификации в пляжном футболе / Р.Р. Мухамедзянов, М.Ю. Нифонтов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 3 (121). - С. 81 - 84.

6. Савченко, О. Г. Формирование технико-тактических действий при розыгрыше углового удара у квалифицированных футболистов на основе математического моделирования: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Савченко Олег Григорьевич. - Смоленск. - 2009. - 194 с.

7. Футбол. Методика тренировки. Техники реализации стандартных положений: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М., 2006. - 386с.

**CHARACTERISTICS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS
OF PLAYERS WHEN A CORNER HIT**

© 2018 **Savchenko Oleg Grigorevich**

PhD in Pedagogics, associate professor

© 2018 **Ivanova Lidia Alexandrovna**

PhD in Pedagogics, Head of Physical Education Department

© 2018 **Demchuk Anatoliy Gennadievich**

senior lecturer

Samara State University of Economics, Samara

Keywords: corner kick, football, efficiency kick, corner kick, tactical action.

The system of training of domestic players is the most important nowadays. In the article the authors pay attention to the tactical actions of players in the game when you execute a corner kick. In this regard, it is necessary to consider all options, traditional and non-traditional tactics. Based on the experience of the training of Soviet and modern players, the authors suggest the presence of a specially prepared by the team of the player taking the corner kick. Some coaches and football experts has created the misconception that the problem of increasing the efficiency of a corner kick fell slightly faded into the background. However, the authors of pedagogical observations of competition activity of highly qualified sportsmen showed the inconsistency of this point of view. The article also reveals the factors contributing to the adoption of the player in the correct starting position on the football field in the organization of a corner kick, appropriate recommendations and conclusions.

РАЗВИТИЕ ШАХМАТНОГО СПОРТА В САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

© 2018 Смирнова Ульяна Валерьевна

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

© 2018 Абрамов Виталий Сергеевич

E-mail: abramov1998@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: шахматы, игра, спортивная жизнь, программа "Шахматный всеобуч", турнир, теория шахмат, гроссмейстер.

В статье отражены основные этапы развития шахматного спорта в Самарской области, упомянуты выдающиеся шахматисты нашего региона, освящено значение этого вида спорта в развитии мышления нового поколения.

В наше время в шахматы в мире играют порядка шестисот миллионов человек. И то, что сейчас происходит на Земле - войны, конфликты, кризисы, не из-за того, что людям не хватает денег и они так озлоблены друг на друга, а из-за того, что государства управляются недалекими людьми. Если мы увеличим до одного миллиарда количество играющих в шахматы людей, то появится "критическая масса". И тогда в будущем количество неправильно принятых решений уменьшится.

В последние десятилетия во многих странах педагогические достоинства шахмат были оценены положительно и их начали вводить в расписание школьных занятий. Многие учёные сегодня считают, что высокий уровень развития детских шахмат в стране - это свидетельство высокого интеллекта нации. Сегодня во всем мире шахматы воспринимают, в первую очередь как средство воспитания современного человека, и они уже включены в официальные программы многих школ России, Германии, Аргентины, Испании, Венесуэлы, Италии, Китая, Мексики, Швеции и других государств.

В Самаре с 2013 года в школах, в порядке эксперимента, появилась новая дисциплина - всех младших школьников массово обучают игре в шахматы по программе "Шахматный всеобуч". Названную программу Министерство образования и науки Самарской области совместно с областной федерацией шахмат представило в ноябре 2009 года, был разработан и утвержден министром образования и науки Самарской области Д.Е. Овчинниковым Приказ министерства образования и науки Самарской области от 12.11.2012 № 393-од "Об утверждении ведомственной целевой программы "Организация обучения учащихся игре в шахматы в образовательных учреждениях Самарской области на 2013 - 2015 годы" [1].

В рамках этой программы игре в шахматы учатся примерно 3,5 тысячи младших школьников из 45 школ области.

Итоги наблюдения, проведенного центром социопсихологических исследований среди учащихся 1-3 классов, показали, что дети, обучаемые шахматной игре, развиваются лучше, чем их сверстники, незнакомые с предметом. Наблюдение показало, что среди школьников, занятых в данном эксперименте, учеников с низким уровнем умственного развития гораздо меньше (со 2-го по 3-й класс доля уменьшилась с 22 до 14%, с 3-го к 4-му классу - с 27 до 19%), при увеличении числа детей со средним и высоким уровнем интеллектуального развития [1].

История шахматного спорта в Самаре ведет отсчет с дореволюционных времен, а именно с 1850 года. Первое официальное подтверждение спортивной жизни в Самарской губернии найдено в документах канцелярии губернатора. В Бугуруслане П.К. Плотыцын 26 июля 1887 года запросил разрешение об издании в Самаре ежемесячного жур-

нала "Шашечный листок" для любителей шашек и шахмат. Судьбу прошения не удалось установить, но факт остается фактом - это, скорее всего, была первая подобная инициатива в губернии [4].

Вклад в развитие шахмат внес Альфред фон Вакано вместе со своим сыном Эрихом. В свое время, дань уважения шахматам отдали известные всему миру писатели такие как: Лев Толстой, Иван Тургенев, самарский литературовед Лев Финк и многие другие.

В.И. Ленин, находясь в Самаре, участвовал в турнирах, проводившихся регулярно в доме адвоката Андрея Николаевича Хардина, являвшегося на тот момент одним из сильнейших шахматистов России. Хардин всею душой любил шахматы, выписывал множество иностранной шахматной литературы и мог часами просиживать один за доской. А.Н. Хардин в 1870 годах встречался в Петербурге с сильнейшими шахматистами России, выиграл партии у Семёна Алапина и даже у чемпиона России по шахматам Михаила Чигорина, а также у других известных шахматистов.

В 1920-30 годах в Самаре была своя особая манера игры в шахматы, школа. И в 1950-60 годах, когда активно развивалась теория шахмат, и были шахматисты, создающие собственные направления в спорте. На теорию шахмат оказали значительное влияние теоретические изыскания Бориса Владимировича Аргунова.

Борис Владимирович Аргунов - это человек нелегкой и в то же время интересной судьбы. Доктор философских наук, профессор, выдающийся шахматист, скульптор и художник, имел звание "Мастер шахматной теории", являлся судьей республиканской категории.

В то время вечерами в гостинице "Националь" (угол ул. Ленинградской и Фрунзе) собирались шахматисты. Частым гостем бывал здесь и Б.В. Аргунов [5]. На тот момент он провел уже свыше 70-ти турниров, сеансов одновременной игры, разработал теорию Волжского гамбита, неоднократно занимал призовые места во всевозможных первенствах, внес свыше пятидесяти новинок в теорию шахматной игры.

В 1997 году с приходом к руководству Ульянова Вадима Валентиновича начинается новейшая история областной Федерации шахмат. В сентябре 1998 года - происходит юридическая регистрация Федерации. Затем, в селе Кинель-Черкассы Самарской области в 2006 году прошла Первая Всероссийская конференция "Актуальная проблемы развития шахмат в России".

В 1999 году в Самарской области насчитывалось всего 23 шахматиста, имеющих международный рейтинг ФИДЕ, а к 2011 году их число составило 265 человек.

У шахматистов в Самаре есть свой клуб "Шахматная гостиная". Это небольшое, уютное место, которое находится в старой части города, на улице Красноармейской. Здесь продумана каждая деталь, так, что и далекий от шахмат человек, оказавшись в клубе, проникается всем, что так любят члены клуба. Но неправильно было бы назвать "Шахматную гостиную" просто клубом. Здесь проводят мастер-классы гроссмейстеры, воспитывают будущих чемпионов, состязаются как любители, так и профессионалы.

В 2006 году в Самаре был открыт музей шахмат. Городской центр спорта "Ладья" носит имя знаменитого самарского гроссмейстера Льва Полугаевского. Родился Полугаевский в 1934 году в Могилёве, а в начале войны был эвакуирован в Куйбышев, где жил до 1962 года [5]. Здесь он вырос, стал шахматным мастером, гроссмейстером, неоднократным победителем многих турниров и олимпиад, является автором нескольких книг по теории дебютов в шахматах.

Проблемой развития шахматного спорта в Самарской области является недостаточность преподавателей, мастеров, именно желающих и умеющих обучить игре в шахматы [3]. Однако, несмотря на все эти трудности, есть качественная школа, организуется большое количество турниров и соревнований, где нередко побеждают шахматисты нашей области.

Самарская область занимает второе место в Приволжском Федеральном Округе по развитию шахматного спорта [2]. В нашем регионе работают такие школы как "Шахматная гостиная", тольяттинская школа "Шахматы", гроссмейстерская школа Юрия Яковича. Так же шахматные клубы: "Белая Ладья" г. Новокуйбышевск, "Космос" г. Жигулевск, "Гамбит" г. Сызрань и другие.

Не случайно Федерации шахмат Приволжского Федерального Округа и Самарской области возглавляет депутат Государственной Думы Е.А. Серпер. Проведение в пятый раз подряд в санатории "Циолковский" первенства Приволжского Федерального Округа - свидетельство того, что в регионе созданы отличные условия для участников, а турнир проходит в честной борьбе.

Таким образом, в Самарской области проводится работа по дальнейшему развитию шахматного спорта, по возрождению традиций этого вида спорта.

1. Официальный сайт Министерства образования и науки Самарской области, [Электронный ресурс]: URL <https://www.educat.samregion.ru/>. - Дата обращения 15.12.2017.

2. Пискайкина, М.Н. Развитие спортивной одаренности средствами новых информационных технологий / М.Н. Пискайкина // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2016. - № 2 (3). - С. 53-54.

3. Пискайкина, М.Н., Спорт и физическая культура как социальные феномены / М.Н. Пискайкина, У.В.Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. - 2016. № 1 (13). - С. 19-24.

4. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru> - Дата обращения 14.12.2017.

5. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.reabilit.samregion.ru> Дата обращения 14.12.2017.

THE DEVELOPMENT OF CHESS SPORT IN SAMARA REGION

© 2018 **SmirnovaUlyanaValerievna**
senior lecturer

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

© 2018 **AbramovVitaly Sergeevich**

E-mail: abramov1998@mail.ru

Samara State University of Economics

Keywords: chess, game, sport, the program "Chess education", the tournament, the theory of chess, grandmaster.

The article describes the main stages of chess sport development in the Samara region, referred to outstanding chess players of our region, shows us the value of this sport in the development of the new generation intelligence.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГАБАРИТНОГО ВАРЬИРОВАНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ 9-12 ЛЕТ

© 2018 Чернецов Максим Михайлович

кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры теории
и методики футбола и хоккея,
проректор по социальной и воспитательной работе

© 2018 Биткин Валерий Михайлович

кандидат педагогических наук,
декан факультета физической культуры и оздоровительных технологий
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

© 2018 Савченко Олег Григорьевич

кандидат педагогических наук, доцент
Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: динамики показателей, методы оценки, соматодиагностика, учебно-тренировочный процесс.

В статье рассматриваются перспективы применения метрического метода оценки типов телосложения и интенсивности биологического созревания юных футболистов для осуществления принципов индивидуализации в ходе тренировочного процесса. Соматический тип и вариант биологического созревания рассматриваются как наиболее информативные маркеры для оценки конституциональной предрасположенности юных спортсменов к проявлению общих и специальных двигательных способностей.

Многие специалисты в области детского футбола отмечают важность учета пространственно-временных характеристик телосложения юных футболистов на ранних этапах тренировки (8-12 лет)[1].

Многочисленные работы, выполненные в области школьного физического воспитания и детско-юношеского спорта с применением методики соматодиагностики по Р.Н. Дорохову, убеждают нас в целесообразности выделения соматических типов по габаритному уровню варьирования (ГУВ) и определения варианта биологического развития (ВР) для оценки пространственно-временных характеристик организма юных футболистов 8-12 лет [2,4,5].

Цель исследования - выявить особенности динамики показателей длины и массы тела юных футболистов 8-12 лет различных соматических типов и вариантов биологического развития.

Научная гипотеза - предполагается, что интенсивность увеличения длины и массы тела юных футболистов различных соматических типов имеет различный характер, что доказывает обоснованность учета типа телосложения при построении учебно-тренировочного процесса.

В исследовании приняли участие футболисты 8-12 лет, занимающиеся в группах предварительной подготовки (от 8 до 10 лет) и начальной специализации (от 11 до 15 лет) г. Смоленска и г.Ярцева. Общее число участников исследования составило 100 человек. Из них 20 человек - микросоматический тип (МиС), 60 человек - мезосоматический тип (МеС), 20 человек - макросоматический тип (МаС).

Соматотипирование проводилось с использованием схем разработанных Р.Н. Дороховым [2].

Длина и масса тела являются признаками, которые отражают генетические, гормональные и физиологические закономерности растущего организма.

Длина тела. Анализ продольных наблюдений за изменением длины тела на отрезке онтогенеза от 9 до 12 лет у юных футболистов различных соматических типов

показал, что по абсолютным показателям длины тела, представители мезосомного типа более остальных соответствуют общевозрастной норме роста в длину (рис.1).

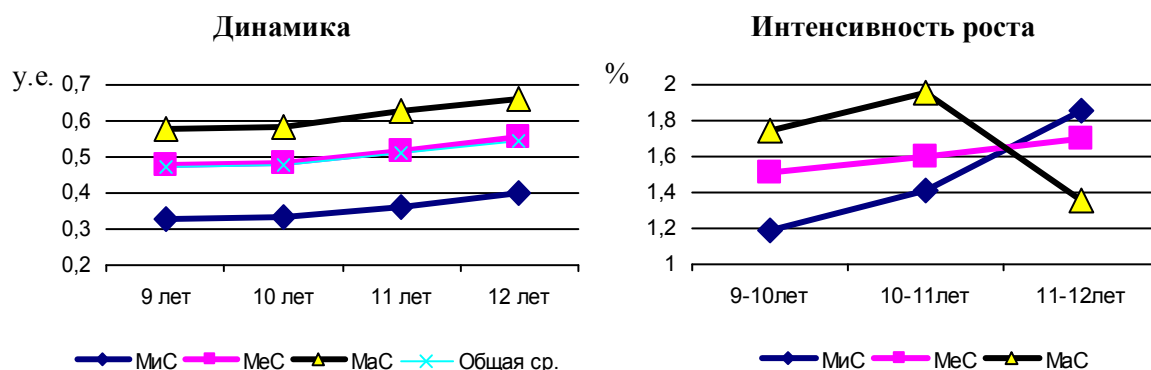


Рис. 1. Показатели длины тела футболистов 9-12 лет различных соматических типов (усл.ед)

Наблюдаются различия в интенсивности прироста показателей длины тела у футболистов различных соматических типов.

Общий прирост длины тела у всех у футболистов 9-12 не превышает 2%, однако дифференцировка по соматическому типу позволяет отметить тенденции, свойственные каждому из соматотипов.

В возрасте от 9 до 10 лет наибольшая интенсивность роста (ИР) зафиксирована у представителей макросомного типа - 1,75% (рис.1).

Отрезок онтогенеза от 10 до 11 лет, совпадающий с окончанием периода предварительной подготовки и началом начальной специализации, характеризуется незначительным повышением интенсивности прироста длины тела у представителей всех соматических типов и не превышает 2%. Самые высокие показатели ИР по-прежнему принадлежат футболистам МаС-типа - 1,96%(рис.1).

Таблица 1

Статистические показатели длины и массы тела футболистов 9-12 лет различных соматических типов

СТ	МиС		МеС		МаС	
	ДТ	МТ	ДТ	МТ	ДТ	МТ
9 лет						
М	130	25,75	139,64	31,18	145,5	41,65
δ	3,92	2,22	2,95	3,03	4,54	6,29
V%	3,01	8,61	2,11	9,73	3,12	15,11
10 лет						
М	136,62	26,00	144,76	33,86	155,69	48,56
δ	5,03	6,56	5,57	4,43	5,68	8,05
V%	3,68	15,22	3,85	13,07	3,65	16,58
11 лет						
М	138,13	31,87	149,93	37,85	158,23	55,15
δ	3,68	3,34	4,36	4,59	5,25	8,58
V%	2,67	10,47	2,91	12,12	3,32	15,56
12 лет						
М	146,42	35,50	154,09	42,18	166,09	51,36
δ	4,21	2,61	4,79	4,01	3,48	4,67
V%	2,87	7,36	3,11	9,51	2,09	9,10
Δ 9-12 лет	16,42	9,75	14,45	11	20,59	9,71

По мере созревания от 11 до 12 лет наблюдается дальнейшее увеличение ИР у представителей микросомного - 1,86% и мезосомного типов - 1.7%, при снижении ИР у макросоматиков - 1,3. Наибольший прирост зафиксирован и представителей микросомного типа - 1,86%.

Из рисунка 1 видно, что лица МиС и МеС-типа характеризуются плавным повышением ИР, в отличие от макросоматиков, у которых пик прироста длины тела на изучаемом отрезке онтогенеза приходится на период от 10 до 11 лет, при дальнейшем снижении темпов прироста.

Вариативность абсолютных показателей длины тела футболистов 9-12 лет различных соматических типов находится в пределах нормы (около 3-х процентов), что говорит об однородности исследуемых групп по этому показателю и нормальному возрастному развитию (табл.1) [1,3].

Масса тела. Продольные наблюдения за изменениями показателей массы тела футболистов 9-12 лет различных соматических типов свидетельствуют о том, что представители мезосомного типа имеют сходную тенденцию к увеличению массы тела в сравнении с общевозрастной нормой без деления на соматические типы.

Представители крайних соматических типов (МиС и МаС) опережают футболистов МеС-типа по ИР массы тела в период от 9 до 11 лет ($p < 0.05$).

По мере роста в возрастном периоде от 11 до 12 лет выявлена обратная тенденция к снижению темпов прироста массы тела на 2-4% у представителей всех соматических типов (рис.2).

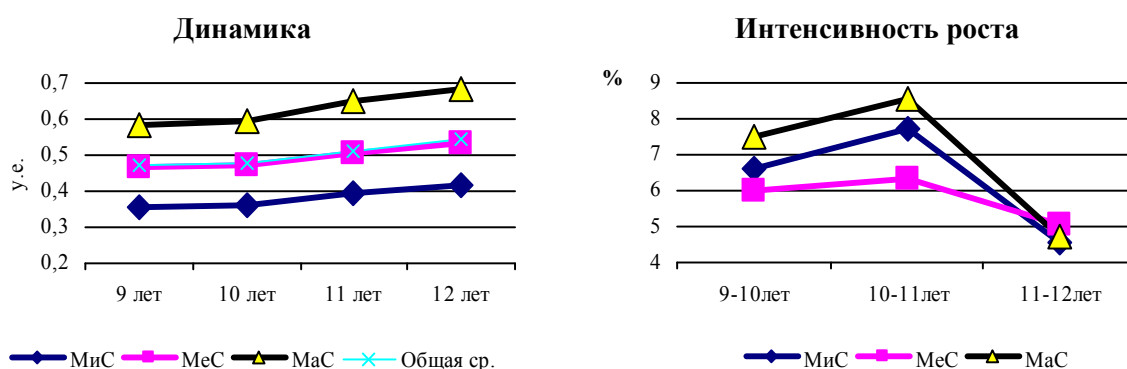


Рис. 2. Динамика массы тела футболистов 9-12 лет различных соматических типов (усл. ед).

В десятилетнем возрасте наблюдается самая широкая вариативность показателей массы тела у представителей всех соматических типов: МиС - 15,22%; МеС - 13,07%; МаС-16,58%.

Выводы:

1. Широкая вариативность показателей длины и массы тела в сочетании с увеличением интенсивности прироста ДТ и МТ свидетельствует о необходимости учета типа телосложения футболистов при организации учебно-тренировочного процесса.
2. Снижение интенсивности прироста массы тела к 12 годам у футболистов различных соматических типов при нарастающей интенсивности прироста показателей длины тела может соответствовать началу второго ростового "скачка", и вступлению в пубертатную фазу созревания организма.

1. Биткин, В. М. Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Биткин Валерий Михайлович. - Смоленск. - 1999. - 152 с.

2. Иванова, Л.А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах) / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.А. Селезнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С. 271-277.

3. Савченко, О. Г. Формирование технико-тактических действий при розыгрыше углового удара у квалифицированных футболистов на основе математического моделирования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Савченко Олег Григорьевич. - Смоленск. - 2009. - 149 с.

4. Сулимов, А. А. Оздоровление подростков с нарушением осанки средствами физической культуры при типологическом подходе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Сулимов Алексей Алексеевич. - Смоленск. - 2000. - 176 с.

5. Чернецов, М. М. Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8-12 лет на основе дифференциации соматических типов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Чернецов Максим Михайлович. - Смоленск. - 2010. - 156 с.

DYNAMICS OF INDICATORS OF DIMENSIONAL VARIATION FROM FOOTBALLERS OF 9-12 YEARS

© **2018 Chernetsov Maxim Mikhailovich**

PhD in Pedagogics,
senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Football and Hockey,
Vice-Rector for Social and Educational Work

© **2018 Bitkin Valery Mikhailovich**

PhD in Pedagogics,
dean of the faculty of physical culture and health technologies
Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

© **2018 Savchenko Oleg Grigorievich**

PhD in Pedagogics, associate professor
Samara State University of Economics

Keywords: dynamics of indicators, estimation methods, somatodiagnostics, educational and training process.

The article examines the prospects of using the metric method for evaluating the types of physique and the intensity of biological maturation of young players for the implementation of the principles of individualization during the training process. The somatic type and variant of biological maturation are considered as the most informative markers for assessing the constitutional predisposition of young athletes to the manifestation of general and special motor abilities.

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

УДК 339.138

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО МАРКЕТИНГА В САМАРЕ

© 2018 **Алексин Антон Юрьевич**

старший преподаватель

© 2018 **Алексина Анастасия Олеговна**

преподаватель, аспирант

© 2018 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания

Email: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

© 2018 **Казакова Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

Самарский национально исследовательский университет им. Академика

С.П. Королева

Ключевые слова: спортивный маркетинг, рынок сбыта, продвижение спортивных товаров и услуг, реклама, коммуникации.

Все увереннее спортивный маркетинг проникают в повседневную жизнь общества - повсеместно увеличивается число спортивных клубов и организаций, возрастает количество людей, приобщающихся к спорту, растет количество и качество спортивных средств массовой информации, качественные проводятся спортивно-массовые зрелищ. Как утверждают авторы статьи, успеха добиваются люди, которые умеют своевременно и эффективно принимать маркетинговые приемы и быть конкурентоспособными на занимаемом рынке. В настоящее время происходит постепенный переход от восприятия маркетинга как рынка сбыта, рекламной и спонсорской деятельности, к маркетингу как современной управленческой концепции. Авторы провели социальный опрос среди населения, выявили их отношение к спортивному маркетингу, рассмотрели виды продвижения спортивных товаров и услуг в г. Самаре.

Ежегодно физическая активность и спорт все больше проникают в повседневную жизнь общества - везде увеличивается число спортивных клубов и организаций, возрастает количество людей, приобщающихся к спорту, растет количество и качество спортивных средств массовой информации [1]. Современный век требует от любого человека, от каждой компании способности заглянуть в будущее и задуматься над вопросом, что можно изменить в своей деятельности, чтобы не только выжить, но и добиться процветания. [4]. Как утверждают некоторые российские авторы, успеха добиваются люди, которые умеют своевременно и эффективно принимать маркетинговые приемы и быть конкурентоспособными на занимаемом рынке [1].

В настоящее время происходит постепенный переход от восприятия маркетинга как рынка сбыта, рекламной и спонсорской деятельности, к маркетингу как современной управленческой концепции. Поэтому мы считаем, что тема маркетинга в спорте является актуальной, т.к. с каждым годом все большую популярность у населения нашей страны занимает здоровый образ жизни, занятия спортом, посещение спортивных зрелищ и мероприятий, а именно спортивный маркетинг способствует более быстрой доставке спортивных услуг населению [5]. Также следует заметить, что все чаще в поле зрения спортивного маркетинга

попадают такие особые объекты и отношения, как болельщики, спонсоры, купля-продажа спортсменов, массовый спорт, спортивный бизнес, здоровый образ жизни и др. [1].

Цель нашего исследования: исследовать экономическую грамотность населения в области спортивных услуг г. Самара, выделить основные виды продвижения спортивных товаров и услуг, применяемых в Самарском регионе.

Под спортивным маркетингом мы понимаем постоянный поиск возможностей комплексного решения как непосредственных, так и косвенных задач покупателей спортивных услуг, компаний, работающих в спортивной сфере, и других физических лиц и организаций, связанных со спортом, в условиях изменчивой и непредсказуемой экономической среды, характерной для самого понятия "спорт".

Прежде чем определить уровень развития спортивного маркетинга в России необходимо разобраться с мифами и реальностью этого направления в г. Самара.

Мы провели социальный опрос среди населения г. Самары в одном из торговых центров, в опросе участвовало 236 жителей от 18 до 65 лет.

На рисунке отражены наиболее частые из них. По мнению обывателей г. Самары: маркетинг в спорте - это инструмент в торговле товарами 43%, маркетинг в спорте - это дорогие фитнес клубы для олигархов - 13%, спортивный маркетинг - умение обманывать потребителей - 21%, спортивный маркетинг - обогащение "толстосумов" - 10%, спортивный маркетинг - продвижение спортивных товаров и спортивных услуг - 13%.



Рис. Понятие "спортивного маркетинга" по результатам опроса среди населения г. Самара (%)

Из проведенного исследования можно сделать вывод, что среднестатистический житель г. Самары испытывает затруднения при определении термина "спортивный маркетинг", только 13% населения, в основном люди до 35 лет, ответили правильно на поставленный вопрос, что "спортивный маркетинг" - это не только коммерческая попытка обогащения "толстосумов" и их досуг, но и приобщение населения к спорту, спортивным мероприятиям и здоровому образу жизни.

Далее в данном исследовании рассмотрим виды продвижения спортивных товаров и услуг и выделим основные, которые чаще используются в Самарском регионе:

1) Реклама. Основной инструмент политики любого товародвижения. Под рекламой понимается оплачиваемая форма персональной презентации и продвижения услуг, продукции и идей, которые осуществляются конкретным заказчиком.

2) Формы стимулирования сбыта. Виды деятельности, осуществление которых привлекает внимание покупателей, продавцов, посредников к продукции предприятия и стимулирует их к покупке. Помимо рекламы, они состоят из мероприятий по поддержке торговой активности, персональных продаж, откликов и рекламирования, установления связей с общественностью.

3) Личная продажа. Единица продвижения товаров и услуг, которая включает их устное представление в беседе с одним или несколькими потенциальными покупателями с целью продажи.

4) Коммуникации с общественностью. Формирование системы гармоничных коммуникаций организации с ее целевыми аудиториями на основе объективной информированности в рамках достижения маркетинговых задач коммуникатора с общественностью [1].

Итак, на основании проведенных нами исследований, можно сделать вывод, что экономическая грамотность населения в области физической культуры и спорта находится на низком уровне, однако спортивный маркетинг в регионе работает и развивается в вышеперечисленных видах продвижения спортивных товаров и услуг. Следует также отметить, что использование "спортивного маркетинга" необходимо в целях привлечения потребителей рынка и получения прибыли. Таким образом, спорт - специализированная отрасль, имеющая определенные особенности маркетинговых средств и приемов.

1. Бабаков, А.В. Роль Телекоммуникаций в спорте и спортивном маркетинге / А.В. Бабаков // Ученые записки Российской Академии предпринимательства. - 2014. - № 39. - С. 116-121.

2. Маркетинг в спорте. [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.livejournal.com/>. Дата обращения: 08.11.2017.

3. Попова, А.О. Экономическая составляющая индустрии услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом / А.О. Попова, Л.А. Иванова, А.Ю. Алексин // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 1 (4). - С. 80-84.

4. Попова, А.О. Анализ доступности услуг для занятий массовым спортом в Самаре / А.О. Попова, О.В. Савельева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 148-150.

THE DEVELOPMENT OF SPORTS MARKETING IN SAMARA

© 2018 **Aleksin Anton Yurievich**
senior lecturer

© 2018 **Alexina Anastasia Olegovna**
lecturer, postgraduate student

© 2018 **Ivanova Lidiya Alexandrovna**
PhD in Pedagogics, Head of Physical Education Department
Email: kfv2012@mail.ru

Samara State University of Economics
© 2018 **Kazakova Olga Alexandrovna**
PhD in Pedagogics, associate professor
Samara State University of Economics
Samara University

Keywords: sport marketing, market, promotion of sports goods and services, advertising, and communications.

Increasingly sports marketing penetrate into the daily life of society - everywhere well-marked an increase in number of sports clubs and organizations, of people attached to sports, increase in sports media and mass sports events quality. According to the authors, successful people who know how timely and effective marketing techniques, and be competitive to their market. Currently, there is a gradual transition from the perception of marketing as market, advertising and sponsorship, to marketing as a modern management concept. The authors conducted a social survey of the population revealed their attitude to sports marketing, has considered the promotion of sports goods and services in the city of Samara.

КОНКУРЕНЦИЯ В СФЕРЕ УСЛУГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

© 2018 **Алексина Анастасия Олеговна**

преподаватель, аспирант

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

© 2018 **Крашенинникова Анастасия Игоревна**

E-mail: makanastasia707@gmail.com

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: услуги, физическая культура и спорт, конкуренция, маркетинг, особенности конкуренции, преимущества на рынке услуг.

В данной работе рассматривается конкурентная среда сферы услуг физической культуры и спорта. Выявлены виды конкуренции рынка физкультурно-спортивных услуг, их особенности, регуляторы и преимущества.

Ведение конкурентной борьбы физкультурно-спортивных организаций становится неотъемлемой частью культуры деловой активности в современных условиях рыночных отношений.

Цель данной научной работы - рассмотреть конкуренцию как одного из главных факторов развития физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

- рассмотреть виды конкуренции на примере физкультурно-спортивных услуг;
- выявить особенности конкуренции на рынке услуг в сфере физической культуры и спорта;
- рассмотреть регуляторы конкурентных отношений, складывающихся на рынке физкультурно-спортивных услуг;
- определить конкурентные преимущества в рассматриваемой сфере услуг.

Конкурентоспособность проявляется как между производителями рассматриваемой сферы услуг, так и с другими отраслями сферы услуг за привлечение клиентов. В ходе исследования рынка физкультурно-спортивных услуг, были выявлены определенные виды конкуренции.

К функциональной конкуренции относят учреждения, организации и сооружения, предоставляющие физкультурно-спортивные услуги (физкультурно-оздоровительные комплексы, бассейны, фитнес-клубы, спортивные секции в школе), которые выступают как функциональные конкуренты между собой и соперничают между собой в области привлечения большего числа клиентов [4].

Видовая конкуренция характеризуется наличием услуг одного назначения и близких друг к другу по многим параметрам, но отличающихся каким-либо существенным свойством или свойствами. Видовыми конкурентами являются различные физкультурно-спортивные организации (центры олимпийской подготовки, детско-юношеские спортивные школы, спортивные клубы, секции, функционирующие в учебных заведениях и на предприятиях). Признаками, позволяющими рассматривать эти организации как видовых конкурентов, могут быть различия в программах и методиках обучения и тренировки, в обеспеченности высококвалифицированными тренерами, количестве и качестве спортивных сооружений, оборудования, инвентаря и т. п. [5].

Маркетинговая конкуренция выступает между предприятиями с малозначительными различиями или с полной идентичностью услуг. Так, можно отметить данную конкуренцию между аналогичными спортивными комплексами, находящимися в близко расположенных районах и предоставляющих одинаковые услуги.

В ходе исследования данного вопроса, ученые выделяют ряд особенностей конкуренции на рынке услуг в сфере физической культуры и спорта. Рассмотрим некоторые из них.

Для большинства спортивных услуг требуется малое количество инвестиций, поэтому на данном рынке довольно высокая конкуренция между предприятиями. Конкурентная среда включает в себя множество мелких предприятий, способных быстро адаптироваться к изменениям спроса и в кратчайшие сроки обновлять свой ассортиментный ряд.

Роль государства в развитии конкуренции на рынке услуг в сфере физической культуры и спорта имеет свои особенности. Государственные органы управления создают целевые программы "Развития физической культуры и спорта", законы, регулируют нормативно-правовую базу данной отрасли, оказывают финансовую поддержку в проведении крупномасштабных спортивных мероприятий, тем самым актуализируют рассматриваемую сферу услуг.

Открытость информационного обмена ограничивает конкуренцию физической культуры и спорта и задает приоритетность сотрудничества предприятий (например, при разработке новых методик, использования педагогических кадров, лизинге дорогого оборудования и т.п.).

Еще одной особенностью конкуренции в сфере физкультурно-спортивных услуг является многофакторность выбора. Таким образом, существует множество наименований услуг в сфере физической культуры и спорта, а также самих видов спорта, порождающие конкуренцию внутри каждого вида спорта или в процессе предоставления физкультурно-спортивной услуги.

Поскольку конкурентоспособность является ключом к рыночному успеху любого продукта и его производителя [3], в маркетинге весьма пристальное внимание уделяется разработке конкурентных стратегий.

Стратегическими регуляторами конкурентных отношений, складывающихся на рынке физкультурно-спортивных услуг, выступают (по отдельности или в различных сочетаниях) - цена, качество, престижность потребления и имидж организаций, предоставляющих данные услуги.

Так, в сфере услуг физической культуры и спорта существует ограниченная ценовая конкуренция, так как цена - не главный определяющий фактор конкуренции в сфере физкультурно-спортивных услуг.

Конкуренция на рассматриваемом рынке услуг в первую очередь зависит от качества предоставляемых услуг.

Престижность потребления услуг в сфере физической культуры и спорта включает в себя совокупность всех представлений, знаний, желаний, опыта, чувств, связанных с данной услугой.

Также немаловажное значение при выборе спортивных товаров или услуг оказывает статус организаций, предоставляющих данные товары, услуги. В некоторых случаях имидж организации, бренд является ключевым фактором в выборе услуг и товаров.

Также доказано, что основные критерии конкурентоспособности складываются не только из высокого качества и приемлемой цены, но и умелое маневрирование услугами в рыночном пространстве. Факторы конкурентоспособности, а, следовательно, потенциальные преимущества организации, предоставляющие спортивные услуги, можно разделить на две категории [1; 2]:

- "Превосходство в умении". Данная категория означает эффективную работу персонала и маркетологов, включающая в себе педагогические и маркетинговые исследования, техническое проектирование и умение организации стимулировать сбыта.

• "Превосходство в ресурсах". В данную категорию включают финансы предприятия, квалификационных специалистов и параметры материально-технической базы.

Таким образом, одним из главных факторов развития услуг сферы физической культуры и спорта и их выживания в условиях рыночной экономики является конкурентоспособность организаций в данной сфере.

1. Багиев Г. Л. Маркетинг / Г. Л. Багиев, В. М. Тарасевич, Х. П. Анн. - СПб.: Питер, 2013. - 576 с.

2. Галкин, В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. Учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры. 2010 - 324 с.

3. Ноздрева, Р. Б. Маркетинг: учеб. пособие /Р. Б. Ноздрева, Г. Д. Крылова, М. И. Соколова. - М.: ТК Велби.: Изд-во Проспект, 2005. - 232 с.

4. Золотов, М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособ. для студентоов высш. пед. учеб. заведений / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. - М.; 2001.- 236 с.

5. Степанова, О. Н. Социально-педагогические аспекты маркетинга в системе физической культуры: автореф. дис.... д-ра пед. наук / Степанова Ольга Николаевна - М.: РГУФК., 2010. - 50 с.

COMPETITION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SERVICES

© 2018 **Aleksina Anastasia Olegovna**

lecturer, postgraduate student

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

© 2018 **Krasheninnikova Anastasia Igorevna**

Samara State University of Economics

E-mail: makanastasia707@gmail.com

Keywords: services, physical culture and sports, competition, marketing, features of competition, advantages in the market of services.

In this article the competitive environment of a services sector of physical culture and sport is considered. Types of the competition of sport services markets, their features, regulators and advantages are revealed.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ОТНОШЕНИЙ НАСЕЛЕНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018

© 2018 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания

© 2018 **Алексина Анастасия Олеговна**

преподаватель, аспирант

© 2018 **Михайлова Полина Александровна**

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: Чемпионат-2018, экономическое развитие Самары, оценка спортивного мероприятия, услуги в сфере физической культуры и спорта.

В настоящее время услуги в сфере физической культуры и спорта оказывают влияние на экономическое развитие страны в целом, формирует её имидж, стимулирует экономическую активность бизнеса. В данной статье приводится анализ влияния крупного спортивного мероприятия Чемпионата мира-2018 по футболу на экономическое развитие Самарской области.

В настоящее время особо актуальным являются исследования, направленные на выявления влияния крупномасштабных спортивных мероприятий, в том числе и Чемпионата мира по футболу 2018, и развития сопутствующих услуг, как на социальное, так и на экономическое развитие регионов, городов, и страны в целом [1; 3].

Главным показателем экономического развития субъекта является соотношение определённого вида затрат на подготовку спортивного мероприятия, порученную государству.

Целью данного исследования является определение влияния Чемпионата мира по футболу 2018 в России на экономическое развитие Самарской области.

Задачи исследования заключаются в следующем:

- провести анализ влияния Чемпионата на состояние окружающей среды;
- исследовать рынок труда и определить показатели занятости населения;
- выявить отношение людей к данному спортивному мероприятию.

Для анализа влияния Чемпионата мира по футболу 2018 (ЧМ-2018) были использованы два вида индикаторов, таких как индикатор контекста и индикатор мероприятий.

Первый индикатор характеризует окружающую его среду, в которой будет проводиться мероприятие. Также он является главной точкой контроля, отвечающий за общее состояние указанного региона, принимающего Чемпионат. Таким образом, данный индикатор включает в себя показатели уровня занятости населения и уровень развития культуры, туристско-рекреационного комплекса.

При выборе отчётов для проведения ЧМ-2018, в первую очередь, определяют экологическое состояние субъекта, качество и состояние всей инфраструктуры.

Самара является городом с самым большим объёмом выбросов в атмосферу. Также было отмечено сильное загрязнение и водного бассейна, который обострил проблему обеспечения общества качественной, натуральной питьевой водой.

Для решения экологических проблем власти нашего региона приняли государственную программу "Охрана окружающей среды Самарской области на 2013-2020 годы". На осуществление программы властями планировалось выделение финансовых средств, в размере 1683621,060 тысяч рублей.

Большим достижением в Самаре на данном этапе развития транспортной инфраструктуры является "Курумоч", так называемый грузовой и пассажирский терминал.

Строительство самого стадиона COSMOS ARENA - это важный компонент, влияющий на подготовку к ЧМ-2018. Согласно намеченному плану, для строительства нового стадиона необходимо было вырубить часть деревьев, что сильно обеспокоило экологов. Следует отметить, что произошла застройка новыми зданиями и сооружениями в черте частных владений, что вызвало отрицательные отзывы местных жителей [5]. Несмотря на имеющийся комплекс проблем, проект стадиона в Самаре самым первым и ярким из городов-организаторов, получил положительную оценку государственной экспертизы. В.В. Путин открыл в 2014 строительство стадиона [2].

Региональные органы управления города Самары продумали план использования стадиона после проведения чемпионата. В будущем, стадион, вместимостью 45 тысяч человек, станет приемлемой ареной для местного клуба "Крылья Советов". Чтобы оценить влияние масштабных спортивных событий на социальную и культурную сферу, нами был приведён опрос, целью которого было выяснить отношение жителей Самарской области к тому, что в городе Самара в 2018 пройдёт серия футбольных матчей в рамках чемпионата (рис. 1). На основе ответов респондентов были получены следующие сводные данные: 89,2 % респондентов одобряют проведение чемпионата по футболу в Самаре.

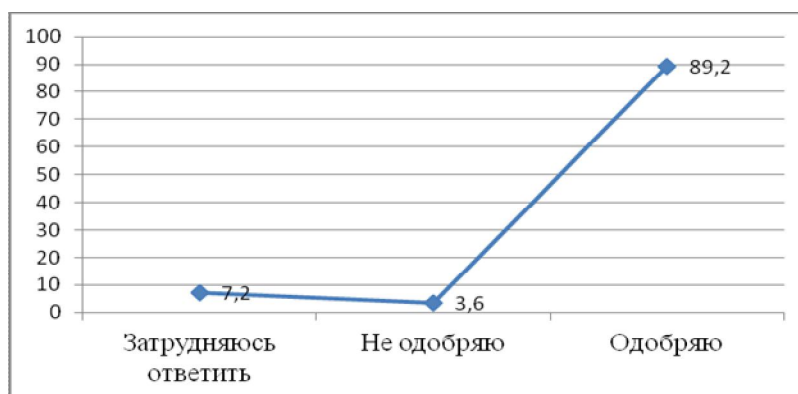


Рис. 1. Отношение жителей Самары к проведению футбола, %

Большинство жителей ожидают изменение облика города Самара в лучшую сторону. Некоторые жители отметили, что проведение столь крупного мероприятия может сформировать значимое мнение людей - туристов о Самарской области [3; 4].

Что касается положительных или отрицательных изменений, то 65,1% респондентов считают, что проведение чемпионата положительно скажется на развитии региона (рис. 2).

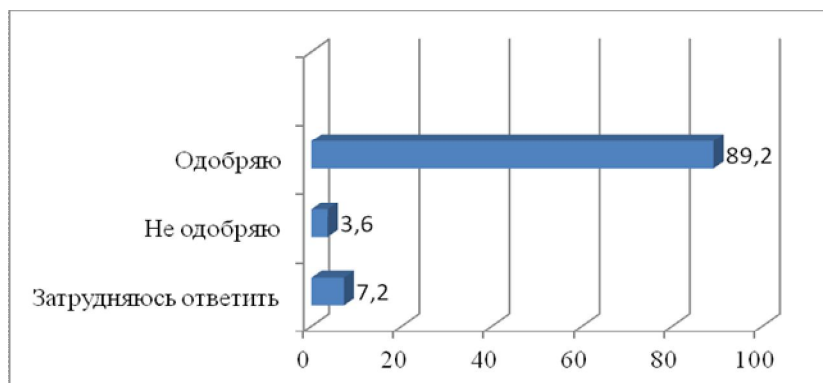


Рис. 2. Мнение населения о развитии города Самары, %

Население, в большей степени, ожидает изменение облика Самары в лучшую сторону, по мнению 62,7% опрошенных (рис. 3).

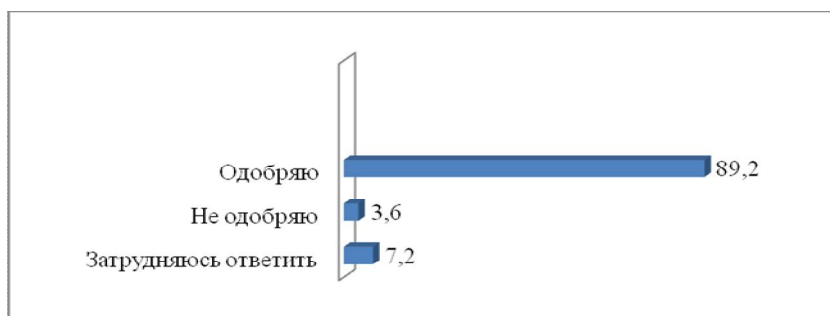


Рис. 3. Мнение населения об изменении облика Самары, %

Большинство людей ожидают повышения цен на товары первого пользования, кроме того, уверены в том, что будет происходить отток средств из социальной сферы.

В ходе исследования была проведена оценка влияния Чемпионата мира по футболу. В регионе ведутся работы по подготовке к проведению крупномасштабного мероприятия в соответствии с требованиями Международной федерации футбола. Общий объём средств, предусмотренных для реализации программы, составляет 42 319,9 миллионов рублей [4].

Подготовка к чемпионату оказывает положительное влияние на состояние рынка труда области: можно отметить положительную тенденцию к увеличению уровня занятости населения за счёт местного населения.

Кроме того, данные социологического опроса показали, что большинство людей одобряет проведение Чемпионата в г. Самара и ждёт весьма положительных изменений в развитии региона в текущем году.

1. Мировой спорт за 100 лет. Факты, события, рекорды. - М.: Рипол Классик, 2017. - 31 с.
2. Официальный справочник UEFA EURO 2012. - М.: Focus Media Communications Ltd., 2017. - 31 с.
3. Савин, А. В. Москва футбольная. Справочник / А.В. Савин. - М.: Спорт, 2017. - 33 с.
4. Об утверждении государственной программы Самарской области [Электронный ресурс]-URL: <http://docs.cntd.ru/document/464008858/>. Дата обращения 12.12.2017.
5. Анализ предприятия региона [Электронный ресурс] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vliyaniya-krupnogo-sportivnogo-meropriyatiya-na-sotsialno-ekonomicheskoe-razvitie-regiona/>. Дата обращения 14.12.2017.

SOCIOLOGICAL RESEARCH OF THE ATTITUDE OF THE POPULATION TOWARDS THE HOLDING OF THE 2018 FIFA WORLD CUP

© 2018 **Ivanova Lidia Alexandrovna**

PhD in Pedagogics, Head of Physical Education Department

© 2018 **Aleksina Anastasia Olegovna**

lecturer, postgraduate student

© 2018 **Mikhaulova Polina Alexandrovna**

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

Samara State University of Economics

Keywords: FIFA World Cup- 2018, economic development of Samara, evaluation of sport event, services in the field of physical culture and sports.

Currently, services in the field of physical culture and sports affect the economic development of the whole country, form its image, stimulate economic activity of business. In this article, we analyze the impact of the major sports event of the 2018 FIFA World Cup on the economic development of the Samara region.

СПОРТ КАК ВАЖНАЯ ОТРАСЛЬ ЭКОНОМИКИ

© 2018 Савельева Ольга Викторовна

старший преподаватель

© 2018 Галкин Александр Алексеевич

старший преподаватель

© 2018 Можева Людмила Алексеевна

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, экономика, конкуренция, рыночные отношения.

В статье даётся оценка взаимовлияния экономики и спорта в России на современном этапе, в условиях которого социальные, экономические и политические изменения направлены на принятие и реализацию гуманистических ценностей и идеалов, а также создание развитой экономики и надежной демократической системы.

Спорт, здоровый образ жизни - важнейшая составляющая жизни большинства успешных людей в бизнесе, политике, образовании, науке и других сферах деятельности. Здоровый образ жизни можно назвать некой системой воспитания, культуры физической, нравственной, духовной.

Физическая культура во многом является определяющим фактором поведенческого выражения сути человека в обыденной жизни: в общении, во время учебы, работы, отдыха. В случае, когда физическое развитие человека возводится в принцип жизни или становится ее смыслом, профессией, следует говорить о спорте, который невозможно рассматривать вне индустрии современных зрелищных мероприятий. В таких условиях возрастает значимость спортивного права.

Конкурентно способным и востребованным, спортсмен становится, если демонстрирует выдающиеся результаты и не безвозмездно отдает свои способности, труд, опыт, а часто и здоровье своим спортивным командам, клубам, федерациям, лигам, которые, по сути, являются работодателями. Правовое регулирование отношений спортсменов к физкультурно-спортивным организациям и объединениям, за которые они выступают, обеспечивает спортивное право, а в экономической теории делает уверенные шаги новая наука - "Экономика спорта".

Спорт - это одна из многочисленных отраслей, где Российская Федерация способна заявлять свои лидерские позиции. Прогрессивные шаги в области физической культуры, спорта, а также профилактики и реабилитации обеспечат успех цивилизованного общества. Современный подход к оздоровлению нации в будущем диктует необходимость воспринимать спорт как часть экономики и управлять им с помощью квалифицированных специалистов в профессиональной спортивной, коммерческой или иной сфере [2].

Как на мировой арене вообще, так и в России в частности в последнее время спорт становится важной частью экономики и подразумевает активное вовлечение значительных финансовых средств, рабочей силы, постоянное совершенствование и разработку новых моделей управления спортом и его финансирования [4]. В связи с этим одной из главных задач спорта является самостоятельное извлечение прибыли из имеющихся в его распоряжении ресурсов в условиях усиливающейся тенденции коммерциализации и профессионализации спортивной отрасли, а также острой конкуренции вокруг бюджетных.

Собственная спортивная активность членов современного общества, по данным статистических агентств, стремительно возрастает за последние годы, причем как в области активных занятий физической культурой и спортом, так и в области пассивного потребления спорта: болельщики, зрители и телезрители. Первый из видов проявления спортивной активности людей для экономики имеет более высокое значение, так как практически 80% всех расходов приходится на него. В настоящее время спорт вряд ли воспринимается как просто увлечение. Кардинальные изменения предоставляют широкие возможности заработать хорошие деньги в условиях жесткой конкуренции.

Обеспечение стабильного развития физической культуры и спорта возможно за счет не только профессиональных спортсменов и талантливых тренеров, но и высококвалифицированных управленцев, экономистов, социологов и юристов. Специалисты должны владеть не узкими, обрывочными знаниями в области финансирования, менеджмента, маркетинга, а обладать всесторонними знаниями, в том числе и по вопросам строительства спортивных комплексов и арен, устройства крупных спортивных мероприятий, организации рынка спортивных товаров, культуре спорта, действия спортивных клубов и союзов. Компетенции профессионалов должно хватать для реализации коммерческих предложений государственного масштаба.

Для специалистов в области экономики спорт - важная и крайне любопытная сфера исследований. Основные темы и вопросы современной экономической науки (рынки и регулирование, информация, права собственности и др.) так или иначе, представлены в спорте. Специфичность экономики спорта связана с наличием социальных благ, внешних экономических эффектов и других факторов, приводящим к провалам на рынке, а также с наличием конкуренции, далекой от совершенства, сплетения агентских отношений, контрактов и мер стимулирования. Кроме того, нерыночная природа практически всех продуктов спорта, высочайшая и самая жесткая конкуренция в профессиональном спорте тормозит развитие спортивной отрасли экономики, заставляя специалистов искать новые формы взаимодействия. Исходя из этого, возникает проблема соотношения и соразмерности коммерческих интересов хозяев команд, спортивных лиг и ассоциаций, спонсоров и инвесторов интересам и потребностям общества.

Неспортивные и часто неэффективные явления ограничения конкуренции на спортивных рынках (ограничение входа команд в лигу, сговор участников лиги при найме спортсменов, продаже билетов и прав на трансляцию) заставляют включать антимонопольные рычаги регулирования. Однако история спорта знает и противоположные ситуации гипертрофированной конкуренции, приводящей к крайне неэффективному, с точки зрения общества, вливанию огромных инвестиций, и чрезвычайно интенсивным расходам имеющихся ресурсов.

Коммерциализация спорта как товара может быть представлена следующими стремительно развивающимися сегодня спортивными рынками (см. таблицу).

Спрос, как известно, рождает предложения. В соответствии с этим законом, всё более активно производители предоставляют потребителю товары, отличающиеся более высоким качеством относительно ранних спортивных аналогов, стимулируя действующего покупателя и покупателя потенциального, в том числе генерируя новые потребности. Объемы двух составляющих экономики в любой отрасли регулируются их взаимодействием и законом спроса и предложения.

Взаимосвязь индивидуальных и общественных потребностей с физкультурой и спортом представляет собой спрос на спортивные товары и услуги отдельных личностей - спортсмены, тренеры, любители спортивного туризма и активного отдыха, интересом которых является, прежде всего, сохранение здоровья. История развития общества с древнейших времен определила самый эффективный способ не только сохранения, но и восстановления здоровья - занятия спортом и физической культурой. А значит,

спорт, физическая культура и здоровый образ жизни - это залог сохранения здоровья, продления трудоспособного возраста, более того, здоровье отдельного человека и общества в целом - категория не только медицинская, но и экономическая.

Спортивные рынки России

Наименование спортивного рынка	Товар
Рынок продавцов спорта, ориентированных на прибыль	Оздоровительные, танцевальные, гимнастические студии и спортивные школы
Рынок товаров для спортивного туризма	Спортивные приспособления, технические приборы при наличии соответствующей инфраструктуры (горные лыжи, серфинг, гольф)
Рынок товаров, поддерживающих спортивный имидж человека	Спортивные тренажеры, оборудование, одежда.
Рынок спортивных мероприятий в СМИ	Спортивные телепередачи и телеканалы, спортивные колонки в газетах и журналах, спортивные издания.
Рынок коммерческих организованных спортивных событий, проводимых клубами, федерациями, Олимпийским комитетом	Олимпийские и паралимпийские игры, чемпионаты, универсиады, турниры, спартакиады, мемориалы и т.п.
Рынок спортивного маркетинга	Реклама и спонсорская деятельность

Спрос на макроуровне формирует не отдельно взятый индивид, а сообщества, экономические интересы которых поддерживает государство, непосредственно заинтересованное в развитии физической культуры, спорта и экономики и высоких результатах. Реализуя программы поддержки отечественного спорта, государство стимулирует спрос на рынках спортивных услуг, продукции и информации, и способствует расширению предложения.

Таким образом, спортивная экономика на современном этапе в России находится на уровне становления. Под пристальным вниманием государства проходит формирование рыночных отношений в сфере спорта; именно государственная заинтересованность и поддержка, стимулируя развитие индустрии спорта, спортивного предпринимательства, предоставляет отечественной экономике широкие возможности совершенствования. Только в последние годы стали появляться спортивные профессиональные союзы и ветеранские организации, отрабатываться и унифицироваться схемы страхования спортсменов от различных рисков и травм, вырабатываться цивилизованные формы трансфертов спортсменов в иностранные и национальные спортивные клубы. В области спортивной инфраструктуры также наметились значительные позитивные сдвиги: в течение последних лет сформировалась целая отрасль производства, базирующаяся на спортивно-массовых мероприятиях. А так же возникла комплексная система фирм, которая специализируется на таких мероприятиях как:

- поиск отечественных и зарубежных спонсоров для отдельных спортсменов, клубов, сборных команд мастеров;
- предоставление спортсменам и тренерам сервисных услуг в зарубежных турне;
- пенсионное обеспечение спортсменов по индивидуальным схемам;
- страхование спортсменов;
- юридическое обслуживание спортсменов и тренеров;
- трудоустройство спортсменов и тренеров.

1. Зайцева, И.А. Спорт глазами экономиста: обзор современного состояния предмета / И.А. Зайцева // Вопросы экономики. - 2015. - № 11. - С. 100-119.

2. Иванова, Л.А. Анализ особенностей менеджмента в фитнес-индустрии России и Самары / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Л.Г. Шиховцова // Известия Института систем управления СГЭУ. - 2012. - № 1-2 (4-5). - С. 17-24.

3. Литвин, А.В. Экономика спорта: теоретический аспект и перспективы развития / А.В. Литвин // [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://m-economy.ru> Дата обращения 15.12.2017.

4. Попова, А.О. Экономическая составляющая индустрии услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом / А.О. Попова, Л.А. Иванова, А.Ю. Алексин // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 1. - С 80-84.

SPORT AS AN IMPORTANT SECTOR OF THE ECONOMY

© **2018 Savelyeva Olga Viktorovna**
senior lecturer

© **2018 Galkin Alexander Alexeevich**
senior lecturer

© **2018 Mokeeva Lyudmila Alexeevna**
senior lecturer

Samara State University of Economics
E-mail: kfv2012@mail.ru

Keywords: sports, healthy lifestyle, economy, competition, market relationship.

The article assesses the mutual influence of the economy and sports in Russia at the present stage, in which social, economic and political changes aimed at adoption and implementation of humanistic values and ideals, and creating a developed economy and robust democratic system.

ВОЗМОЖНОСТИ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ ИНВАЛИДОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

© 2018 **Петрова Светлана Анатольевна**
кандидат педагогических наук, доцент
АНО ВО Самарский университет государственного управления
"Международный институт рынка"
© 2018 **Савченко Олег Григорьевич**
кандидат педагогических наук, доцент
© 2018 **Курочкина Наталья Евгеньевна**
старший преподаватель
© 2018 **Токер Давид Семенович**
доцент
Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: социальная защита, инвалиды, реабилитация, нормативные правовые акты.

В статье особое место уделяется законодательству Российской Федерации в сфере социальной защиты инвалидов. Обоснованы предложения о внесении необходимых изменений в положения действующих нормативных правовых актов Российской Федерации в сфере социальной защиты инвалидов.

Социальная защита инвалидов в России является приоритетным направлением социальной политики государства и представляет собой систему мер их поддержки, направленных на создание равных с другими гражданами возможностей реабилитации и участия в жизни общества в соответствии со ст. 7 Конституции Российской Федерации [1; 3].

Увеличение количества населения с ограниченными возможностями и трудности их интеграции в различные сферы общественной жизни поставило на повестку дня сложные и многообразные проблемы. Их решение требует не только практического, но и научного анализа, связанного с необходимостью осуществления комплекса мероприятий по предоставлению инвалидам доступной среды обитания с учетом имеющегося законодательства и международных стандартов.

Правовое регулирование в сфере государственной помощи и реабилитации инвалидов должно быть ориентировано в первую очередь на обеспечение в полном объеме их конституционных прав.

Законодательство Российской Федерации о социальной защите инвалидов состоит из соответствующих положений Конституции Российской Федерации, федеральных законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, а также законов и иных нормативных правовых актов субъектов Российской Федерации.

Основным нормативным правовым актом, регламентирующим социальную защиту инвалидов в РФ, является Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации", который установил понятие "инвалидности", а так же перечень льгот и компенсаций, предоставляемых инвалидам в Российской Федерации [7].

В соответствии с Конституцией Российской Федерации каждому гарантируется социальное обеспечение по возрасту, в случае болезни, инвалидности, потери кормильца, для воспитания детей и в иных случаях, установленных законом [3].

В Российской Федерации инвалидам предоставляются:

1. Технические средства реабилитации: специальные средства для ухода, ориентирования, самообслуживания, обучения, протезные изделия, средства для передвижения [4; 8].

2. Квалифицированная медицинская помощь, в рамках программы государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи.

3. Право на получение необходимой информации: обеспечение выпуска литературы для инвалидов по зрению является расходным обязательством Российской Федерации. Приобретение периодической, научной, учебно-методической, справочно-информационной и художественной литературы для инвалидов, в том числе издаваемой на магнитофонных кассетах и рельефно-точечным шрифтом Брайля, для образовательных организаций и библиотек.

4. Осуществление операций с использованием факсимильного воспроизведения собственноручной подписи: инвалид по зрению вправе использовать факсимильное воспроизведение его собственноручной подписи, проставляемое с помощью средства механического копирования при осуществлении кредитной организацией операций по приему, выдаче, размену, обмену наличных денежных средств. Либо при осуществлении юридическим лицом, не являющимся кредитной организацией, или индивидуальным предпринимателем операций по приему, выдаче наличных денежных средств

В соответствии со ст. 1 Федерального закона от 24 ноября 1995 № 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (далее по тексту Закон) инвалидом является лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты [7].

Инвалидность означает значительное число различных функциональных ограничений. Люди могут стать инвалидами вследствие физических, умственных или сенсорных дефектов, состояния здоровья или психических заболеваний. Такие дефекты, состояния или заболевания по своему характеру могут быть постоянными или временными.

Социальная защита инвалидов - система гарантированных государством экономических, правовых мер и мер социальной поддержки, обеспечивающих инвалидам условия для преодоления, замещения (компенсации) ограничений жизнедеятельности и направленных на создание им равных с другими гражданами возможностей участия в жизни общества.

Анализ нормативных правовых актов, научной литературы [2; 5; 9], а также судебной практики позволил нам сформулировать инновационные предложения по социальной защите инвалидов.

1. В сфере жилья. Дополнить ст. 17 Федерального закона № 181-ФЗ следующим положением: "инвалидам и семьям, имеющим детей-инвалидов, предоставляется скидка не ниже 40 процентов на оплату жилого помещения находящегося в собственности инвалида" [2].

2. Сфере реабилитации. В ст. 9 Закона закреплено право инвалидов на реабилитацию, которое реализуется в индивидуальной программе реабилитации, выдаваемой каждому инвалиду.

Статья 26 Конвенции о правах инвалидов предусматривает, помимо реабилитации, также институт абилитации инвалидов. Реабилитация инвалидов - система и процесс полного или частичного восстановления способностей инвалидов к бытовой, общественной и профессиональной деятельности. Понятие "абилитация" в российском праве отсутствует.

В связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов представляется целесообразным ст. 9 Закона дополнить понятием "абилитация", изложив в следующей редак-

ции: "Абилитация инвалидов - система и процесс формирования отсутствовавших способностей инвалидов к образовательной, профессиональной, бытовой, общественной, досугово-игровой и иной деятельности". В отличие от реабилитации абилитация направлена на формирование навыков, ранее отсутствовавших (например, по отношению к инвалидам с детства).

Нуждается в упрощении процедура получения инвалидами индивидуальной программы реабилитации. В ряде случаев она просто не является необходимой. Например, чтобы получить собаку-проводника, инвалиду по зрению нужно пройти всех врачей.

Представляется, что оформление программы реабилитации (абилитации) возможно в дистанционном режиме, т.е. без непосредственного участия инвалида по представленным им документам, а также с участием представителя инвалида и (или) использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

3. В сфере лекарственного обеспечения. Во многих странах мира в связи с введением в действие Конвенции о правах инвалидов приняты поправки к законодательству, обязывающие производителей лекарственных препаратов наносить на упаковку рельеф, надписи рельефно-точечным шрифтом Брайля.

В законодательстве Российской Федерации такая норма отсутствует, что препятствует реализации инвалидами, преимущественно по зрению, права на своевременное получение медицинской помощи. Такие изменения должны быть внесены.

Предлагаем, изложить пп. 1. П. 1 ст. 46 Федерального закона от 12.04. 2010 № 61-ФЗ "Об обращении лекарственных средств" в следующей редакции: лекарственные препараты, за исключением лекарственных препаратов, изготовленных аптечными организациями, ветеринарными аптечными организациями, индивидуальными предпринимателями, имеющими лицензию на фармацевтическую деятельность, должны поступать в обращение, если на их первичной упаковке (за исключением первичной упаковки лекарственных растительных препаратов) хорошо читаемым шрифтом на русском языке и надписью рельефно-точечным шрифтом Брайля указаны наименование лекарственного препарата (международное непатентованное, или химическое, или торговое наименование), номер серии, дата выпуска (для иммунобиологических лекарственных препаратов), срок годности, дозировка или концентрация, объем, активность в единицах действия или количество доз";

4. В сфере труда и занятости. Перечень мероприятий органов государственной власти, направленных на повышение конкурентоспособности инвалидов на рынке труда, установленный ст. 20 Закона, считаем необходимым дополнить следующим: осуществление льготной финансово-кредитной политики в отношении специализированных предприятий, применяющих труд инвалидов, предприятий, учреждений, организаций общественных объединений инвалидов. Указанные меры предполагают не только льготное налогообложение организаций, где трудятся инвалиды, но и льготные условия аренды такими предприятиями помещений, иные методы поощрения работодателей.

Таким образом, решение вышеназванных вопросов в законодательстве Российской Федерации будет способствовать созданию более благоприятных условий для жизни инвалидов, широкому их вовлечению в трудовую деятельность, расширению возможностей для личного развития.

1. Андреева, О.А. Право инвалидов на социальное обеспечение в контексте общечеловеческих ценностей и социального государства / О.А. Андреева // Социальное и пенсионное право - 2015. - № 4. - С. 38 - 42.

2. Кириллов, И.В. Особенности получения жилья инвалидами в РФ / И. В. Кириллов // Жилищное право - 2016. - № 4. - С. 47 - 58.

3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ).

4. Постановление Правительства РФ от 07.04.2008 № 240 (ред. от 07.03.2016) "О порядке обеспечения инвалидов техническими средствами реабилитации и отдельных категорий граждан из числа ветеранов протезами (кроме зубных протезов), протезно-ортопедическими изделиями".

5. Синельщикова, Е.Ю. Современные аспекты правового регулирования в сфере социальной защиты инвалидов в Российской Федерации / Е.Ю. Синельщикова // Российская юстиция. 2015. № 3. С. 57 - 59.

6. Федеральный закон от 12.04.2010 N 61-ФЗ "Об обращении лекарственных средств". Режим доступа: : <https://rg.ru/1995/11/24/invalidy-dok.html> Дата обращения 21.12.2017.

7. Федеральный Закон "О защите инвалидов в Российской Федерации" от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ. (в ред. Федеральных законов от 24.07.1998 № 125-ФЗ, от 04.01.1999 № 5-ФЗ, от 17.07.1999 № 172-ФЗ, от 27.05.2000 N 78-ФЗ, от 09.06.2001 № 74-ФЗ, от 08.08.2001 № 123-ФЗ, от 29.12.2001 № 188-ФЗ. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: sooioiva.pf/legislation/federal-laws/30-federalnyu-zakon-o-zaschite-invalidov-v-rossi... Дата обращения 21.12.2017.

8. Федеральный закон от 29.12.2015 № 383-ФЗ "О нормативе финансовых затрат в месяц на одного гражданина, получающего государственную социальную помощь в виде социальной услуги по обеспечению лекарственными препаратами, медицинскими изделиями, а также специализированными продуктами лечебного питания для детей-инвалидов на 2016 год". [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/71294356/> Дата обращения 21.12.2017.

9. Шальман О.В. Льготы инвалидам по оплате коммунальных услуг: адресная денежная компенсация или получение услуг по муниципальному заказу. Спорные подходы судебной практики // Комментарий судебной практики / под ред. К.Б. Ярошенко. М.: КОНТРАКТ, 2015. Вып. 20. С. 44 - 45.

POSSIBILITIES OF LEGISLATION IN THE FIELD OF SOCIAL DEFENSE OF INVALIDS IN RUSSIAN FEDERATION

© 2018 Petrova Svetlana Anatolievna

PhD in Pedagogis, associate professor
ANO VO Samara University of State Administration the
"International institute of market"

© 2018 Savchenko Oleg Grigorievich

PhD in Pedagogics, associate professor

© 2018 Kurochkiva Natalia Evgenievna

senior lecturer

© 2018 Toker David Semenovich

associate professor

Samara State University of Economics

Keywords: social defense, invalids, rehabilitation, normative legal acts.

In the article the special place is spared to the legislation of Russian Federation in the field of social defense of invalids. Reasonable suggestion about bringing of necessary changes in positions of operating normative legal acts of Russian Federation in the field of social defense of invalids.

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

УДК 615.825:796

СОХРАНЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПОМОЩИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ "БОДИФЛЕКС"

© 2018 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания

© 2018 **Данилова Алла Михайловна**

кандидат педагогических наук, доцент

© 2018 **Денисенко Анастасия Геннадьевна**

E-mail: denianas@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, фитнес-программа, дыхательная методика, аэробное дыхание, тренировки.

Статья направлена на изучение одного из аспектов формирования здорового образа жизни в условиях интенсивного темпа жизни в современном мире. Рассматривается и предлагается методика занятия физической культурой - дыхательная фитнес-программа "Бодифлекс", разработанная американкой Г. Чайлдерс. "Бодифлекс" - это результативная методика, основанная на сочетании статических нагрузок с дыхательными упражнениями. Это лучший способ обогащения организма кислородом, который позволяет справиться со многими проблемами: недостатком энергии, лишним весом, слабым здоровьем. В данной статье раскрываются достоинства данной методики, сущность её эффективного влияния на здоровье человека и результаты регулярных занятий. Описывается техника выполнения упражнений по данной методике: основа методики и этапы выполнения программы.

Проблема сохранения своего здоровья была актуальна всегда. И по всей день каждый человек хотя бы раз в жизни задумывался о том, как сохранить и улучшить своё здоровье. В современном мире сделать это довольно трудно - значительное ускорение темпа жизни, колоссальное увеличение объёма получаемой ежедневно информации, негативное влияние ухудшающейся экологии и ежедневное облучение компьютером, телевизором, мобильными устройствами.

В связи с этим за последние годы значительно изменился образ жизни населения. Желая всегда оставаться в ритме жизни, люди иногда забывают о своём здоровье: неправильный режим дня, нарушение сна, нервное перенапряжение, питание на бегу и "чем придётся", сидячий образ жизни - всё это день за днём отнимает у человека здоровье и сокращает продолжительность его жизни.

Специально для людей, у которых мало свободного времени, которые ведут насыщенный образ жизни, но при этом хотят сохранить и улучшить своё здоровье, нами было предложено использовать в качестве физической нагрузки методику "бодифлекс", которая очень эффективна и занимает мало времени. Создателем данной методики является американка Грив Чайлдерс.

"Бодифлекс" - это фитнес-программа, основанная на сочетании статических нагрузок с дыхательными упражнениями. Это лучший способ обогащения организма кислородом, который позволяет справиться со многими проблемами: слабым здоровьем, лишним весом, недостатком энергии [2, с. 570]. Методика "бодифлекса" позволяет зна-

чительно улучшить состояние здоровья: клетки организма, насыщаясь кислородом, начинают работать эффективнее, а вредные микробы и вирусы погибают.

Известно, что аэробное дыхание позволяет кислороду обогащать организм занимающегося, а позы, выполняемые в рамках данной методики, напрягают или растягивают мышцы. Достаточно большой объём кислорода поступает вместе с кровью к месту напряжения или растяжения мышц и активно расщепляет жиры, выводит образующиеся шлаки и тонизирует мышечную ткань. Ведь жиры являются превосходным топливом, а кислород - сильным окислителем [1, с. 356].

По нашему мнению, достоинства данной программы состоят в следующем:

1. Непродолжительность занятий. Занятия по методике "бодифлекс" длятся не более 30 минут для подготовленных людей и не более 15 минут для новичков. Это позволяет заниматься по данной методике даже людям с очень плотным графиком.

2. Простота выполнения. Программа подходит для людей любого уровня физической подготовки.

3. Эффективность результата. По сравнению с анаэробными упражнениями, занятия по данной методике позволяют сжигать в 18 раз больше жира, чем при занятиях другими видами спорта. При занятиях по программе "Бодифлекс" за 1 час можно сжечь 3500 ккал, в то время как занятия аэробикой позволяют за час сжечь 250 ккал, а занятия бегом - 700 ккал [3, с. 74].

Мы согласны с мнением многих ученых (Ефимовой Т.В., Шестаковой Т.А. Л.А. Ивановой, Зеленкиной Т. Ю., Петровой Г. А. и др.), что при регулярных занятиях по данной программе в организме происходят следующие изменения[1; 2; 4; 6]:

1. Лёгкие очищаются, и увеличивается их рабочий объём.
2. Улучшается здоровье органов пищеварения.
3. Улучшается обмен веществ в организме, что приводит к снижению веса и поддержанию его в норме.
4. Сокращается размер желудка, что также позволяет снижать и поддерживать здоровый вес.
5. Подтягивается и выравнивается кожа всего тела.
6. Организм обогащается энергией.

Результат таких тренировок - эстетически красивое и стройное тело, подтянутые мышцы, здоровые органы дыхания, пищеварения и хорошее настроение [1].

Основные методические указания по системе "бодифлекс":

- периодичность тренировок: ежедневно;
- основа методики: диафрагменное дыхание - вдох осуществляется через нос, а выдох - через рот;
- продолжительность тренировок: от 15 до 30 минут;
- время тренировок: утром - после пробуждения или в любое время, не ранее, чем через два часа после еды.
- типы движений: изометрические (работает только одна мускульная группа), изотонические (работает несколько мускульных групп), растягивающие (улучшается эластичность мускульных тканей);
- количество упражнений: 12;
- количество повторов каждого упражнения: от 3 до 5 раз.

Этапы выполнения техники дыхательной методики

Этап 1. Округлить губы и сделать медленный выдох ртом, представляя, что живот "сдувается".

Этап 2. Сделать быстрый и резкий вдох носом "в живот", максимально округлив его. Вдох должен быть громким, немного свистящим.

Этап 3. Резко выдохнуть весь воздух через рот, задействуя диафрагму. Необходимо вытолкнуть мышцами живота весь воздух, широко раскрыв рот при этом. Данный этап должен сопровождаться специфическим звуком.

Этап 4. Плотно сомкнуть губы, не делая при этом вдоха или выдоха носом, максимально втянуть живот, подтягивая его вверх, под рёбра, задержать дыхание на 8-10 секунд.

Этап 5. Плавно выдохнуть через нос, максимально расслабиться в этот момент [2, с. 126].

Для обоснования эффективности практического применения данной методики в 2016-2017 г. был проведён эксперимент, в котором приняли участие студентки СГЭУ 3 курса профиля "Финансы и кредит" и "ГМУ", в количестве 50 человек.

В начале эксперимента было проведено анкетирование (см. таблицу).

Анализ проведенного анкетирования в начале эксперимента

Вопрос	Респонденты, ответившие "ДА"	Респонденты, ответившие "НЕТ"
Знаете ли Вы о дыхательной методике "Бодифлекс?"	40%	60%
"Хотели бы Вы попробовать данную методику на занятиях физической культуры?"	70%	30%

* Составлено авторами.

70% опрошенных (35 человек), которые хотели бы попробовать данную методику, согласились на участие во втором этапе эксперимента, который длился 3 месяца.

До начала второго этапа эксперимента нами было проведено тестирование физиологических показателей:

1. Вес (кг)
2. Объём талии (см)
3. Объём бёдер (см)
4. Расстояние (м), преодолеваемое в процессе бега за 12 минут (тест Купера).
5. Определение общего самочувствия (отлично / хорошо / удовлетворительно).

На втором этапе эксперимента испытуемые занимались по дыхательной системе "бодифлекс" ежедневно утром в течение 15 минут. В конце месяца студентам необходимо было измерить те же показатели, что и в начале эксперимента.

По результатам эксперимента у студентов произошли следующие положительные изменения:

У 50 % испытуемых вес снизился приблизительно на 4 кг, у 10 % - на 6 кг, у 40 % - от 1 до 3 кг. Объём талии у 60 % участников эксперимента уменьшился на 3 см, у 30 % - на 2 см, у 10 % - от 0,5 до 1 см. Объём бёдер уменьшился у 40 % на 4 см, у 10 % на 5 см, у 50 % - от 2 до 3 см. Расстояние по тесту Купера в результате эксперимента увеличилось в среднем на 300 м. Общее самочувствие улучшилось у каждого респондента до показателя "хорошо" (при наличии показателя "удовлетворительно") и до показателя "отлично" (при наличии показателя "хорошо").

Таким образом, занятия по дыхательной системе "бодифлекс" могут быть рекомендованы студентам вузов и включены в обязательную программу по физической культуре в университетах, так как данная методика максимально удовлетворяет оздоровительные потребности студентов в короткое время, способствует их физическому самосовершенствованию, и, наконец, осуществляет желание быть в хорошей эстетической и физической форме [6, с. 347]. Даже 30 минут 2 раза в неделю в течение месяца, на заня-

тиях по физической культуре будет достаточно, чтобы студенты увидели положительные изменения в своём организме (при соблюдении и других аспектов здорового образа жизни - правильного питания, здорового сна и т.п.). Кроме того в дальнейшем, данная программа может более детально осваиваться и прорабатываться студентами высших учебных заведений ежедневно самостоятельно в домашних условиях.

Проведенный авторами эксперимент констатирует, что фитнес-программа "бодифлекс" является не только эффективной и даёт колоссальный результат в достаточно короткие сроки, но и является очень практичной и удобной при сегодняшнем ритме жизни и дефиците времени. Регулярно занимаясь по системе "бодифлекс", можно сохранить и усовершенствовать состояние своего здоровья, приобрести красивую и подтянутую фигуру, наполнить организм энергией и прибывать весь день в тонусе и хорошем настроении.

1. Ефимова, Т.В. Бодифлекс как средство оздоровительного фитнеса в структуре физического воспитания студентов / Т.В. Ефимова, С.В. Шестакова, Т.А.Шестакова // Университет XXI века. Научное измерение: сборник трудов конференции, 2017. - С. 356-357.

2. Зеленкина, Т.Ю. Бодифлекс на ХТФ: за и против / Т.Ю. Зеленкина, О.Ю. Фадеева // Формирование гуманитарной среды в ВУЗе - 2013. - №3. - С. 569-572.

3. Иванова, Л.А. "Гибкая сила" как одно из инновационных средств психофизического развития студентов специального учебного отделения / Л.А. Иванова, В.И. Шеханин // Вестник Самарского государственного экономического университета. - 2013. - № 6 (104). - С. 50-52.

4. Иванова, Л.А. Педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов (на материале занятий по физическому воспитанию). - дис. ...кан. пед. наук: 13.00.01/ Иванова Лидия Александровна - Саратов 2003.

5. Положительное влияние занятий физическими упражнениями для поддержания физической формы в домашних условиях / Ю.В. Кудинова, М.В. Чернова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1 (1). - С. 68-70.

6. Петрова, Г.А. Повышение эффективности личностно-ориентированного образования в физическом воспитании студентов с использованием методики "бодифлекс" / Г.А. Петрова // Омские гуманитарные чтения: сборник трудов конференции г. Омск. - 2011. - С. 346-348.

CONSERVATION AND IMPROVEMENT OF PHYSICAL HEALTH BY RESPIRATORY METHODOLOGY "BODIFLEX"

© 2018 **Ivanova Lidia Alexandrovna**

PhD in Pedagogics, Head of Physical Education Department

© 2018 **Danilova Alla Mihcailovna**

PhD in Pedagogics, associate professor

© 2018 **Denisenko Anastasia Gennadevna**

Samara State University of Economics

Keywords: physical culture, health, fitness program, respiratory technique, aerobic respiration, trainings.

The article is aimed at studying one of the aspects of forming a healthy lifestyle in the conditions of an intensive pace of life in the modern world. We consider and suggest a technique for physical training - a breathing fitness program, developed by American Greer Childers, "Bodyflex". "Bodyflex" is an effective technique based on a combination of static loads with breathing exercises. This is the best way to enrich the body with oxygen, which allows you to cope with many problems: overweight, lack of energy, poor health. This article reveals the accomplishments of this technique, the essence of its effective impact on human health and the results of regular exercises. The technique of doing exercises on this method is described: the basis of the method and the stages of program execution.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: НЕОБХОДИМОСТЬ ТРЕНИРОВОК И СБАЛАНСИРОВАННОЙ ДИЕТЫ

© 2018 Суркова Дина Расимовна

старший преподаватель

E-mail: surkova-d@mail.ru

© 2018 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

© 2018 Смирнова Ульяна Валерьевна

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: здоровый образ жизни, фитнес, сбалансированное питание, физическая активность, программа тренировок.

В данной статье авторами рассмотрены основные принципы здорового образа жизни, включающие в себя такие составляющие как фитнес и правильное питание. Представлен способ расчета КБЖУ и разобраны основы тренировочной программы, составлен примерный план тренировки для развития мышечных волокон. Сделаны выводы о важности тренировки и сбалансированном питании, которые являются важными составляющими здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни является необходимой составляющей в сохранении крепкого здоровья. Из-за малой подвижности современного человека и потребления вредной пищи в значительных количествах, тема здорового образа жизни выступает крайне актуальной.

Цель - исследование основных принципов здорового образа жизни, выявление роли фитнеса и сбалансированного питания, составление на этой основе программы тренировок и диеты.

Задачи исследования:

- 1) определение главных составляющих здорового образа жизни;
- 2) исследование тренировок в тренажерном зале, как категории спорта;
- 3) выявление основных принципов сбалансированного питания;
- 4) составление рациона и тренировочной программы.

Методы исследования: сравнительный анализ литературы по теме исследования.

Здоровый образ жизни - типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности, и укрепляющая адаптивные возможности организма [2]. У здорового образа жизни несколько составляющих - физическая активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание, пребывание на свежем воздухе, гигиена.

Тренировка в тренажерном зале выступает одним из способов физической активности. Благодаря правильному сочетанию упражнений, соблюдению техники и ориентации на определенное время/количество повторений можно не только укрепить свое здоровье, но и увеличить показатели силы, выносливости, а также качественно изменить характеристики тела [3].

Главные принципы тренировки - регулярность и систематичность, индивидуализация, сознательность и активность. Тренинг строится из базовых упражнений. Базовые упражнения - те, в процессе которых задействованы несколько групп мышц одновременно. Такие упражнения являются многосуставными, а также позволяют работать с большими весами [4]. Это делает кости и суставы устойчивее к любой, даже повседнев-

ной, нагрузке. И вместе с этим, дает стимул к росту мышц, за счет образования микро-разрывов мышечных волокон и выделения анаболических гормонов. Многие профессиональные спортсмены советуют выбирать в этих основных упражнениях рабочий вес = 70% от максимального. Максимальный вес - это такая нагрузка, с которой атлет при соблюдении точной техники способен выполнить ровно одно упражнение. Изолирующие же упражнения выступают в качестве отшлифовки мышц и придания им нужной формы. Поэтому ими пользоваться необходимо в конце тренировок, с целью более интенсивной проработки целевой мышцы. В зависимости от целей тренировок - поддержание формы, жиросжигание или набор мышечной массы - определяется количество необходимых повторений и интенсивность тренировки.

Однако стоит отметить, что при построении тренировочной программы необходимо ориентироваться не столько на определенное значение повторов, сколько на время нахождения мышц под нагрузкой [5]. Определение этого показателя также производится в зависимости от целей спортсмена. Например, максимальная сила развивается по темпу 2-0-1-0, а мышечная гипертрофия - 3-1-3-0 или 4-0-4-0, где первый параметр - время на опускание снаряда; второй, четвертый - время задержки в нижней и верхней точках; третий - время на поднятие снаряда, секунд.

Между повторами и сетами требуется устраивать отдых - в целях проведения качественного и полноценного тренинга. 0-30 сек. - метаболизм происходит на 50%, 30-120сек. - метаболизм происходит на 90%, 2-3 мин. - метаболизм происходит практически полностью, 3-5 мин. - практически полное восстановление нервной системы, 5-10 мин. - полное восстановление. В неделю достаточно 3-4 тренировки для полноценной проработки всех групп мышц, а при этом восстановления нервной системы и исключения состояния перетренированности.

Второй главной составляющей здорового образа жизни выступает дробное, чистое и сбалансированное питание. В пище важно сочетать макронутриенты, микронутриенты, пищевые волокна и вспомогательные вещества. Это основная причина, по которой стоит отказаться от вредной еды. Определить количество необходимых питательных веществ возможно с помощью расчета ежедневной калорийности [1]. Для этого, существуют различные формулы, основанные на показателях физических параметров (количество лет, рост, исходный и желаемый вес) и уровня активности (малоподвижный образ жизни, средняя активность, высокая). На данный момент наиболее точной выступает формула, разработанная в 2005 г. группой американских врачей-диетологов под руководством докторов Миффлина и Сан Жеора [6]:

- для мужчин: $(10 * \text{вес (кг)} + 6.25 * \text{рост (см)} - 5 * \text{возраст (г)} + 5) * A$;
- для женщин: $(10 * \text{вес (кг)} + 6.25 * \text{рост (см)} - 5 * \text{возраст (г)} - 161) * A$.

A - это уровень активности человека, его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

Минимальная активность: $A = 1,2$ - когда человек практически не двигается (работа в офисе);

Слабая активность: $A = 1,375$ - 1-2 раза в неделю физические нагрузки, небольшие прогулки;

Средняя активность: $A = 1,55$ - 3 раза в неделю занятий фитнесом;
Высокая активность: $A = 1,725$ - свыше 4 раз в неделю занятий и сопутствующая активная повседневная жизнь;

Экстра-активность: $A = 1,9$ - ежедневные тренировки силовыми видами спорта или тяжелая физическая работа.

Теперь осталось распределить Белки, Жиры и Углеводы (БЖУ) в пропорциях: Б - 30-35% (1г = 4 кКал) от дневной калорийности, Ж - 10-15% (1г = 9 кКал), У - 50-60% (1г = 4 кКал).

Обобщая вышесказанное, предлагаем вариант тренировочной программы и диеты для поддержания здоровой формы:

Для примера возьмем девушку 20-ти лет, тип телосложения - эктоморф, вес - 54, рост - 171.

Дневная калорийность БЖУ = $(10 \cdot 54 + 6,25 \cdot 171 - 5 \cdot 20 - 161) \cdot 1,55 = 2089$ кКал. Потребление белка должно составлять 183 г в день, жиров - 35 г, а углеводов - 260 г.

Программа тренировок, построенная на основе различной литературы.

Понедельник - спина/бицепс:

1. Тяга нижнего блока к поясу/ гребля.
2. Тяга верхнего блока разным хватом.
3. Горизонтальная тяга гантели к поясу/тяга "Т-грифа".
4. Подтягивания с разным весом/в тренажере "Гравитрон".
5. Подъем гантели на бицепс в блочном тренажере/подъем штанги.

Среда - грудь/трицепс:

1. Вертикальный жим от груди/жим в тренажере "Хаммер".
2. Отжимания с разным весом, изменение угла.
3. Жим гантелей на горизонтальной скамье либо штанги, с разными наклонами скамьи.
4. Разведение рук "Бабочка" в тренажере / с гантелями на скамье с разным наклоном.
5. Разгибания рук с гантелью из-за головы/тяга блока на трицепс/французский жим.

Пятница - ноги:

1. Румынская тяга штанги, гантелей, в тренажере "Смита" / становая тяга в разных вариациях.
2. Сгибание ног лежа, в тренажере либо с гантелью/сгибание ног поочередно лежа или стоя.
3. Жим ногами в тренажере "Смита" /жим платформы в "Гакк-машине".
4. Приседания со штангой/в тренажере "Смита".
5. Ягодичный мостик/махи ногами/разгибание ног лежа.
6. Выпады в тренажере/с гантелями/с применением "TRX" петель.

Суббота - дельтовидная мышца:

1. Жим гантелей / штанги сидя.
2. Тяга штанги/блока к подбородку.
3. Разведение гантелей в сторону/разведение руками поочередно.
4. Тяга на верхнем блоке в тренажере/эластичной ленты.
- 5.Разводка рук "Бабочка" в наклоне/разводка рук поочередно.

Примечание: перед каждым упражнением выполнять один или несколько разминочных подходов - с весом, составляющим половину от рабочего. Программу необходимо менять раз в 1-2 месяца, в целях лучшего развития мышечных волокон. Достаточно изменять одно упражнение, при этом используя прогрессию в повторях, сетах, скорости или весах.

Выводы. Тренировки и сбалансированная диета являются важными составляющими здорового образа жизни. Эти элементы необходимы не только для поддержания здоровья, но и для качественного улучшения тела и самочувствия. С помощью расчета калорий и сбалансированного сочетания БЖУ организм будет обеспечен всем необходимым для его наиболее продуктивного функционирования. Тренировки укрепят кости, суставы, внутренние органы, а также помогут развить показатели силы и выносливости. Ру-

ководствуясь разработанной программой, возможно, эффективно организовать тренировку, чередуя различные варианты выполнения упражнений и прогрессируя тренинг. Также представленный расчет калорийности и соотношения белков, жиров и углеводов поможет выбрать необходимые для здоровья продукты и рационально построить их потребление.

1. Джиландзе, Н.М. Использование биологически активных добавок студентами вузов / Н.М. Джиландзе, Л.А. Иванова . // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 5-9.

2. Николаев, П.П. Мотивация студентов к здоровому образу жизни - современный подход к образовательному процессу в вузе / П.П. Николаев, Ю.В. Белова // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II международной научно-практической конференции, г. Москва, 10-11 октября 2013 г. - Москва: Изд-во: CreateSpace, 2013. - С. 60-63.

3. Кириллова, Е.С. Влияние физической культуры и спорта на гармоничное развитие личности / Е.С. Кириллова // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования: электронный сборник статей по материалам XXIV студенческой международной научно-практической конференции. - Новосибирск: Изд-во АНС "СибАК". - 2017. - № 13 (24). - С. 269-272.

4. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Спорт и физическая культура как социальные феномены / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2016. - № 1 (13). - С. 19-24.

5. Пискайкина М.Н., Шестакова А.А. Фитнес и питание: основы здорового образа жизни/ М.Н. Пискайкина, А.А. Шестакова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 1. С. 90-92.

6. Хрипач Г.Н. Бодибилдинг. Современный подход / Г.Н. Хрипач. - СПб: Питер, 2012. - 160с.

HEALTHY LIFESTYLE: THE NEED FOR WORKOUTS AND BALANCED DIET

© 2018 **Surkova Dina Rasimovna**
senior lecturer

E-mail: surkova-d@mail.ru

© 2018 **Piskaykina Marina Nikolaevna**
senior lecturer

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

© 2018 **Smirnova Ulyana Valerievna**
senior lecturer

Samara State University of Economics

Keywords: healthy lifestyle, fitness, balanced nutrition, physical activity, exercise program.

In this article, the authors examine the basic principles of a healthy lifestyle, which includes such components as fitness and proper nutrition. Also it shows the way of KBZHU calculating and the foundations of the training program, includes made rough workout plan for the development of muscle fibers. The conclusions about the importance of exercise and a balanced diet are important components of a healthy lifestyle.

УДК 796-05: 612.6

ИЗМЕНЕНИЯ ЗНАЧЕНИЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА В СОМАТОТИПАХ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ

© 2018 Бугаевский Константин Анатольевич

кандидат медицинских наук, доцент

E-mail: apostol_luka@ukr.net

Классический приватный университет, г. Запорожье, Украина

Ключевые слова: спортсменки, юношеский возраст, индекс полового диморфизма, половые соматотипы, адаптация, единоборства.

Представлены результаты проведённого исследования, посвящённого изучению инверсий половых соматотипов, полученных у спортсменок юношеского возраста, занимающихся четырьмя видами единоборств.

Сегодня стало привычным явлением массовое занятие женщинами разных возрастов физической культурой и спортом. Уже стало привычным, активное присутствие женщин, в считавшихся ранее исконно мужскими, видах спорта [6, с. 7-9]. Не стали исключением в этом процессе и «осваивание» молодыми женщинами различных видов единоборств [1, с. 20-28; 2, с. 253-256; 3, с. 186-195; 4, с. 18-22; 7, с. 15-25; 9, с. 59-62; 11, с. 116-120]. При отборе в эти виды спорта, многие тренеры ориентируются на подбор спортсменок с проявлениями «маскулинных кандидаток», с проявлением силы, выносливости, быстроты реакции, координации и ряда других физических и психических показателей, относящихся к мужским характеристикам [1, с. 20-28; 2, с. 253-256; 3, с. 186-195; 4, с. 18-22; 5, с. 751-756; 9, с. 15-20]. В своей работе, мы хотели бы остановиться на рассмотрении процессов адаптационных изменений в половых соматотипах, у спортсменок юношеского возраста, занимающихся такими видами единоборств, как: вольная борьба, тхэквондо, кикбоксинг, панкратион. Всего в исследовании приняли участие 56 спортсменок: вольная борьба (n=16), тхэквондо (n=14), кикбоксинг (n=14), панкратион (n=12). Нами проводилось определение ряда антропометрических показателей (ширина плеч, ширина таза), вычислялись значения индекса полового диморфизма (ИПД) по методике Дж. Таннера, с последующим определением половых соматотипов, анализ доступной научно-методической литературы.

В исследовании приняли участие спортсменки (n=14) юношеского возраста, занимающиеся кикбоксингом. Средний возраст спортсменок в исследуемой группе составил $20,26 \pm 0,35$ лет, что отвечает юношескому возрасту [1, с. 20-38; 2, с. 253-256; 3, с. 186-195; 4, с. 18-22]. Сроки занятий данным видом спорта составили от 5 до 12 лет. После определения размеров ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) [2, с. 253-256; 3, с. 186-195; 4, с. 18-22; 8, с. 59-62; 10, с. 504-508], нами было проведено соматотипирование в группе спортсменок юношеского возраста. Полученные данные распределения спортсменок по половым соматотипам по Дж. Таннеру [2, с. 253-256; 3, с. 186-195; 4, с. 18-22; 8, с. 59-62; 10, с. 504-508], представлены в табл. 1.

Таблица 1

Половые соматотипы у спортсменок-кикбоксеров

Наименование показателя	Андроморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Гинекоморфный половой соматотип
Спортсменки - кикбоксинг (n=14)	3 спортсменки 21,43%	9 спортсменок 64,28%	2 спортсменки 14,29%

Источник: разработка автора.

Среднее значение показателей ИПД в данной группе спортсменок составило $81,43 \pm 0,78$. Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1-82,1) [2, с. 253-256; 3, с. 186-195; 4, с. 18-22; 8, с. 59-62; 10, с. 504-508]. Общее число спортсменок не феминных половых соматотипов (мезоморфного и андроморфного), составило подавляющее число спортсменок в исследуемой группе - 12 (85,71%). В группе девушек, занимающихся кикбоксингом, доминирует количество спортсменок с мезоморфным половым соматотипом - 9 (64,28%), который превышает количество спортсменок других соматотипов.

В исследовании также приняли участие 16 спортсменок юношеского возраста, занимающихся вольной борьбой. Средний возраст спортсменок (n=16) составил $19,67 \pm 0,24$ лет. По результатам исследования определено, что в группе девушек, занимающихся вольной борьбой (n=16) значение ИПД во всей исследуемой группе - $68,19 \pm 3,89$, что соответствует гинекоморфному типу [2, с. 253-256; 3, с. 186-195; 4, с. 18-22; 8, с. 59-62; 10, с. 504-508]. При этом определено, что спортсменок-гинекоморфов в группе 9 (56,25%), мезоморфов - 5 (31,25%), андроморфов - 2 (12,50%).

В группе спортсменок юношеского возраста (n=12), занимающихся панкратионом, нами были получены следующие данные: средний возраст спортсменок составил $20,04 \pm 0,75$ лет. Сроки занятий панкратионом - от 3,5 до 5,8 лет. Интенсивность тренировочных занятий - 4-5 раза в неделю, по 2,5-3 часа. Соревновательный опыт - от 1,5 до 3-х лет. По результатам исследования определено, что у девушек, занимающихся панкратионом (n=12) значение ИПД во всей исследуемой группе - $67,48 \pm 2,72$, что соответствует гинекоморфному типу [2, с. 253-256; 3, с. 186-195; 4, с. 18-22; 8, с. 59-62; 10, с. 504-508]. Спортсменок с андроморфным половым соматотипом оказалось - 1 (8,33%), с мезоморфным соматотипом - 7 (58,33%), с гинекоморфным половым соматотипом - 4 (33,33%).

Также в исследовании приняли участие спортсменки юношеского (n=14) возраста, занимающиеся тхэквондо. Средний возраст спортсменок в группе составил $20,26 \pm 0,35$ лет. Сроки занятий данным видом спорта составили 5-12 лет. Данные распределения спортсменок по половым соматотипам, представлены в табл. 2.

Таблица 2

Половые соматотипы спортсменок, занимающихся тхэквондо

Наименование показателя	Андроморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Гинекоморфный половой соматотип
Спортсменки - тхэквондо (n=14)	3 спортсменки 21,43%	9 спортсменок 64,28%	2 спортсменки 14,29%

Источник: разработка автора.

У юных спортсменок, с увеличением их возраста, сроков их занятий тхэквондо и повышением спортивной квалификации, происходят резкие изменения в значениях показателей ИПД и в наличии не женских половых соматотипов. Общее число спортсменок с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами составляет 12 (85,71%) всех спортсменок данной группы (n=14). Среднее значение показателей ИПД в группе спортсменок составило $81,43 \pm 0,78$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1 - 82,1) [2, с. 253-256; 3, с. 186-195; 4, с. 18-22; 8, с. 59-62; 10, с. 504-508].

Достаточно высоким является число спортсменок-мезоморфов, что указывает на интенсивность у них соматических изменений, направленных в сторону андрогенизации их организма, связанную с длительностью и интенсивностью в их спортивной деятельности физических и психо-эмоциональных нагрузок [2, с. 253-256; 3, с. 186-195; 4, с. 18-22; 6, с. 7-9; 8, с. 59-62; 10, с. 504-508]. При рассмотрении распределения половых соматотипов во всех четырёх видах единоборств, которыми занимаются спортсменки юношеского возраста, нами получены следующие результаты, которые представлены на рисунке.

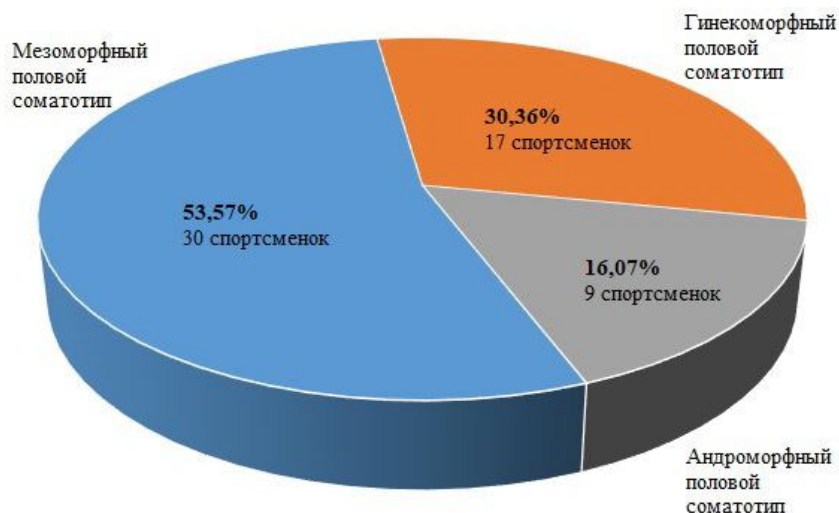


Рис. Распределение половых соматотипов у юных спортсменок во всех исследуемых группах

Источник: разработка автора.

Наглядным является факт достаточно высокого числа спортсменок-мезоморфов, что указывает на интенсивность у них соматических изменений, направленных в сторону андрогенизации их организма, связанную с длительностью и интенсивностью в их спортивной деятельности физических и психо-эмоциональных нагрузок [4, с. 18-22; 6, с. 40-43; 6, с. 7-9; 8, с. 59-62; 10, с. 504-508; 11, с. 116-120] и присутствием во всех 4-х группах спортсменок, представительниц андроморфного полового соматотипов. Представительницы данных половых соматотипов, наиболее часто являются победительницами соревнований, более активными при наращивании интенсивности тренировочно-соревновательных нагрузок [2, с. 253-256; 3, с. 186-195; 4, с. 18-22; 6, с. 7-9; 8, с. 59-62; 10, с. 504-508].

Выводы:

1. У спортсменок юношеского возраста, занимающиеся единоборствами, в значениях индекса полового диморфизма и в половых соматотипах, преобладают, андроморфный и мезоморфный половые соматотипы, определённые у 39 (69,64%), гинекоморфный соматотип определён у 17 (30,36%) спортсменок.

2. Во всех четырёх группах спортсменок отмечены достаточно высокие значения показателей мезоморфного полового соматотипа, как маркера соматических адаптивных процессов, происходящих у юных спортсменок.

3. Данные соматические процессы можно расценить как адаптивные изменения, происходящие в организме юных спортсменок под воздействием на них интенсивных физических нагрузок.

1. Бугаевский К.А. Особенности возрастных изменений ряда антропологических показателей и индексных значений у юных спортсменок, занимающихся вольной борьбой // «Спортивный вісник Придніпров'я». - 2016. - №. 2. - С. 20-28.

2. Бугаевский К.А., Черепок А.А. Особенности ряда репродуктивных показателей у юных спортсменок, занимающихся тхэквон-до // «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2017. - С. 253-256.

3. Бугаевский К.А. Рассмотрение особенностей менструального цикла у спортсменок, занимающихся панкратионом // Украинський журнал медицини, біології та спорту. - 2017. - № 5 (7). - С. 186-195.

4. Вершинин М.А., Вандышев С.В. Концепция комплексного спортивного отбора в тхэквондо // Фундаментальные исследования. - 2013. - № 11-4. - С. 751-756.

5. Иванова, Л.А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах) / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.А. Селезнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С. 271-277.

6. Зайцев, Д.А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения / Д.А. Зайцев, Ю.П. Ивонина // Вестник магистратуры. - 2013. - № 2 (17). - С. 7-9.

7. Коляда, А.В. Некоторые перспективы развития женского кикбоксинга с учётом полового диморфизма // Приоритетные научные направления: от теории к практике: сборник материалов VIII Междунар. научно-практич. конфер., Новосибирск, 2013. - С. 59-62.

8. Кочеткова, Е.Ф., Опарина О.Н. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 7. С. 15-20.

9. Лопатина, Л.А., Сереженко Н.П., Анохина Ж.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера // Фундаментальные исследования. - 2013. - № 12-3. - С. 504-508.

10. Нененко, Н.Д. Исследование полозависимых характеристик спортсменок, представительниц феминных, маскулинных и нейтральных видов спорта / Н.Д. Нененко, О.А. Абрамова, Н.В. Черницына, Р.В. Кучин // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 6. - С. 15-25.

11. Олейник, Е.А. Соматипологические и эндокринологические особенности спортсменок, занимающихся борьбой и боксом / Е.А. Олейник, А.А. Дюсенова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 2 (96). - С. 116-120.

CHANGES OF SEXUAL DIMORPHISM VALUES IN SOMATOTYPES AT YOUNG SPORTSMANS, UNDERTAKEN BY DIFFERENT TYPES OF UNIFORMATIONS

© 2018 Bugaevskiy Konstantin Anatolievich

PhD in Medicine, associate professor

E-mail: apostol_luka@ukr.net

Zaporozhye Classic Private University, Ukraine

Keywords: athletes, adolescent age, index of sexual dimorphism, sexual somatotypes, adaptation, martial arts.

The results of the conducted research devoted to the study of sex somatotype inversions, obtained in sportswomen of youth, engaged in four types of martial arts, are presented.

МИОПИЯ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

© 2018 Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

© 2018 Боякова Виктория Геннадьевна

E-mail: viktoriaboya@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: миопия, близорукость, зрение, профилактика, комплекс упражнений.

В статье отражена проблема заболевания студентов миопией. Рассмотрено нарушение функции зрения и его влияние на получение информации внешнего мира и на психологическое состояние студентов. Отмечено повышение количества студентов с ослабленным зрением, отмечено влияние упражнений на состоянии глаз.

Физическая культура занимает немаловажное место в жизни каждого человека, в том числе и студента. О необходимости физического воспитания личности, необходимости ведения активного образа жизни и о значении всего этого для развития человека написано множество книг и статей. Многие учёные считают, что необходимо развиваться, не только интеллектуально, но и физически вне зависимости от рода деятельности. Так же как мы тренируем мышцы своего тела, посещая тренажерные залы, делая зарядку, необходимо тренировать и мышцы глаз. Ведь они, как и другие части тела, тоже устают и требуют ухода. [1, с. 254] Для хорошей работы глазам нужна зарядка, отдых после чтения или работы за компьютером.

Зрение является мощнейшим источником информации, получаемой нами. Ведь около 85-90% информации поступает в мозг именно через глаза. И даже небольшое нарушение его функции вызывает осложнения физического и даже психологического состояния студентов. В современном мире всё чаще встречаются студенты с заболеванием миопии, в связи чем им необходима профилактика этого заболевания, чтобы в дальнейшем не было проблем и осложнения здоровья. Эти студенты как правило относятся к специальной медицинской группе и занимаются на занятиях по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье.

По статистике близорукостью страдает каждый третий человек на планете. Многим известно, что близорукие не могут сфокусировать взгляд на отдаленных объектах, они представляются ему «размытыми».

Миопия известна также под другим названием - близорукость. При миопии сложно разглядеть предметы вдаль, при этом объекты, которые находятся вблизи, видны хорошо. Не прогрессирующей миопией называется состояние, когда зрение нарушено при всматривании вдаль. Если же происходит ухудшение и ближнего зрения, это уже прогрессирующая миопия, приводящая к серьёзным осложнениям. [2, с.257]

Различают 3 степени близорукости:

- слабая - до 3 диоптрий;
- средняя - от 3 до 6 диоптрий;
- высокая - свыше 6 диоптрий.

У студентов всё чаще отмечается тенденция к прогрессированию миопии. Это вызвано большой зрительной нагрузкой и недостаточной двигательной активностью. Близорукость сопровождается повышенной зрительной утомляемостью, которая сопровождается головными болями.

Доказано, что умеренно интенсивные упражнения оказывают благоприятное воздействие на динамику и аккомодационную способность глаз, вызывая тем самым усиление кровотока в глазу через некоторое время после нагрузки [3, с.77].

Офтальмологи выделяют следующие способов коррективки и восстановления зрения при миопии: коррекция миопии с помощью очков и контактных линз; медикаментозное лечение; лазерная коррекция миопии; кератопластика; ортокератология; лазерный кератомилёз; хирургическое лечение.

Существует также несколько методик коррекции и лечения миопии:

1. Гимнастика для глаз по Эдуарду Сергеевичу Аветисову. Суть данной методики заключается в разнообразных движениях глазами и упражнениях на тренировку аккомодации. В течении многих лет Э.С. Аветисов занимался изучением проблем профилактики заболеваний глаз и пришёл к выводу, что ранняя профилактика способствует отсутствию проблем со зрением. Упор он делает на тренировку аккомодации (адаптации глаза к изменениям, вызванным перемещением наблюдаемых объектов на разные расстояния). [4]

2. Система Норбекова. Методика Мирзакарима Санакуловича Норбекова опубликована в 2001 году в книге «Опыт дурака или ключ к прозрению. Как избавиться от очков». Она содержит в себе комплекс влияний нетрадиционной медицины, направленный на улучшение здоровья, повышение жизненного тонуса и развитие интуиции. Важно не только выполнение упражнений, особое влияние уделяется психологии и лечению словами [5].

3. Система по улучшению зрения Уильяма Горацио Бейтса. Главное упражнение в методике для улучшения зрения в методике - это полное расслабление глазных мышц, снимающее спазмы. Одним из самых важных является пальминг. Необходимо добиться совершенного расслабления глазных мышц, которое полностью сохранится и после открытия глаз. Пальминг можно делать в любое время с интервалом 3-5 минут, неограниченное количество раз. Упражнение рекомендуется выполнять перед сном [6].

4. Методика Георгия Николаевича Сытина. Она описана в книге «Настройки для улучшения зрения». Согласно данной методике для того, чтобы обрести крепкое здоровье и сохранять его на протяжении всей жизни, человеку необходимо постоянно настраивать себя на замедление старения и на ускорение выздоровления. Нужно убедить человека в том, что он может сам успешно замедлять старение, ускорять выздоровление и увеличивать продолжительность своей жизни [7].

Представленные выше методики коррекции зрения при миопии, исходя из отзывов пациентов, очень популярны, а также являются и положительными.

Пациенты, выбравшие методику Аветисова, дают положительные отзывы и говорят о значительном улучшении зрения при регулярном выполнении зарядки для глаз. Так, люди, видевшие вторую строчку таблицы после 30-дневного курса регулярных занятий по данной методике начинали видеть уже шестую.

Комплекс упражнений по системе М. Норбекова получил наибольшее количество положительных отзывов в России. Данная гимнастика не сложна в применении и среди пациентов, занимающихся по книге М. Норбекова, были те, кто обрел 100% зрение [8].

Мною была исследована группа студентов, состоящая из 10 человек. В течение одного года каждый из них занимался по определенной методике в домашних условиях и на занятиях в специальной медицинской группе настольным теннисом. Исходя из их отзывов, можно сделать вывод, что все представленные выше методики являются действенными и способствуют улучшению зрения. Студенты заявляют, что после применения упражнений из методик, глаза стали меньше уставать, зрение стало более чётким, а также улучшилось общее состояние организма. Лично я применяла методику У. Бейтса и занятия настольным теннисом в специальной медицинской группе и могу сказать, что

после регулярного применения данного метода в течении года моё зрение стало постепенно улучшаться.

Данные методики подходят всем возрастным категориям без ограничения. Эффект от них достигается не мгновенно, а постепенно, и требует систематического и упорного труда.

Для поддержания здоровья всегда нужно прикладывать усилия. От того, каковы будут действия человека, на что он готов ради своего здоровья, и будет оно зависеть. Исход болезни зависит только от стараний самого человека, и они не останутся безрезультатными. Лучше предотвратить появление болезни или её прогрессирующий эффект, чем лечить её. А если она уже есть, то следует как можно быстрее приступить к её предотвращению.

1. Безденежных, В.Н. Миопия - проблема XXI века / В.Н. Безденежных // Молодой ученый. - 2015. - № 24 (104). - С. 253-255.

2. Бейтс У.Г. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. - М.: Воздушный транспорт. 1990. [Электронный ресурс]. URL: <http://seeactive.by/books/beits-u-z-b-o.html/>. Дата обращения 18.12.2017.

3. Комплекс упражнений для восстановления зрения по методу Бейтса. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.help-eyes.ru/lechenie/uprazhneniya/upr-metod-bates.html/>. Дата обращения 13.12.2017.

4. Курносова, М.В. Синдром хронической усталости и его коррекция / М.В. Курносова, Л.А. Мокеева // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования. - электронный сборник статей по материалам XXI студенческой международной научно-практической конференции. - 2017. - С. 271-276.

5. Настрои академика Г.Н. Сытина [Электронный ресурс]. URL: <http://nastroi-sytina.ru/category/teksty-nastroevo-chitat/nastroi-dlya-uluchsheniya-zreniya/>. Дата обращения 17.12.2017.

6. Норбеков М.С. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков. 2012. АСТ, Астрель. [Электронный ресурс]. URL: http://royallib.com/book/norbekov_mirzakarim/opit_duraka_ili_klyuch_k_/. Дата обращения 07.12.2017.

7. Эффективные комплексы гимнастики для глаз при близорукости [Электронный ресурс]. URL: <http://moi-oftalmolog.com/lechenie/sposoby/gimnastika-dlya-glaz/pri-blizorukosti.html/>. Дата обращения 17.12.2017.

8. Юрьева Т.Н., Григорьева А.В., Пятова Ю.С. Миопия и её осложнения // Acta Biomedica Scientifica. - 2015. - № 6 (106). - С. 75-82.

МИОПИЯ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

© 2018 Danilova Alla Mikhailovna
PhD in Pedagogics, associate professor
© 2018 Boyakova Victoria Gennadievna
E-mail: viktoriaboya@yandex.ru
Samara State University of Economics

Keywords: myopia, nearsightedness, vision, prevention, complex of exercises.

The article describes the problem of students' disease with myopia. Considered the violation of the function of vision and its influence on obtaining information from the outside world and on the psychological state of students. An increase in the number of students with impaired vision is noted. The effect of exercise on the eye condition is noted.

Международный научно-практический журнал

«OlymPlus»

Гуманитарная версия
№ 1 (6) - 2018

Главный редактор - заведующий кафедрой физического воспитания,
к.п.н., доцент **Л.А. Иванова**

Издательская группа: *О.А. Казакова, Ю.В. Кудинова*

Материалы представлены в авторской редакции.

Подписано в печать 16.02.2018. Дата выхода в свет 28.02.2018.
Формат 60x84/8. Бумага офсетная. Гарнитура "Times New Roman". Печать офсетная.
Усл. печ. л. 11,16 (12,0). Уч.-изд. л. 10,21. Тираж 100 экз. Заказ №
Типография Самарского государственного экономического университета.
Адрес: 443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

Издатель - Самарский государственный экономический университет
Адрес: 443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

Распространяется бесплатно
При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

ISSN 2414-3936



9 772414 393009 >