

Самарский государственный экономический университет

ISSN 2414-3936

Международный научно-практический журнал

OlymPlus

№ 2 (5) - 2017

*(По материалам V Международной заочной
научно-практической конференции
"Здоровье нации - современные ориентиры в образовании
и воспитании учащейся молодежи"
г. Самара, 29 мая 2017 г.)*

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

Самара
2017

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

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

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

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

Секретарь - ст. преподаватель **Ю.В. Кудинова**

Редакционная коллегия

Г.Р. Хасаев - ректор СГЭУ, д.э.н., профессор, заслуженный экономист РФ;

С.И. Ашмарина - проректор по научной работе и инноватике, 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;

Г.З. Карнаухов - д.п.н., профессор, директор государственного училища олимпийского резерва
Г.Самары;

Л.В. Куриленко - д.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и технологии социальной работы
Самарского государственного университета;

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 федерального университета;

В.Н. Беленов - к.п.н., доцент, декан факультета физической культуры и спорта ПГСГА;

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

Телефоны: (846)933-88-89

E-mail: ya.olimplus@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Народное образование. Педагогика

Иерусалимова М.В., Калинина Т.В., Казакова О.А. Педагогические аспекты воспитания детей дошкольного возраста.....	5
Лигостаева Н.Д., Бакшутова Е.В. Рефлексия спорта в игровой концепции культуры Й. Хейзинги	9

Психология

Токер Д.С., Иванова Л.А., Шеханин В.И., Казакова О.А. Управление конфликтными взаимоотношениями в студенческой команде по единоборствам ...	12
Шиховцова Л.Г., Смолева Ю.А., Логинов В.С. К вопросу о стрессоустойчивости в студенческой среде	17

Физическая культура и спорт

Гараева Е.В., Савельева О.В. Зимние Олимпийские игры - 2014: ожидание и реальность	22
Джиландзе Н.М., Пискайкина М.Н., Демчук А.Г. Равновесие как фактор влияющий на исход встречной борьбы.....	26
Казакова О.А., Асеева М.М., Соловьева И.В., Денисова В.А. Влияние комплексного упражнения на развитие силовых способностей у студенток вузов, занимающихся аэробикой	30
Лозовой А.А., Лозовая М.А. Борьба со страхом при помощи физической культуры	33
Махмудов Т.Г., Савельева О.В. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и мире	36
Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе	39
Репрынцева Н.Д., Чванова Н.С., Николаева И.В. Перспективы развития киберспорта в России	42
Савельева О.В., Корнилова К.А. Шахматы в системе инклюзивного образования.....	46
Савельева О.В., Кунатенко П.С. Концепция брендированной системы физической подготовки "кроссфит" и анализ обоснованности ее применения в условиях высших учебных заведений	50
Семенова Е.И., Савельева О.В. Перспективы развития регионов после проведения Чемпионата мира по футболу 2018	54

Субеев Т.М., Субеева Т.Ю., Парисенков Н.С.	
Особенности экспансии Китая на футбольном рынке.....	58
Томилов В.В., Томилов В.Н.	
Некоторые аспекты профессиональноприкладной физической подготовки студентов вузов....	63
Шабалина Ю.В., Боков К.В., Жерненков И.О.	
Пропаганда детско-юношеского хоккея в республике Татарстан.....	68
Шиховцова Л.Г., Шиховцов Ю.В., Николаева И.Н., Карева Ю.Ю.	
Волейбол в СГЭУ в начале XXI века: страницы истории	71

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Алексина А.О., Крашенинникова А. И., Иванова Л.А.	
Продвижение услуг физической культуры и спорта через интернет ресурс	77

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

Мокиева А.А., Каргина Е.В.	
Здоровый образ жизни преподавателей СГЭУ	80
Пискайкина М.Н., Моисеева Е. А.	
Здоровый образ жизни женщин репродуктивного возраста	84
Савченко О.Г., Гаркушина Е.М., Михайлова Е.В., Радова Н.Д.	
Здоровьесберегающие технологии и профилактика психоактивных веществ в среде несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации.....	89

Медицина. Гигиена. Физиология. Биохимия

Бугаевский К.А.	
Особенности полового диморфизма и ряда репродуктивных показателей спортсменок - тяжелоатлеток	93
Данилова А.М., Леус П.В.	
Тендинит: методы профилактики и лечение	96
Данилова А.М., Красильников А.Н., Демина А.А.	
Оценка влияния биологически активных добавок на студентов- спортсменов	98
Кудинова Ю.В., Иванова А.А.	
К вопросу о совершенствовании функций зрительного анализатора на основе специальных упражнений.....	101
Савченко О.Г., Гаркушина Е.М., Михайлова Е. В., Радова Н.Н.	
Потребление психоактивных веществ среди городской молодежи (на примере городского округа Самара)	106

Народное образование. Педагогика

УДК 378.24

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

© 2017 Иерусалимова Марина Владимировна

заведующая МБДОУ детский сад №61

© 2017 Калинина Татьяна Васильевна

старший воспитатель МБДОУ детский сад №61

E-mail: ds61@samtel.ru

© 2017 Казакова Ольга Александровна

кандидат педагогический наук,

доцент Самарского государственного экономического университета,

доцент Самарского национально исследовательского университета

им. академика С.П. Королева

Ключевые слова: интегративные качества дошкольника, эмоциональная устойчивость, трехкомпонентная модель дошкольника, саморегуляция.

В данной статье авторы поднимают вопрос о качествах, необходимых детям при поступлении в школу. Авторы выстраивают трехкомпонентную модель дошкольника и проведя пилотажный опрос родителей, подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что эмоциональная устойчивость является системообразующим значимым качеством личности, при развитии навыков саморегуляции дошкольников.

В нашей стране немало делается для того, чтобы физическая культура и спорт вошли в каждую семью, были доступны каждому ребенку, стали для него необходимо-стью.

Прививать любовь к физическим упражнениям следует с ранних лет, при этом к любому малышу нужен индивидуальный подход, обязательна гибкость в применении различных средств и методов воспитания, так как именно в этот период он развивается очень быстро. Учеными доказано, что ни в один из последующих периодов своей жизни ребенок не приобретает так много, как в это время, именно в детстве формируется красота тела и души будущего взрослого человека [5].

А.С. Макаренко писал: «Основы воспитания закладываются до пяти лет, и то, что вы сделали до пяти лет, - это 90% всего воспитательного процесса, а затем воспитание продолжается» [6].

Поэтому одной из ведущих задач детского сада является всестороннее развитие детей. Не вызывает сомнения, что всестороннее развитие дошкольника без физического развития невозможно, при этом создание общей картины развития ребенка невозможно без формирования интегративных качеств современного дошкольника, его эмоциональной составляющей.

В настоящее время актуализировались задачи осмысления особенностей психического развития современных детей, где развитие саморегуляции - одна из центральных линий.

Саморегуляция это процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Конечно, саморегуляция не вырабатывается сама по себе, поэтому помочь детям развить навыки саморегуляции не менее важно, чем научить их читать, писать или кататься на роликах. Дети должны уметь перевести свои ощущения в информацию, которую они могут использовать, чтобы регулировать мысли, эмоции и поведение (Blair & Diamond 2008).

По мере развития большинство детей начинают применять навыки саморегуляции без напоминания или помощи. Они развивают собственные стратегии, которые помогают справляться с поступающей информацией, выбирать соответствующую реакцию и поддерживать уровень активации/возбуждения, который помогает им участвовать в обучении.

Первоначально ребенок ориентируется на поведение самых близких для него людей, именно они определяют ориентиры, и раскрывают способы взаимодействия внутри семьи и с другими людьми. Но с началом активной деятельности в жизни ребенка появляются другие взрослые, которые не относятся к семье, но также занимают важное место в их бытие.

Когда ребенок поступает в дошкольное учреждение, главными советчиками родителей становятся заведующая, старшая медсестра, воспитатель-методист и, конечно же, воспитатель группы.

Доказано, что важную роль в развитии основных навыков саморегуляции играют воспитатели дошкольников, они используют разные стратегии, чтобы сократить разрыв между тем, что дети уже знают и умеют, и более сложными навыками и знаниями. Дети учатся регулировать мысли, чувства, поведение и эмоции, наблюдая за саморегуляцией взрослого и реагируя на нее.

Чтобы регулировать собственные эмоции и действия, ребятам нужно осознавать, какое внешнее воздействие и ощущения сигнализируют об «опасности», и вовремя предпринимать действия, чтобы «снизить степень угрозы». Уже в дошкольном возрасте появляется первая самооценка, роль которой в регуляции поведения постоянно возрастает. Все эти изменения служат предпосылками и создают условия для развития основ саморегуляции.

Проанализировав научную литературу, мы пришли к выводу, что на сегодняшний день процессы саморегуляции необходимо рассматривать не только с позиции «привычек» в организации действий ребенка, и с позиции развития интегративных качеств ребенка. Это особенно важно учитывать при подготовке детей к школьной деятельности.

Седьмой год очень важный период в жизни ребенка. Ему предстоит координально поменять привычный образ жизни: он должен вступить в новый, школьный коллектив. Надо стать членом этого коллектива, подчиниться его дисциплине, справиться с новым для него режимом дня и отдыха. Человек еще маленький, а обязанностей много, нагрузки большие, это и учеба в школе, и выполнение домашних заданий, да еще первые общественные поручения.

С другой стороны, следует отметить, что школа предъявляет высокие требования и к здоровью учащихся: учебные программы насыщены, а потому необходима напряженная умственная работа. В связи с этим готовить детей к поступлению в школу, укреплять их здоровье и выносливость необходимо заранее и очень тщательно, используя все средства

Анализ научных источников показывает, что под *интегративными качествами* дошкольников подразумевается: физические, личностные (в которые входят и волевые и мотивационные), интеллектуальные.

Опираясь на собственный эмпирический опыт, приходим к выводу о трехкомпонентной модели дошкольника.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника - это выносливость, сила, гибкость, координация, ловкость, скорость.

Личностные качества характеризуют развитие личностной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально-нравственное развитие.

Личностно развитого ребенка закончившего дошкольное учреждение можно описать как активного, инициативного, любознательного, стремящегося получить новые знания эмоционально отзывчивого, уважающего старших, владеющего основными культурными привычками и навыками самообслуживания, адекватными возрасту.

Интеллектуальные качества характеризуют развитие интеллектуальной сферы воспитанника (формирование высших психических функций, накопление социального опыта).

Вследствие этого на базе МБДОУ «Детский сад № 61» был проведен пилотажный опрос родителей, детей 5-7 лет, с целью выявления необходимых качеств, нужных для будущих школьников. Всего в выборке принимали участие 60 человек.

Было предложено проранжировать интегративные качества, наиболее часто встречающиеся в научной литературе: выносливость, сила, гибкость, координация, ловкость, скорость, целеустремленность, эмоциональная устойчивость, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка, самообладание, дисциплинированность [2].

Пилотажный опрос, проведенный среди родителей показал, что из предлагаемого набора качеств респонденты выделяют несколько позиций, повторяющихся в разной последовательности, но одинаково часто, такие как «дисциплинированность», «эмоциональная устойчивость», «целеустремленность», «выносливость».

Результаты ранжирования таковы: из всех представленных качеств первое место заняли «дисциплинированность» - 100%, «эмоциональная устойчивость» - 57%, «целеустремленность» - 53%. Следом были названы «выдержка» - 42%, «решительность» - 36% и «выносливость» - 36%. Далее по значимости являются «инициативность» - 29%, «самостоятельность» - 21% и «смелость» - 14 % и т. д.

Данные опроса подтвердили, наше предположение, что для успешной учебы в школе и развитию навыков саморегуляции дошкольникам необходимо проявлять, в первую очередь, эмоциональную устойчивость как системообразующее значимое качество личности.

Основываясь на исследования Казаковой О.А., Куриленко Л.В., Ивановой Л.А. можно сказать, что эмоциональная устойчивость для будущих школьников является механизмом противостояния эмоциональным перегрузкам, заключающимся в преодолении состояния излишнего эмоционального возбуждения при выполнении различной деятельности, уменьшении отрицательного влияния сильных эмоциональных воздействий, в противостоянии напряженным ситуациям [3; 4].

Опрос воспитателей детского сада (всего было опрошено 10 человек) показал, что эмоциональная устойчивость в структуре личности как личностное качество играет ведущую роль, поскольку стрессовые ситуации, возникающие в будущей школьной деятельности дошкольника, востребуют необходимость достижения главной цели, (на это указало более 80 % опрошенных).

Кроме того, опрос выявил, что влияние на будущую школьную деятельность дошкольника стрессовых ситуаций обусловлено следующими причинами:

- высокой сложностью деятельности,

- насыщенностью деятельности эмоциональными факторами, которые сами по себе являются мощными причинами развития стрессовых состояний, а также нервно-психического напряжения и переутомления (80 %);

- ответственностью (65 %);

- разнотипностью задач, что приводит к аккумуляции утомления, вызванного напряжением при постоянном переключении с одних действий на другие (60 %);

Все эти проблемы являются мощным источником для развития стрессовых состояний в будущей школьной деятельности дошкольника, что, безусловно, отражается на его морально-психологическом, эмоциональном и физическом самочувствии, здоровье, настроении.

Таким образом, можно подчеркнуть, что, эмоциональная устойчивость выступает системообразующим качеством в структуре личности будущего школьника, что еще раз доказывает необходимость ее формирования с целью противостояния эмоциональным перегрузкам в процессе будущей школьной деятельности.

1. Воробьева М. Ю. Личностные качества дошкольников и их развитии Электронный ресурс: <http://ext.spb.ru/2011-03-24-15-59-19/89-preschool/6371-2014-11-09-19-05-17.html>

2. Ильина Г.В., Иванова Л.А., Савельева О.В. и др. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе : монография / Г.В. Ильина, Л.А. Иванова, О.В. Савельева [и др.]; под общ. Ред. А.П. Савина; Сиб. федер. ун-т; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева [и др.]. - Красноярск: Центр информации, ЦНИ «Монография», 2014. - 168 с.

3. Казакова О.А., Иванова Л.А., Шеханин В.И. Профилактика эмоциогенности у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры // Междунар. науч.-практ. журнал «OlymPlus» № 2 (3) 2016. - С. 5 - 15.

4. Казакова О.А. Формирование эмоциональной устойчивости у будущих специалистов социальной работы в процессе профессионально - прикладной физической подготовки: Дис...канд. пед. наук. - Самара, 2010. - 240 с.

5. Кудинова Ю.В., Курочкина Н.Е., Николаева И.В. Влияние подвижных игр на здоровье дошкольников // Междунар. науч.-практ. журнал «OlymPlus» № 1 (4) 2017. - С. 24-26.

6. Макаренко А.С. Пед. соч.в 8т.-М.: Педагогика, 1984.т.4-с.64.

РЕФЛЕКСИЯ СПОРТА В ИГРОВОЙ КОНЦЕПЦИИ КУЛЬТУРЫ Й. ХЕЙЗИНГИ

© 2017 Лигостаева Наталья Дмитриевна

аспирант

E-mail: ligostaeva2013@mail.ru

Самарская областная гуманитарная академия (Наяновой)

© 2017 Бакшутова Екатерина Валерьевна

доктор философских наук

E-mail: bakshutka@gmail.com

Самарский государственный социально-педагогический университет

Ключевые слова: феномен игры, спорт, культура, состязательность, искусство.

В статье рассматривается игровая концепция культуры И. Хейзинга, представленная в его работе «Homo Ludens». Анализируется взгляд ученого на присутствие и значение игрового начала в спорте и в жизни общества. Представлена авторская позиция в отношении спорта, как феномена культуры.

Спорт как социокультурный феномен часто соотносят с игровой деятельностью, являющейся его основой. Для того, чтобы выявить принципы спортивной игры и ее особенности, необходимо обратиться к теоретическим исследованиям данного феномена. На сегодняшний момент времени можно отметить существование множества научных концепций, предлагающих свое собственное видение феномена игры [1;2; 3].

Поистине уникальной и заслуживающей отдельного внимания является концепция, предложенная Й. Хейзингой. Ключевым моментом в его теории является то, что он не анализирует игру как онтологическую философскую категорию, а предлагает рассматривать ее как явление культуры.

В своей неизвестной работе «Homo Ludens» Хейзинга описывает игру как добровольное действие, совершаемое в рамках установленных границ местоположения и времени по добровольно принятым, но в то же время абсолютно обязательным правилам, с целью, заключенной в нем самом, сопровождаемое чувством напряжения и радости, а также сознанием «иног бытия», нежели «обыденная жизнь» [4, с.77].

По мнению автора, игра гораздо старше культуры, т.к. понятие «культура» предполагает человеческое общество, а игра зарождается еще среди животных. Игра переходит границы биологической, или физической деятельности, т.к. уже в своих простейших формах игра есть нечто большее, чем просто физиологическое явление или психическая реакция. Й. Хейзинга говорит о том, что в игре есть что-то, что выходит за пределы непосредственного стремления к поддержанию жизни, т.е. сущность игры содержит, так называемое нематериальное начало [4].

В своей концепции Й. Хейзинга называет игру культурно-исторической универсалией, т.к. считает, что именно благодаря игре сложились формы архаической культуры. Автор определяет игру как некую заданную величину, которая предшествует самой культуре, сопровождает и пронизывает ее источники. По мнению Й. Хейзинги, в культуре с помощью игры зарождаются право и порядок, коммуникации, предпринимательство, ремесло, наука, поэзия и др. - все это ведет свое начало из феномена игры.

Среди основных признаков игры голландский философ выделяет следующие:

1) игра представляет собой свободное действие. Если же игра осуществляется насильственно, по принуждению, она уже не может считаться игрой;

2) игра является определенным выходом из повседневной жизни, т.е. она находится на стыке между обыденностью и трансценденцией; не будучи повседневной жизнью,

она находится за рамками процесса удовлетворения потребностей и пристрастий. Она прерывает этот процесс и располагается выше, чем биологическая сфера;

3) игра ограничена. Это означает, что игра может проходить в строго определенном месте и в определенное время;

4) игра напрямую связана с установлением порядка, как в жизни, так и в искусстве. Это значит, что одна из важнейших функций игры заключается в эстетизировании действительности, она склонна быть красивой;

5) для игры свойственно напряжение. Именно этот признак наделяет игру эстетическим смыслом, т.к. напряжение испытывает силы игрока;

6) в каждой игре имеются свои правила. Эти правила являются бесспорными и обязательными для исполнения, поскольку если игрок нарушит правила - вся игра разрушится;

7) в процессе игры создается новое сообщество - группа или команда, состав которой сохраняется и после окончания игры.

Таким образом, игра в соответствии с концепцией Й. Хейзинги - это свободная деятельность, которая не связана с повседневной жизнью, не обусловлена никакими ближайшими интересами. Она происходит в специально отведенном месте и в определенное время, упорядочена согласно соответствующим правилам [4].

Согласно философу всякая игра, с одной стороны, представляет собой борьбу за что-то, а с другой - является соревнованием за то, чтобы лучше представить нечто. Это означает, что основная функция игры сводится к двум важнейшим аспектам: игра как форма борьбы за что-то и демонстрация этой борьбы.

Й. Хейзинга показывает, что игре изначально присуще состязание. Состязание как противостояние и противоборство очевидно в играх животных, оно преобладает в играх архаичных культур. Победа на соревнованиях для победителя свидетельствует о преобладании добрых сил над злыми, поэтому соревнования имеют сакральное (священное) значение. Игра - не просто зрелище для проведения свободного времени, в соревнованиях выявлялась воля богов.

Автор говорит о том, что состязание может не иметь никакой цели. Это означает, что оно протекает в себе самом и его результат не сказывается на жизненном процессе данной группы. Известная поговорка выражает это словами: «дело не в шариках, дело в самой игре», - т.е. финальный элемент действия заключается в процессе как таковом, вне прямого отношения к тому, что за этим последует [4, с18].

Соревнование может принимать разные формы, такие как: пари, судебное разбирательство, дуэль и т.п. Во всех этих формах соревнование остается игрой. Соревнование как игра имеет огромное значение в культуре. Это связано с тем, что игровая деятельность тесно связана с глубинными ментальными основами жизни человека [4].

Анализируя игровое начало в самых различных областях социальной жизни, голландский ученый не оставляет без внимания и спортивную среду. Силовые состязания, состязания по выносливости, ловкости становились массовыми и представляли собой театрализованное представление. Ключевым моментом в подобных состязаниях является, так называемая игра «на интерес», которых, однако, не выражается в материальном результате игрового действия (например, футбольная команда забила гол), а предстает в виде факта идеального порядка, что игра прошла удачно. Успех приносит игроку удовлетворение, независимо оттого была ли игра сыграна в одиночку или с соперником.

Тем не менее, философ отмечает, что, начиная с XIX в., спортивные игры обретают все большую серьезность в глазах общественности, происходит ужесточение и детализация правил, рост результатов. Процесс профессионализации спорта выводит за рамки спонтанность и беспечность, а, следовательно, и игровой элемент. Спортсмен выступает в роли профессионала - он уже не играет, он работает.

В современном мире спорт все больше связывают с коммерческой деятельностью, и вследствие этого он приобретает черты профессионализма, и поэтому атмосфера игры исчезает. Повсюду процветает стремление к рекордам. В отличие от древних времен, современный спорт не связан с религиозными ритуалами, он лишился былой одухотворенности. И что самое важное, по мнению ученого, спорт перестал созидать стиль, культуру. «Несмотря на все свое значение для участников и зрителей, он остается бесплодной функцией, в которой древний игровой фактор по большей части уже успел отмереть» [4, с.188].

Дух состязательности охватывает экономическую, духовную, научную деятельность жизни людей. Игровой элемент приобретает качество «пуэрилизма», т.е. наивности и ребячества. Игра начинает сопровождаться лозунгами, салютами, приветствиями, символикой и маршами. Й. Хейзинга объясняет это девальвацией моральных ценностей и слишком большой проводимостью, которую техника и организация придали обществу. Социальная и политическая борьба вносят определенную фальшивость в любое состязание. Автор говорит о том, что игра не должна терять свою игровую сущность. Подлинная культура требует честной игры, порядочности, следования определенным правилам, а это значит, что тот, кто нарушает эти правила, разрушает и саму культуру.

Анализируя взаимосвязь культуры и игры, Й. Хейзинга рассматривает вопрос их будущего. Здесь прогноз Й. Хейзинги довольно пессимистичен. С его точки зрения, современный мир утратил представление об игре как о свободной деятельности, в процессе которой человек создает собственный мир. В современном обществе игра потеряла свои позиции. Современного меркантильного человека интересует уже не сама игра, а та выгода, которую может получить победитель. Даже спорт утратил свое игровое содержание, онне похож больше на спорт в античности, который имел благородную состязательность, стиль и культуру [4].

Почему же Й. Хейзинга, оставляя игровое начало за такими сугубо серьезными предприятиями как суд и война, но отказывает в этом современному спорту, требуя от него игры в чистом биологическом виде, в каком она осталась у детей и животных? Позволим себе не согласиться в этом аспекте с его концепцией. Нам представляется, что именно упорядоченность и организация спорта дала ему возможность приобрести самостоятельное значение, выделиться из магических ритуалов и карнавальных обрядов, оформиться как феномен культуры. Историк русской культуры Ю.М. Лотман указывал: «Культура- знаковая система, определенным образом организованная. Именно момент организации, проявляющейся как некоторая сумма правил, ограничений, наложенных на систему, выступает в качестве определяющего признака культуры» [3, с. 396].

Таким образом, игровая концепция культуры, сформулированная Й. Хейзинга и его трактовка игры, как первоосновы культуры представляется интересной. Но на сегодняшний день феномен спорта требует современного метода осмысления этого феномена культуры. Семиотический анализ исследования спорта позволит реализовать эту задачу и полноценно оценить место спорта в человеческой культуре, а также его значение в процессе познания человеком самого себя и человечества в целом.

1. Городнова Т.А., Головина М.Е., Иванова Л.А. Развитие речевой активности дошкольников в процессе игровой и исследовательской деятельности //OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1 (2). С. 5-8.

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

3. Лотман Ю.М. Семиосфера. - СПб., 2001. - 605 с.

4. Хейзинга, Й. HomoLudens. Человек играющий: ст.по истории культуры / Пер. с нидерланд. и сост. Д. В. Сильвестрова. - 2-е изд., испр.- М.: Айрис-пресс, 2003- 496 с.

Психология

УДК 371.3:796.8

УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТНЫМИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЕ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ

© 2017 Токер Давид Семенович,

доцент

© 2017 Иванова Лидия Александровна,

кандидат педагогических наук, доцент

© 2017 Шеханин Виктор Иванович

доцент

Email: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

© 2017 Казакова Ольга Александровна,

кандидат педагогических наук,

доцент Самарского государственного экономического университета,

доцент Самарского национально исследовательского университета им. академика С.П.

Королева

Ключевые слова: психологическая подготовка спортсменов, подготовка спортсменов в годичном цикле, конфликт, управление, характерологические особенности, периодизация.

В данной статье авторы рассматривают проблему психологического климата взаимоотношений спортсменов в командах по самбо и дзюдо. Обосновывается идея о том, что независимо от типа характера, выбор лидера в команде зависит в большей степени от его профессиональных умений и опыта, чем от характерологических особенностей. По мнению авторов, психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений с учетом типов характера поможет, в команде управлять поведением, формирует принципы, правила поведения членов команды, которые позволят достичь намеченной цели в требуемые сроки, что обеспечит успешное выступление студенческих команд на соревнованиях.

Изучение вопросов взаимоотношения спортсменов в команде, в настоящее время является одной из важных задач при подготовке спортивных команд по единоборствам. Особенности межличностных отношений, структура власти и влияния, а также коммуникативная структура сборной команды во многом определяют психологический климат в этой специфической группе, что влияет на спортивные результаты и профессиональное развитие спортсменов [4; 5]. Однако конфликтные отношения между отдельными членами команды, мешают достижению поставленных целей.

Следовательно, в команде необходимо управлять поведением, то есть применять некую систему мер по формированию принципов, правил поведения членов команды, которые позволят достичь намеченной цели в требуемые сроки и разумными затратами.

По результатам проведенного нами исследования, в период годичного цикла тренировочного процесса, был определен общий индекс частоты конфликтных воздействий (И.И. Сулейманов) [6], оказавшийся равным приблизительно 0,8, что говорит о довольно большой частоте конфликтов в спорте. Таким образом, это обстоятельство в значительной мере предопределяет актуальность нашей работы.

Цель нашего исследования состоит в изучении психолого-педагогического аспекта управления конфликтными взаимоотношениями в спортивной команде. С учетом психологических особенностей спортсменов мы определили для себя следующие задачи:

1. Определить уровень конфликтности в течение годового цикла подготовки.
2. Выявить социометрический аспект конфликтных взаимоотношений в спортивной команде.
3. Разработать и апробировать методики исследования причин конфликтов и средств их предупреждения и разрешения.

Мы согласны с мнением И.И. Сулейманова, который под конфликтом понимает форму проявления противоречий как систему, характеризующуюся острым столкновением (противоположностью) взаимодействующих подсистем, в качестве которых выступают субъекты деятельности в сфере спорта (спортсмены, тренеры, административные работники, группы и др.) [7, с.68].

Методы и организация исследования

В работе использовался широкий комплекс традиционных социально-педагогических методов: педагогическое наблюдение, анкетирование, экспертный опрос, социометрия, метод экспертных оценок состояния межличностных отношений в группе [2; 4; 6; 7], психологический диагностический опросник. Нами также была разработана опросная методика исследования причин конфликтов и средств управления ими, которая была апробирована на сборных командах по единоборствам.

Для выявления закономерностей развития межличностных взаимосвязей и динамик показателей конфликтности нами было проведено предварительное 4-срезное исследование с участием команд по самбо и дзюдо Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) в течение 2016 года. В свою очередь для апробирования методики управления конфликтами нами было проведено исследование с психолого-педагогической коррекцией в взаимоотношениях конфликтующих спортсменов СГЭУ с учетом их характерологических особенностей (март-апрель 2016 г.).

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ результатов педагогического наблюдения ряда тренировочных и контрольных игр, а так же опроса игроков команд достаточно отчетливо показал картину взаимодействия на каждом из этапов исследования. Оценка данных, представленная на рис. 1, четко характеризует, что в конце подготовительного и середине соревновательного периодов наблюдается самый конфликтный период подготовки.

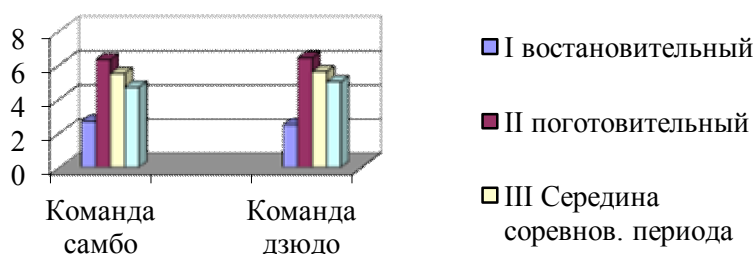


Рис. 1. Динамика показателей конфликтности в командах по единоборствам на протяжении всего сезона

Результаты социометрических исследований, проведенных со спортсменами на этом этапе, позволили прийти к выводу, что в командах появились свои группировки. Между членами этих группировок наблюдались как односторонние, так и обоюдные

отрицательные выборы. Таким образом, можно утверждать, что в обеих командах на данном этапе спортсмены находились в неформальном межгрупповом конфликте.

Анализ результатов характерологических исследований позволил определить у каждого спортсмена обеих команд типы характеров [1; 3]. По данным наблюдения, у обследуемых были выявлены шесть разных типов характера. В связи с этим мы разделили всех членов команд по психологическому признаку на три группы: циклоиды, астеники и разные. Экспериментально было установлено, что самой конфликтной в плане взаимодействия оказалась группа разных типов характера со средним показателем индивидуальной конфликтности 5,5 (рис. 2).

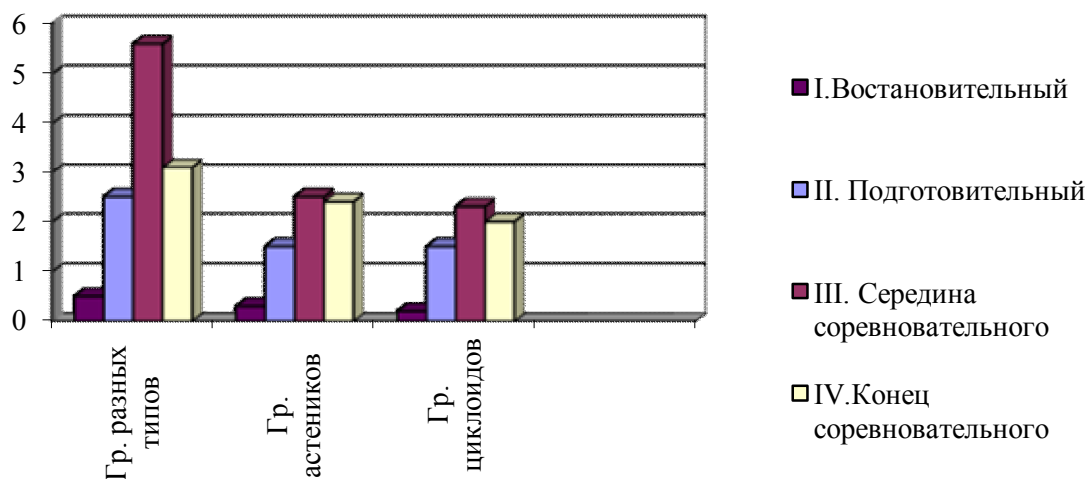


Рис. 2. Динамика индивидуальных характерологических показателей конфликтности

В процессе исследования нами были выявлены причины конфликтов, свойственные каждой группе характеров:

1. Циклоиды: колкость во взаимоотношениях, чрезмерная потребность в эмоциональных контактах (6,9).
2. Астеники: неудовлетворенность своими межличностными контактными качествами (7,5), негативные психические состояния в результате утомления (6,4).
3. Разные типы: желание разрядить накопившуюся раздражительность посредством столкновения (7,0), стремление лишиться психологической уравновешенности партнера (7,2).

Анализ и обработка анкет по управлению конфликтами позволили выделить основные приемы предупреждения и разрешения конфликтов, относящиеся к различным психологическим группировкам. Группа циклоидов выделяет следующие средства: объективная система наказания (7,2), посвящение во все дела команды, использование юмора (7,4). Группа астеников отмечает такие средства управления, как тактичность поведения, взаимные уступки (6,9), доброжелательность во взаимоотношениях (6,2). Группа разных видов характера выделяет следующие средства предупреждения и разрешения конфликтных взаимодействий: знание особенностей характера человека, умение держать себя в руках в напряженных ситуациях (7,7).

Изучая структуру социометрических позиций с учетом типов характера, нами были сделаны следующие выводы, что лидерами в команде являются спортсмены с большим профессиональным стажем (студенты, занимающиеся в секциях по единоборствам до поступления в вуз и имеющие спортивные разряды), но с разными характерами. Таким

образом, можно утверждать, что выбор лидера в группе зависит в большей степени от его профессиональных умений и опыта, чем от психологических особенностей спортсменов. В свою очередь, спортсмены, обладающие такими типами характера, как лабильный и неустойчивый, имеющие при этом равную квалификацию с лидером, выполняют в команде роль ведомых. Данная особенность характера (подчиняться другим) отмечается многими авторами [1; 4; 8]. Отсюда видно, что в некоторых случаях психологический аспект оказывает непосредственное влияние на распределение ролей в формальной структуре команды.

На основе полученных данных в ходе эксперимента нами была разработана методика управления конфликтами. Для ее апробирования мы выбрали самый конфликтный этап подготовки (подготовительный период). Результаты вторичных фоновых срезов позволили подтвердить положение о конфликтности во взаимоотношениях на данном этапе (коэффициент групповой конфликтности равен, (7,0)). По сравнению с предыдущими исследованиями ($K = (6,3)$) различия статистически не достоверны. Таким образом, можно говорить о закономерной конфликтности этого этапа в годичном цикле подготовки. Для снижения показателей конфликтности нами была разработана программа коррекции взаимоотношений. Суть ее сводилась к психолого-педагогическому воздействию, на конфликтующие пары с учетом их типов характера.

Алгоритм программы разрешения конфликтов следующий:

1. Выявить конфликтные пары в команде.
2. Определить причины возникающих разногласий.
3. Выяснить предполагаемые приемы управления ими.
4. Определить типы характеров и подобрать возможные средства разрешения конфликтных воздействий.

Для ее реализации нами в предварительном исследовании были выделены основные блоки причин в каждой психологической группе и возможные варианты их разрешения, между членами как одной, так и двух других групп акцентуации характера.

Выводы

1. Выявлено, что самым конфликтным этапом во взаимоотношениях спортсменов-единоборцев является конец подготовительного периода. Так же экспериментально установлено, что большой уровень конфликтности в значительной степени возрастает за счет психогенности смешанной (разной) группы.

2. С помощью результатов социометрического исследования выявлено, что психологические особенности накладывают определенный отпечаток на структуру взаимоотношений в командах.

3. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений с учетом типов характера позволила снизить уровень конфликтности до (2,2), а также улучшить взаимодействие в команде в соревновательный период.

1. Васильева, А.А. Возможности выявления особенностей адиктивного поведения в юношеском возрасте посредством инструментального психофизиологического исследования / А.А. Васильева, Д.А. Соколов // Актуальные проблемы подростково-юношеской психиатрии. Матер. Всерос. научно-практ. конференции с междунар. участием, посвященной памяти проф. М.Я. Цуцурковской - М.: 2015. - С. 64-66. (Дата обращения 20.03.2017) <http://ncpz.ru/siteconst/userfiles/file/conf/ConfProg221015.pdf>

2. Долгова, В.И. Моделирование психолого-педагогической коррекции ситуативной тревожности подростков в период прохождения государственной итоговой аттестации / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, М.В. Купцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта - 2016. - № 5 (135). - С. 275-278.

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

4. Николаев П.П. Николаева И.В. Психологические аспекты спортивной подготовки // 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.

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

6. Смоленцева В.Н., Шакина Н.А. Исследование межличностных отношений в команде спортсменов-хоккеистов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 1 (4). - С. 56-59.

7. Сулейманов, И.И. Системный анализ конфликтных ситуаций в спорте (теоретико-методологический анализ): Дисс.. канд. пед. наук / И.И. Сулейманов. - Л.: 1983. - 180с.

8. Сулейманов, И.И. Основы управления конфликтами в процессе спортивной подготовки: Учеб. пособие / И.И. Сулейманов; Омский ГИФК. - Омск, 1984. - 40 с.

УДК 159.9

К ВОПРОСУ О СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

© 2017 Шиховцова Людмила Геннадьевна

старший преподаватель

© 2017 Смолева Юлия Андреевна

студент

© 2017 Логинов Владимир Сергеевич

студент

E-mail: small.juulia@gmail.com

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, уровень стресса, методы снятия стресса, здоровье.

Данная статья посвящена анализу уровня стресса у студентов различных курсов высших учебных заведений на примере Самарского государственного экономического университета. Особое внимание уделяется отличию уровня стресса среди студентов младших и старших курсов. Также в статье анализируются распространенные методы борьбы со стрессом в студенческой среде.

В настоящее время каждый человек ежедневно испытывает значительное количество стрессов, порой сам того не осознавая. Быстрый темп городской жизни, вечная спешка и попытки сделать все за максимально сжатый срок порой приводят человека к осознанию собственной беспомощности и невозможности управлять не только окружающим миром, но и даже собой. Организм проявляет защитную реакцию в отношении неблагоприятных факторов, таких как голод, нехватка сна, времени, развлечений и многих других, которые будут описаны ниже. Человек становится вялым, не проявляет никакого желания что-то делать и быть активной частью общества, вносить свой вклад в его развитие. Именно поэтому актуальность данной темы не вызывает сомнений, так как предельно важно проявлять внимание по отношению к уровню стресса как и самого себя, так и своих близких. Становясь заложником стресса, человек перестает жить полной жизнью и функционировать как полноценный член общества. Известно, что в профилактике стресса у студенческой молодежи значительную роль играют занятия физическими упражнениями и спортом [3; 4; 7; 8].

Цель данной работы - изучить проблему стрессоустойчивости студентов различных курсов Самарского государственного экономического университета. Для достижения данной цели необходимо выполнить следующие задачи:

- 1) определить уровень стресса у студентов разных курсов;
- 2) выявить некоторые закономерности возникновения стресса у старшекурсников и студентов младших курсов;
- 3) установить основные методы борьбы со стрессом у студентов разных курсов.

В ходе исследования использовались такие методы, как наблюдение, анализ и синтез, анкетирование и интервьюирование, а также была использована научная литература и Интернет-ресурсы.

В XXI веке понятие стресса широко используется во всех сферах жизнедеятельности человека, широко освещается СМИ. Чтобы понимать материал, изложенный в данной статье, необходимо разъяснить, что же все-таки следует понимать под стрессом. Согласно классическому определению, стресс - это реакция человека на любые события или требования, предъявляемые к нему и превосходящие возможности его адаптации [1, с. 17]. События и требования, которые вызывают этот стресс, называют стрессорами.

Необходимо отметить так называемый учебный стресс [2, с. 40], который вызывает психо-эмоциональные реакции, вредно влияющие на организм студента и негативно отражающиеся на эффективности учебной деятельности. К таким стрессовым факторам можно отнести низкие оценки, конфликты с преподавателями, дефицит времени, необ-

ходимость осваивать большой объем учебного материала, совмещение работы и учебы, а также иные факторы. Проявление учебного стресса в студенческой среде наиболее характерно для студентов младших курсов, так как обучение в вузе для них является новой стадией жизненного цикла. По мере адаптации студентов к характеру учебной и внеучебной деятельности уровень стресса снижается. Однако и студенты старших курсов нередко испытывают симптомы тревоги в связи с профессиональным самоопределением, выбором темы дипломной работы и т.д. Иногда это период связан с созданием семьи или построением длительных отношений [5, с. 16-17].

Существует градация уровня стресса. Стрессы большой силы, как правило, возникают в ответ на ситуации, несущие угрозу жизни (природные или иные катастрофы, пребывание в зоне военных действий, в плену, в руках террористов и т.д.), а также события, имеющие большую личностную значимость (смерть или тяжелая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые потери, вынужденная миграция, потеря работы и т.д.). Стрессы малой силы могут вызвать самые разнообразные повседневные ситуации, которые человек считает для себя трудными или неразрешимыми. Выраженность стрессовой реакции и ее последствия для здоровья определяются [6, с. 61-64]:

1) характером стрессора (например, развод и конфликт с сослуживцем на работе вызывают несопоставимый по силе и последствиям стресс) и количественными характеристиками (установлен кумулятивный эффект пережитых стрессов);

2) психологическими, личностными и генетическими особенностями человека, определяющими его устойчивость к стрессу, способы эмоционального реагирования и способы преодоления стрессовых ситуаций (не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него в равной степени);

3) микросоциальными условиями жизнедеятельности человека (наличие семьи, большого числа межличностных связей, социальной поддержки снижает силу переживаемого стресса).

Стрессы большой силы вызывают депрессивные реакции, которые могут пролонгироваться и обрести характер посттравматического стрессового расстройства или депрессивного расстройства [4]. В развитии реактивной депрессии играет роль не только сила стрессового воздействия, но и количество пережитых стрессорных событий. Повреждающим эффектом обладают не только стрессы большой силы, но и хроническое психоэмоциональное перенапряжение.

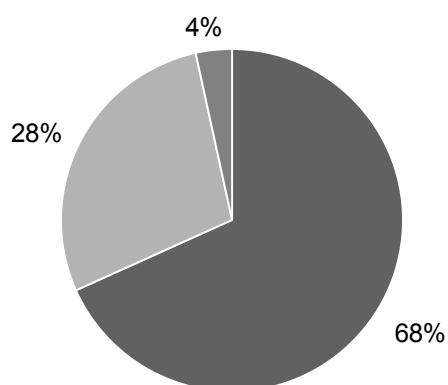


Диаграмма 1. Количество респондентов.
Составлено автором.

Однако в рамках настоящего исследования теоретические данные важны лишь для понимания общей картины, главную роль в данном случае играет практическая часть, которая включает в себя проведение анкетирования и опроса среди студентов 1-3 курсов Самарского государственного экономического университета. Анкетирование было проведено в период с 18 по 24 ноября 2016 г. В опросе приняли участие студенты в количестве 145 человек, 99 из которых оказались первокурсниками, 46 - старшекурсниками (См. диаграмму 1); Вопросы предполагали пять вариантов ответа, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для опрашиваемого: почти всегда, часто, иногда, почти никогда и никогда. Чем реже то или иное утверждение мог применить по отношению к себе респондент, тем выше уровень его стресса и, соответственно, ниже уровень стрессоустойчиво-

сти. Также присутствовала часть, где описывались способы, которыми можно бороться со стрессом (сон, общение, еда и др.). Респондентам предлагалось выбрать наиболее подходящие для них варианты и отметить нужное. После прохождения всего теста проводился анализ и статистическая обработка материалов анкетирования.

Рассмотрим результаты исследования анкеты и ответов студентов разных курсов. Студенты первого и второго курса ответили на предложенные вопросы следующим образом:

На диаграмме 2 легко заметить разницу между ответами студентов-первокурсников и старшекурсников на один и тот же вопрос:

Вопрос 1: «Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, 4 раза в неделю»:

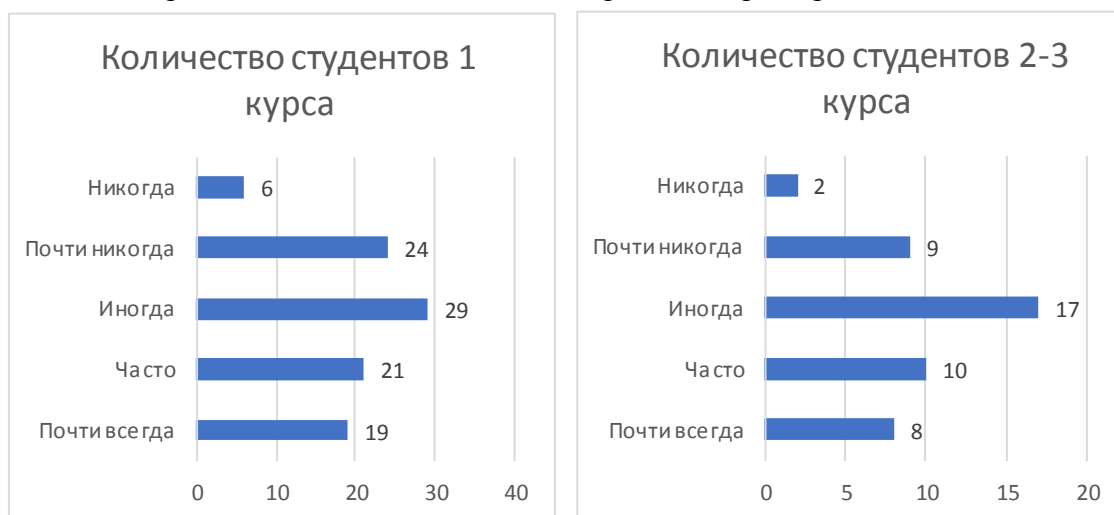


Диаграмма 2. Ответы студентов на вопрос №1. Составлено автором.

При сравнении этих диаграмм можно заметить, что первокурсники чаще испытывают недостаток сна. Можно предположить, что такая проблема связана с учебной нагрузкой, к которой студенты первого курса еще не привыкли, поэтому им приходится тратить больше времени на подготовку, в том числе в ночное время. Разумеется, это пагубно влияет на состояние здоровья и стрессоустойчивость студентов, однако большинство как первокурсников, так и старшекурсников, считают себя здоровыми, о чем свидетельствуют результаты ответов на вопрос о том, считают ли студенты себя здоровыми (так же как и в первом вопросе было предложено пять вариантов ответа).

Вопрос 2: «Вы считаете себя здоровым?»

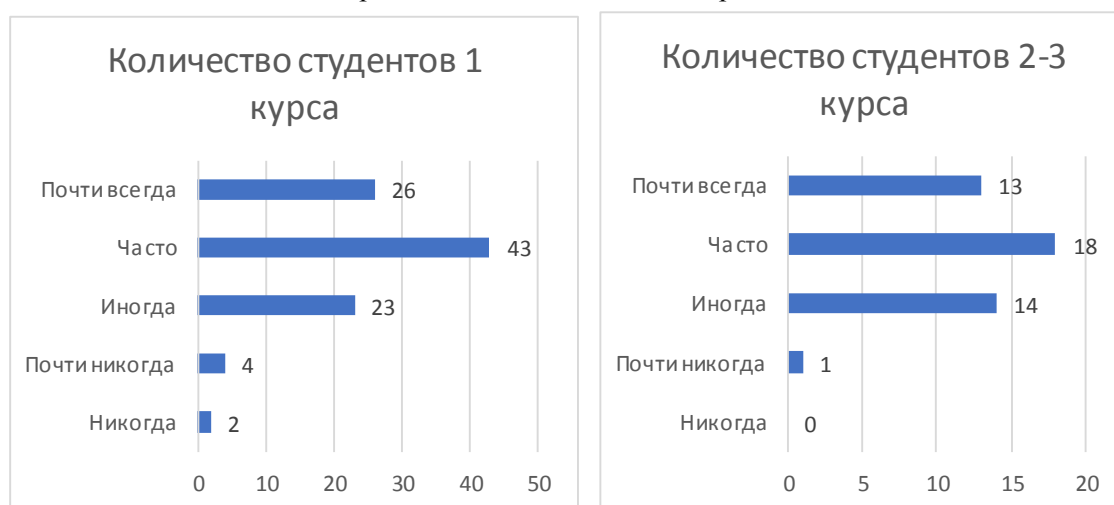


Диаграмма 3. Ответы студентов на вопрос №2. Составлено автором.

Вопрос 3: «Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день»:

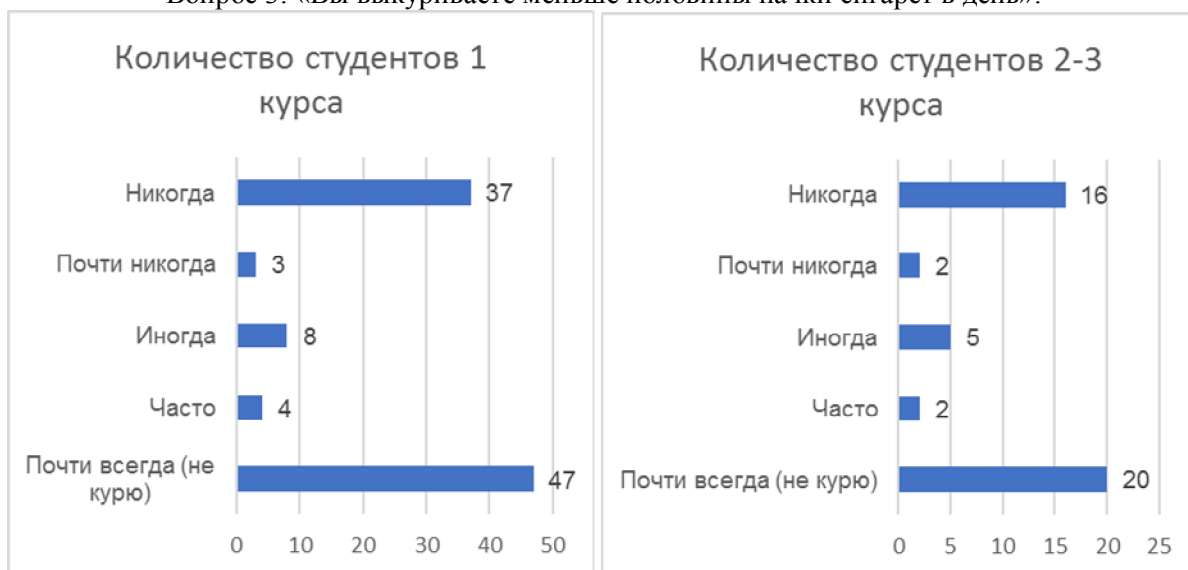


Диаграмма 4. Ответы студентов на вопрос №3. Составлено автором

При ответе на третий вопрос анкеты, респонденты разделились на две основных группы: не курящие люди и студенты, выкуривающие больше половины пачки сигарет в день.

Результаты ответов студентов вполне логично объясняют, почему на предыдущий вопрос о состоянии здоровья большее число старшекурсников ответили, что никогда не ощущают себя здоровыми. Разумно предположить, что такое большое количество выкуренных сигарет пагубно сказалось на здоровье в целом.

Отдельным блоком в анкете представлен опросник, посвященный методам борьбы со стрессовыми ситуациями. В нем респондентам была предоставлена возможность выбора нескольких ответов одновременно, а также можно было указать свой вариант. Результаты опроса приведены на диаграмме 5.

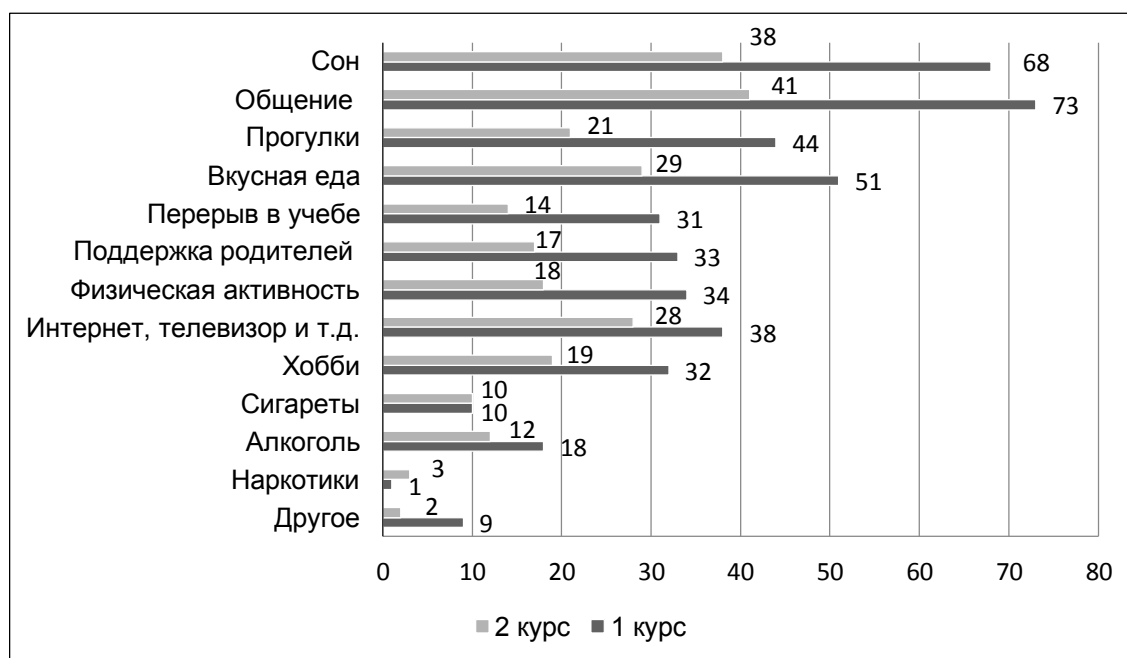


Диаграмма 5. Выбор студентами методов борьбы со стрессом. Составлено автором.

На диаграмме видно, что наиболее популярными способами по борьбе со стрессом у первокурсников являются общение с друзьями и любимыми людьми (73 чел.), сон (68 чел.),

вкусная еда (51 чел.) и прогулки на свежем воздухе (44 чел.). Некоторые студенты предпочли курение, алкоголь и наркотики, что вновь позволяет сослаться на показатели здоровья некоторых студентов. Кроме предложенных методов борьбы со стрессами, студенты предложили такие методы, как прослушивание музыки, общение с домашними животными и творчество.

Студенты второго и третьего курса предпочитают справляться со стрессом при помощи общения (41 чел.), сна (38 чел.), еды (29 чел.) и Интернета (28 чел.). Старшекурсников, страдающих пагубными привычками больше, чем первокурсников. Дополнительными способами борьбы со стрессом стали у старшекурсников чтение и прослушивание музыки.

Результаты исследования показали, что при ответе на многие вопросы мнения студентов первого и старших курсов оказались одинаковыми. Так, например, всем студентам хватает общения с друзьями и любви, большинство сытно ест и занимается спортом. Не испытывают студенты и сильных проблем с весом, а также проявляют активность в университетской жизни. Вместе с тем, конечно, попадая в непривычную и поначалу пугающую обстановку, первокурсники испытывают порой больше стрессов, чем старшекурсники, однако такие стрессоры временные, поэтому в целом уровень стрессоустойчивости студентов всех курсов совпадает.

Анализ результатов данного исследования позволяет сформулировать следующие выводы:

- 1) предрасположенность к вредным привычкам у старших курсов выше, чем у первокурсников (54% и 29% соответственно);
- 2) в большинстве случаев ответы студентов разных курсов на вопросы анкеты носят тождественный характер;
- 3) определено, что приоритеты в выборе методов снятия стресса у студентов разных курсов практически одинаковые.

Материалы исследования дают возможность заключить, что предлагаемый материал несомненно будет способствовать повышению уровня подготовленности студентов по теоретическому разделу программы дисциплины «Физическая культура», что значительно скажется на стрессоустойчивости студенчества.

-
1. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. Springer, 1984. P. 17.
 2. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Евдокимова Я. Г., Москова М. В., Войцех В. Ф., Семикин Г. Н. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов // Социальная и клиническая психиатрия. 2007. № 2. С. 38-43.
 3. Казакова О.А., Иванова Л.А., Шеханин В.И. Профилактика эмоциогенности у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2 (3). С. 5-10.
 4. Казакова О.А. Формирование эмоциональной устойчивости у будущих специалистов социальной работы в процессе профессионально - прикладной физической подготовки: Дис...канд. пед. наук. - Самара, 2010. - 240с.
 5. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Евдокимова Я. Г., Москова М. В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. 2009. № 3. С. 16-17.
 6. Р.Г. Оганов. Г.В. Погосова. Стресс: что мы знаем сегодня об этом факторе риска? // Рациональная фармакотерапия в кардиологии. 2007. №3. С.60-67.
 7. Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Роль здорового образа жизни и занятий спортом в жизни студентов Самарского государственного экономического университета / Наука XXI века: актуальные направления развития: Материалы международной заочной научно-практической конференции, 20-21 апреля 2015, Самара. - С. 970-973.
 8. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П., Шиховцова Л.Г. Триатбол - эффективное средство физического воспитания студенческой молодежи // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2015. - Т. 13. - С. 3626-3630. - URL: <http://e-koncept.ru/2015/85726.htm>. (Дата обращения 20/05/2017).

Физическая культура и спорт

УДК 796

ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ - 2014: ОЖИДАНИЕ И РЕАЛЬНОСТЬ

©2017 Гараева Елизавета Владимировна

студент

E-mail: lizochka_0009@mail.ru

©2017 Савельева Ольга Викторовна

старший преподаватель

E-mail: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: олимпиада, спортивные объекты, наследие, развитие.

В статье рассматривается сравнение затрат Зимних Олимпийских игр-2014. Также проводится систематизация затрат по источникам финансирования в Сочи. В дальнейшем изучаются значимость затрат на создание спортивных объектов и способы их реализации сегодня.

Зимние Олимпийские игры 2014 - международное крупнейшее спортивное мероприятие, проходившее в российском городе Сочи с 7 по 23 февраля 2014 года. Олимпиада в Сочи не прошла бесследно для России. Сегодня Сочи - это круглогодичный курорт, который популярен не только среди российских туристов, но и среди иностранных любителей спорта. Данная тема актуальна тем, что в исследовании описаны основные спортивные объекты, которые сегодня не пустуют, а в полной мере используются. Благодаря Олимпийским Играм на сегодняшний день в Сочи спортивные объекты исключительны по новизне, качеству, оснащенности современным оборудованием и возможности многоцелевого использования.

Целью данной работы является анализ реализации наследия Олимпиады в Сочи как в качестве спортивных площадок для проведения соревнований, спартакиад, матчей, так и в качестве культурных мероприятий, концертов и ледовых шоу.

По своему масштабу Зимние Олимпийские игры являются второй по расходам после Олимпиады проходившей в Пекине. Для сравнения, зимние Олимпийские игры в Ванкувере обошлись государству в 2 миллиарда долларов, а по подсчетам Счетной палаты РФ, расходы на проведения Зимних Олимпийских игр составили 6,39 миллиардов долларов. Данные цифры дают нам понять, что Олимпиада в Сочи по праву считается одной из величайших олимпиад в мировой истории. (Рис. 1).

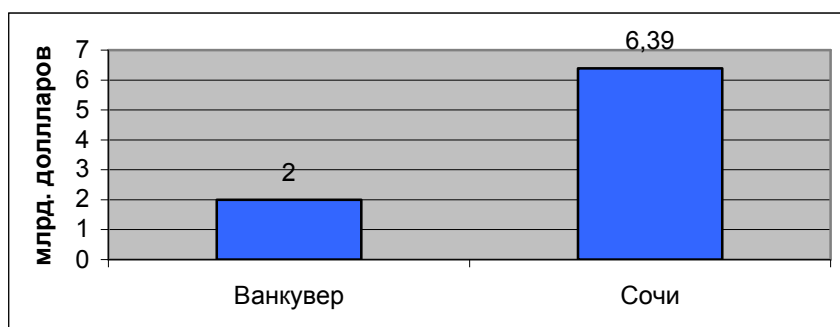


Рис. 1. Расходы Сочи и Ванкувера на проведение Зимних Олимпийских игр

Стоит отметить, что данные расходы по проведению Зимних Олимпийских игр в Сочи легли не только на федеральный бюджет. В целом только чуть больше половины было выделено из федерального бюджета, остальное на себя взяли госкомпании (самые большие траты на Олимпиаду у «Газпрома» и РЖД), кредиты "внешэкономбанка" (все крупные частные инвесторы - миллиардеры Владимир Потанин, Олег Дерипаска и Виктор Вексельберг), частные инвесторы (Газпром и Сбербанк)[4; 5].

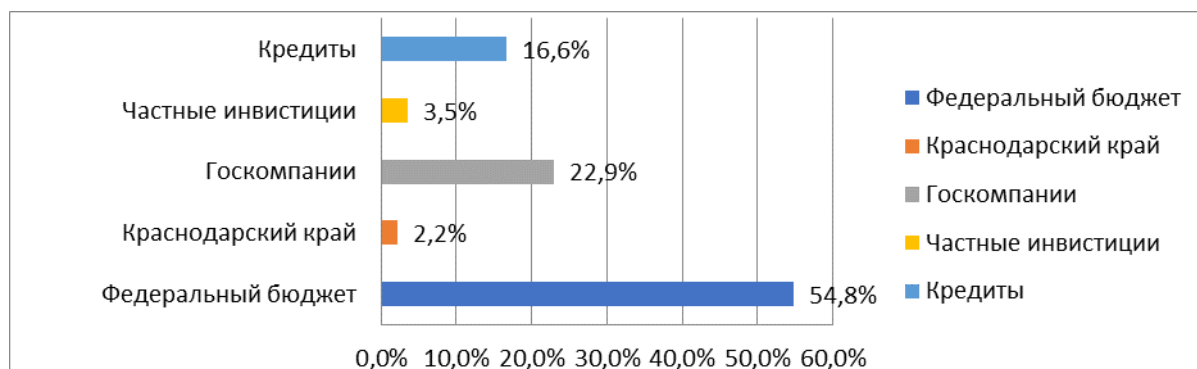


Рис. 2. Затраты на проведение Зимних Олимпийских игр в Сочи

Фонд борьбы с коррупцией собрал информацию, которая была в данном рисунке систематизирована по источникам финансирования Олимпиады в Сочи-2014. Данные позволяют отметить, что для проведения крупномасштабного мероприятия широко используются средства хозяйственных субъектов. По подсчетам ФБК, на 11 объектах (для которых были найдены аналоги), которые были построены за 442 млрд. руб., можно было сэкономить 189 млрд. руб. На сайте представлены описания всех объектов, запущенных к Олимпиаде[7].

Игры-2014 прошли на двух площадках. Лыжный курорт «Красная поляна» в 39 км от города принял спортивные состязания под открытым небом: бобслей, лыжные гонки, скоростной спуск и т. д. Из числа других олимпийских объектов здесь появились санно-бобслейная трасса «Ржаная Поляна», горнолыжный комплекс «Роза Хутор» (его первая очередь была открыта в конце 2010 года) и горная олимпийская деревня. А в самом Сочи построили грандиозный олимпийский парк для проведения соревнований по фигурному катанию, хоккею, бегу на коньках, керлингу[2].

Для того, чтобы проанализировать, как реализовано наследие Олимпиады в Сочи, рассмотрим крупнейшие объекты по основным параметрам: стоимость постройки, в сравнении со стоимостью аналогичного объекта на играх в Ванкувере, вместимость.

Таблица 1

Особенности спортивных олимпийских объектов

Название объекта	Затраты (млн. долларов)	Вместимость (чел.)	Мероприятия на Олимпиаде	Стоимость в Ванкувере (млн. долларов)
Стадион «Фишт»	778,7[4]	40000	Финал Кубка Мира	820
Ледовый дворец «Большой»	302,9	12000	Хоккейные турниры, включая финал	244,1
Ледовый дворец «Шайба»	35,5	7000	Хоккейные турниры	51,6
Ледовый дворец «Айсберг»	277,7	12000	Фигурное катание, шорт-трек	67

Таким образом, рассмотрев основные спортивные объекты, можно отметить, что их стоимость достаточно превышает альтернативные объекты, построенные для Олимпиады 2010. Однако, с чем же связаны такие большие расходы. Большая часть олимпийских объектов, где проводились Олимпийские игры-2010, были построены намного

раньше самой Олимпиады. Если быть точнее, то всего 3 олимпийских объектов были построены для Олимпиады в Ванкувере. Что же касается Сочи, то для Зимних Олимпийских игр было построено 8 объектов. Безусловно, нельзя не отметить, что инфраструктура для Олимпийских игр-2010 не была такой, как на Зимних Олимпийских играх-2014. Данный факт доказывает, что строительство олимпийских объектов в Сочи потребовали больших затрат, а следовательно, после Олимпиады не должны остаться не реализованными. С момента окончания мероприятия прошло больше трех лет. Как же используется наследия Олимпиады сегодня, и принесли ли они, за данный промежуток времени, какие-нибудь плоды.

Таблица 2

Использование спортивных объектов после проведения Зимних Олимпийских Игр

Название объекта	Стадион «Фишт»	Ледовый дворец «Большой»	Ледовый дворец «Шайба»	Адлер-Арена
Ожидание	Чемпионат мира по футболу-2018.	Масштабные концерты; матчи хоккейного клуба.	Чемпионат мира по футболу 2018 года.	выставочный комплекс.
Строительство:	23,5 млрд.руб.	9,9 млрд. руб.	1,9 млрд.руб.	32,8 млн.руб.
Реальность	финала Кубка России 2016/17.	домашняя арена хоккейного клуба «Сочи».	открытие Всероссийского детского спортивно-оздоровительного центра[3].	центр подготовки спортсменов по летним видам спорта; теннисная академия; центр гимнастики; тренажерный зал.
Затраты на содержание в течение 3 лет:	118,26 млрд.руб.	76,9 млрд.руб.	82,44 млрд.руб.	94 млн. руб.
Итог (затраты)	141,76 млрд.руб.	86,8 млрд.руб.	84,34 млрд.руб.	126 млн.руб.

Безусловно, как видно из таблицы 2, затраты на строительство, а затем и на поддержание спортивных объектов достаточно велики. Однако, в перспективе они полностью окупятся и будут в полной мере реализованы. Нельзя забывать, что новые Олимпийские объекты это в первую очередь: новые дороги, хорошая экология, развитие инфраструктуры. Также, цитируя мэра города Сочи Анатолия Пахомова: "Содержать Олимпийские объекты, конечно, нелегко. Но надо понимать, что эта инфраструктура не только добавила расходов городской казне, но и привела к определенному увеличению доходов за счет увеличения налогооблагаемой базы - например, за счет расширения сферы размещения».

Таким образом, используя опыт предыдущей Олимпиады в Ванкувере, удалось создать действительно мощный олимпийский центр. На сегодняшний день, объекты используются в полной мере, ни один из объектов не остался в стороне. Благодаря образцовому дизайну и функциональности спортивных учреждений, присуждаются награды МОК, IAKS[6]. Также, существует высокая степень их посещаемости туристами и проведения различных спортивных мероприятий, выставок, форумов. По результатам опроса населения о последствиях Олимпиады в Сочи 84% опрошенных видит положительный эффект в развитии региона в целом[1].

В итоге, мы получили в наследство город с мощной базой спортивных сооружений, которые не только были востребованы прошедшие три года, но и в перспективе будут участвовать в Чемпионате Мира по футболу в 2018 году. Большинство матчей на Чемпионате мира-2018 будут проходить в Сочи на стадионе "Фишт", где состоялось закрытие и открытие Зимних Олимпийских игр-2014, что поможет сократить расходы на проведение Чемпионата мира в России.

1. Официальный сайт Оргкомитета XXII Зимних Олимпийских и XI Зимних Паралимпийских Игр 2014 года [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.olympic.org/sochi-2014>
2. Постановление Правительства России "О Программе строительства олимпийских объектов и развития города Сочи как горноклиматического курорта (с изменениями на 17 мая 2014 года) (утратило силу с 09.06.2015 на основании постановления Правительства Российской Федерации от 27.05.2015 N 507)"
3. Распоряжение Правительства РФ "О создании Всероссийского детского спортивно-оздоровительного центра "[Электронный ресурс].-режим доступа: <http://m.government.ru/media/files/41d4a02c11a9e172b5>.
4. Савельева О.В., Иванова Л.А., Шеханин В.И. Использование информационных технологий в области спорта //В сборнике: Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2015. С. 182-188.
5. Федеральный закон от 1 декабря 2007 г. N 310-ФЗ "Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации"
6. International Olympic Committee, Facts and Figures [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://stillmed.olympic.org/media/Document Library/O..](https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/O..)
7. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://fbk.info/>

РАВНОВЕСИЕ КАК ФАКТОР ВЛИЯЮЩИЙ НА ИСХОД ВСТРЕЧНОЙ БОРЬБЫ

© 2017 Джиландзе Ника Мамукаевич

преподаватель

E-mail: Djil1990@mail.ru

© 2017 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель

© 2017 Демчук Анатолий Геннадьевич

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: борьба самбо, равновесие, контратака.

Рассматривается влияние устойчивости спортсмена на результат контратаки, способы развить вестибулярный аппарат и улучшить чувство равновесия.

Задача встречной борьбы, добываясь победы, перехватить у оппонента инициативу. В трудных условиях схватки встречная борьба важна для преодоления сопротивления оппонента, а еще для целесообразного применения его неустойчивых и конструктивно нерентабельных положений.

Во встречной борьбе используются всевозможные способы ведения борьбы. Наиболее распространенными из них считаются: вызовы выгодных для вас поступков оппонента и метод неожиданных нападений. Кроме того, широко используется метод применения силы противника, вкладываемой в проводимые им приемы. Применяется также и метод отвлечения сил и внимания противника.

Во встречной борьбе расчеты на изматывание оппонента имеют все шансы строиться в основном лишь только на собственной тренированности самбиста. В случае если у оппонента выносливость больше, чем у самбиста, способ изматывания к встречной борьбе не применим. Встречная борьба требует значительного напряжения всех способностей самбиста.

Для удачного ведения встречной борьбы важно развивать быстроту ориентировки, смелость, решительность, веру в себя и волю к победе. Нужно еще развивать быстроту, ловкость, эластичность, ощущение равновесия и ориентировки в пространстве, выносливость. Взрывная сила в некоторых случаях встречной борьбы может сыграть весомую роль. Но вообще наличие такой силы для встречной борьбы необязательно, так как самбист может использовать силу противника, прибавляя к ней свои, точно рассчитанные усилия.

Техника у самбиста, идущего на встречную борьбу, обязана быть хорошей. При встречной борьбе используются приемы после ответных захватов, приемы после защит, ответные приемы.

Приемы впоследствии ответных захватов считаются более легкими для выполнения, например как большая их часть не подразумевает быстрой реакции или же высочайшей техники. Вслед за тем в порядке растущей сложности идут приемы впоследствии оборон [3]. Ответные приемы, являясь более тяжелыми, подразумевают быструю реакцию и хорошую подготовку спортсмена.

Борьба самбо появилась в СССР и начала распространяться по всему миру. Она является общероссийским государственным видом спорта. На сегодняшний день проводятся различные соревнования: чемпионаты и главенства Европы, Азии, мира. Усовер-

шенствование спортивного профессионализма борцов на данный момент считается очень актуальным.

Анализ технических приемов в конкурсных боях как финальных, так и подготовительных, проводимых по самбо на соревнованиях, демонстрирует, то что только одна четвертая контратак дает результат. Нетрудно вычислить, что в процентах данный коэффициент равен 25%. В других 75 % вариантах контратакующие действия либо не выполнялись на должном уровне, либо не увенчались триумфом. Известно, что проще осуществить удачное техническое действие, применяя с целью данного действия конкурента, «поймать на ошибке». Равно как заявлял Дзигаро Кано, «вначале поддайся, затем овладей». По мнению автора, это случается потому что, в период боя, если один из спортсменов выполняет прием, все его усилия направлены на защиту, а не на контратаку. В настоящее время, если принципы соревнований постоянно изменяются в сторону наиболее интенсивной, атакующей борьбы, спортсмену, для того чтобы достичь победы, не хватает постоянной активной атаки, ему необходимо постоянно уклоняться от атак противника. В таких условиях, правильно проведенная контратака может стать причиной победы.

Но как, ни странно большое число тренеров и спортсменов не считают важным изучение контратакующих приемов. Исследование особой учебно-методичной литературы как специализирующийся на самбо, так и на дзюдо демонстрирует, что контратакующим действиям спортсменов не уделяется надлежащего интереса, несмотря на то большая часть экспертов подтверждают, что один из основных свойств самбиста считается способность своевременно осуществить контратаку. Анкетирование, выполненное из числа тренеров и спортсменов высочайшего класса, продемонстрировало, что, согласно их взгляду, для успешной борьбы необходимо проводить свои контратаки против контратак соперника.

Целью эксперимента считалось увеличение борьбы спортсменов за результат целенаправленного формирования способностей к равновесию как важный элемент изучения контратакующих приемов в борьбе самбо.

Контрприемы в борьбе самбо - это воздействия на действие противника с целью перехватить инициативу и поймать противника в тот момент, когда он этого не ожидает. При грамотном выполнении такие приемы дают хороший результат на соревнованиях различного статуса. Но из теории преподавания мы знаем, что прием будет выполнен успешно на соревновании только в том случае, если он успешно выполнялся на тренировках и ему уделялось должное внимание [7].

Поскольку в ходе учебы, совершенствованию контратакующих приемов никак не уделяется надлежащего внимания, то увидеть их применение на соревновании можно только у опытных борцов. Они выполняют их основываясь на свой большой опыт выступления на престижных соревнованиях. У неопытных борцов провести такие приемы получается лишь случайно. Ни для кого не секрет что в основном борец применяет только те приемы, которые он лучше всего отработал и которые у него лучше всего получаются. Это говорит о том что добиться хороших результатов можно лишь сочетая разнообразно отточенную технику с хорошей физической подготовкой.

Некоторые специалисты по борьбе самбо считают, что исследование и улучшение контратакующих действий должно происходить на определенном этапе спортивной подготовки. Только тогда, когда борец овладеет достаточным количеством приемов, наберется соревновательного опыта, ему стоит заниматься изучением контрприемов. По мнению автора, данную позицию можно сравнить с повторным обучением в школе. Спортсмен изучил определенные технические действия, опробовал их в соревновательных схватках и готов к изучению технически более сложных действий. Но вместо их изучения, ему предлагают вернуться назад к повторению старых приемов и отработке

против данных технических действий контрприемов. Автор считает данную позицию ошибочной. И приемы, и защитные действия, и контрприемы должны изучаться одновременно.

В своих первых работах автор фиксировал, что решение особых задач по целенаправленному развитию технических контратакующих приемов применительно к борьбе самбо надлежит реализоваться на базе использования в тренировочном процессе в одном ряду с общей и особой физической подготовкой например комплексов «упражнений в равновесии». Для этого должны использоваться различные упражнения, в процессе выполнения которых занимающиеся удерживают свое тело в необычных или же затрудненных положениях. Выполнение данных упражнений вызывает четкие и осознаваемые обучающимися чувства движения общего центра тяжести тела в за предоставленном месте и времени. Для данных целей используются:

а) упражнения, производимые на фоне вестибулярных раздражений. Сбережение равновесия при данных критериях находится в зависимости от силы раздражения вестибулярного анализатора и от его устойчивости;

б) упражнения в равновесии, исполняемые в критериях неожиданных переходов от динамических поступков к разным статическим положениям;

в) упражнения в равновесии, исполняемые на узкой и неустойчивой опоре при свободном и усложненном передвижении. Настолько же эффективны и упражнения с отягощением (вес партнера) с преодолением преград на пути перемещения, выполнение всевозможных дополнительных заданий во время движения; выполнение упражнений в указанных выше условиях в одном ряду с совершенствованием функции равновесия содействует воспитанию и этих волевых свойств, как смелость, решительность, уверенность в себе;

г) упражнения в равновесии, исполняемые в ряде случаев с закрытыми глазами и с изменением положения головы. Можно предположить, что выключение 1-го или же 2-ух анализаторов важно затрудняет выполнение всякого, в том числе и автоматического навыка, усугубляет обстоятельства условия равновесия тела, но при этом значительно повышает требования к функциональной деятельности других анализаторов.

По данным педагогического эксперимента, проведенного автором на борцах самбо первого года обучения, установлено, что в ряде случаев оптимальная продолжительность использования средств для совершенствования функции равновесия, наряду с хорошим развитием двигательных качеств юных борцов, составляет 30 минут. При этом также должны использоваться разнообразные средства, позволяющие рационально сочетать совершенствование равновесия тела с развитием основных двигательных качеств. В ходе эксперимента борцам было предложено выполнить прием самбо в различных моделируемых условиях, в том числе и контрприем против атаки соперника. Полученные данные свидетельствуют, что при выполнении контрприемов самбо скорость и качество контратакующих технических действий у борцов экспериментальной группы достоверно выше ($P < 0,001$), чем у самбистов контрольной группы. Основные результаты проведенных исследований были опубликованы автором в «Вестнике КГПУ им. В.П. Астафьева»

Полученные данные позволяют сделать следующие выводы:

1. Экспериментальным методом выявлено, что целенаправленное использование комплексов «упражнений в равновесии» у молодых самбистов в позитивную сторону воздействует на скорость и качество проведения контратакующих методов борьбы вследствие отлично развитого ощущения равновесия.

2. Установлено, что осуществление контратакующих действий у самбистов экспериментальной группы намного выше ($P < 0,001$), чем у самбистов контрольной группы, и

гарантирует бойцам экспериментальной группы техническое преимущество над конкурентом.

3. Выявлено, что самбисту для удачной соревновательной работы важна ответственная технико-тактическая подготовка по выполнению контратакующих приемов. Начинать осваивать подобные приемы нужно на начальном этапе подготовки одновременно с изучением основных приемов борьбы.

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: учеб, пособие. Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998. - 352 с.

2. Завьялов А.И., Осипов А.Ю. Проблемы атакующей борьбы // Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: материалы II Региональной научн.-практ. (с межд. участ.) конф. 25-26 ноября 2004 г. Красноярск: РИО КГПУ, 2004. - С. 423-424.

3. Волосов В.В., Иванова Л.А. Тренажерной подготовки в современной технологии тренировки самбистов //OlympPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 1 (2). С. 68-73.

4. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск: Платина, 1998. -236 с.

5. Осипов А.Ю. Совершенствование технического мастерства борцов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева: Психолого-педагогические науки. 2011. № 3 (17). Т. 1. - С. 174-176.

6. Осипов А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокINETической устойчивости и выносливости: дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2008. -104 с.

7. Токер Д.С., Шеханин В.И., Казакова О.А. Разминка как фактор оптимизации психофизиологических показателей борцов-студентов и профилактика травматизма //OlympPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 1 (4). С. 66-69.

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОГО УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ

© 2017 Казакова Ольга Александровна

кандидат педагогических наук,
доцент Самарского государственного экономического университета
доцент Самарского национального исследовательского университета

имени академика С.П.Королева

E-mail: kazakova.kpn@gmail.com

© 2017 Асеева Мария Михайловна

старший преподаватель

E-mail: aseevamarija@mail.ru

© 2017 Соловьева Ирина Викторовна

старший преподаватель

© 2017 Денисова Вера Алексеевна

старший преподаватель

Самарский национально исследовательский университет

имени академика С.П.Королева

Ключевые слова: аэробика, силовые способности, комплексное упражнение, сила.

В данной статье авторы поднимают вопрос о влиянии комплексного упражнения на развитие силы у студенток вузов занимающихся специализацией аэробика. На основе изучения научной литературы установлено, что без силы человек не способен преодолевать внешнее усилие и противостоять ему, а с помощью физических упражнений можно не только укреплять мышцы, но и наращивать мышечную массу. В следствии чего было подобрано комплексное упражнение влияющее на развитие силы и проведен эксперимент, который подтвердил, что комплексное упражнение, введенное в тренировочный процесс, эффективно повлияло на развитие силы, а так же повысило результаты тестов, при сдаче контрольных нормативов.

Аэробика является одним из средств физической культуры, которая направлена в первую очередь на оздоровление организма занимающихся.

В этом виде спорта сила является одним из основных компонентов для достижения положительных результатов [3].

Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду - при метаниях, собственному телу - при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику[7].

По своей сути сила действия представляет интегрированный результат взаимодействия сил тяги мышц, образующихся вследствие функциональной активности мышечных структур. Именно через силу тяги мышц происходит реализация психофизиологических процессов в механическую работу по преодолению внешних сопротивлений или противодействию внешним силам.

Сила это одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания. Она во многом определяет активную двигательную деятельность и работоспособность человека [6;8].

Большинство девушек занимающихся аэробикой могут достичь и сохранить необходимый уровень силовых способностей за счет выполнения упражнений с небольшой нагрузкой, но с большим числом повторений.

Цель исследования:

Определить влияние комплексного упражнения на развитие силы мышц у студентов, занимающихся аэробикой в группе элективного курса.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научную литературу по данной теме.
2. Подобрать комплексное упражнение для развития силы.
3. Соотнести, посредством тестирования, уровень развития силы в контрольной и экспериментальной группах, и установить влияние комплексного упражнения на развитие силы и результаты ОФП.

Организация исследования

Исследование проводилось с сентября 2016 года по март 2017 года.

В сентябре 2016 года в контрольную и экспериментальную группы по специализации аэробика были отобраны девушки 18-20 лет, по 8 человек.

В начале эксперимента были сняты контрольные нормативы для определения силы (фиксировалось значение только правильно выполненных раз).

1. сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (руки сгибаются в локтях под углом 90, локти наружу, спина прямая);

2. поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (при поднимании туловища локти касаются коленей, опускание туловища происходит на лопатки).

Девушки в контрольной группе занимались по общепринятому комплексу. В экспериментальной группе выполняли тот же комплекс, но в конце партерной части выполняли дополнительное упражнение - упор на предплечьях (планка) - 6 подходов по 1 минуте с отдыхом в 15 секунд.

Результаты исследования.

Анализируя полученные результаты, можно отметить, что на начальном этапе исследования, сила существенно не отличалась ни в контрольной, где средний показатель при сгибании и разгибании рук в упоре лежа составил - 14,5 раз, а в экспериментальной - 14,6 (рис. 1); при поднимании и опускании туловища из положения на спине в контрольной - 36,7 раз, в экспериментальной - 38,2 (рис. 2); На конечном этапе исследования, улучшилась сила и в контрольной и в экспериментальной группах, где средний показатель при сгибании и разгибании рук в упоре лежа в контрольной группе составил - 15,2, экспериментальной - 19,6 (рис. 1); при поднимании и опускании туловища из положения на спине в контрольной - 42,8, экспериментальной - 48,5 (рис. 2).

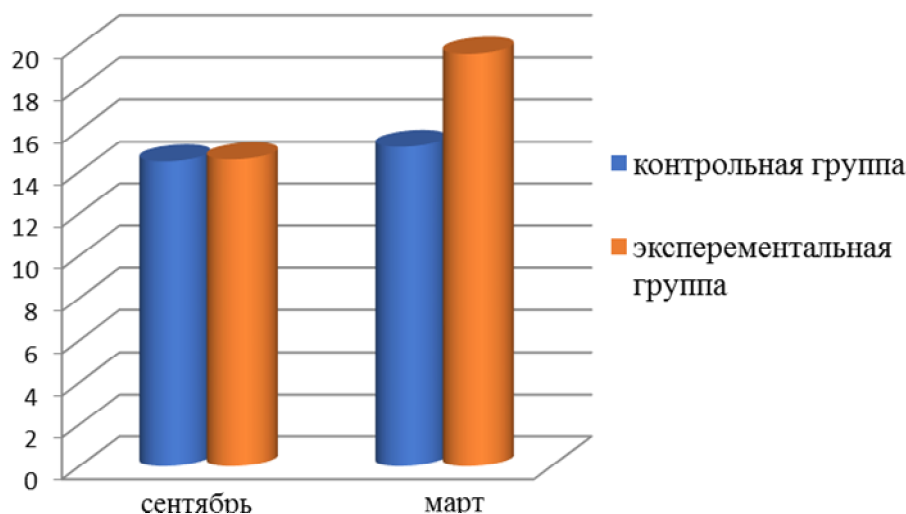


Рис. 1. Результаты тестирования «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

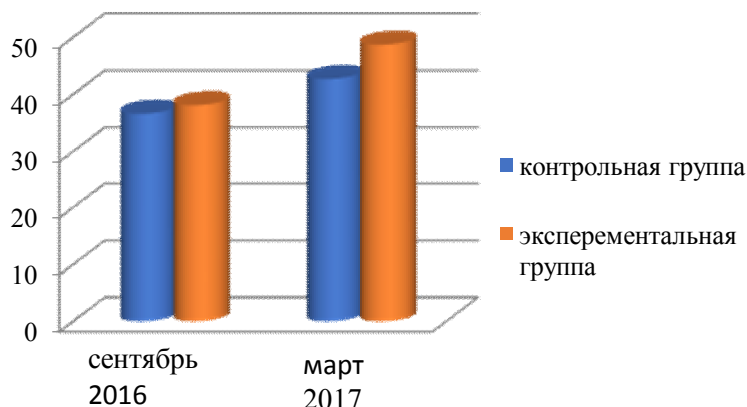


Рис. 2. Результаты тестирования «Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине»

Выводы:

1. Опираясь на исследования ученых (Ю.И.Евсеева, Ж. К. Холодова и др.) можно утверждать, что без силы человек не способен преодолевать внешнее усилие и противостоять ему, а с помощью физических упражнений можно не только укреплять мышцы, но и наращивать мышечную массу.

2. В ходе эксперимента было подобрано комплексное статическое упражнение. Оно выполнялось в виде удлиненной паузы, а это способствовало увеличению нагрузки на мышцы, и ускоряло их утомление, т.е. увеличивался эффект силовой тренировки, но при сохранении принципа травмобезопасности.

3. Подтвердив развитие силы у студенток специализации аэробика, с помощью контрольных нормативов для общей физической подготовки, можно говорить о результативности влияния комплексного (статического) упражнения (упор на предплечьях) на развитие силы, так как показатели в тестируемых упражнениях увеличились.

1. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006. - С. 131.

2. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова Т.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. - Волгоград: Изд. -во Волгог. гос. ун - та, 2004. - 124с.

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

4. Казакова, О.А. Ведущие физические качества человека. Средства и методы их развития. Учебное пособие. - Самара: Изд-во «Самарский университет», 2015. - 48с.

5. Казакова, О.А., Шеханин, В.И. Физическая культура в мотивационной сфере студенческой молодежи OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 60-62.

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

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

8. Николаев, П.П. Методические основы индивидуализации тренировочного процесса в женском силовом троеборье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 6. - С. 48.

БОРЬБА СО СТРАХОМ ПРИ ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

© 2017 Лозовой Александр Александрович

старший преподаватель

© 2017 Лозовая Марина Александровна

тренер-преподаватель

E-mail: Lozmarin@inbox.ru

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнева

Ключевые слова: Страх, физическая культура, воля, спорт.

Рассмотрена проблема страха как эмоции, возникающей в ситуациях угрозы биологическому и социальному существованию индивида.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления заложенными в него способностями, но, еще и точно установила то, что физические упражнения и спортивная деятельность способствуют самоутверждению личности и дальнейшему развитию ее моральных и нравственных начал. Поэтому о физической культуре следует говорить, опираясь не только на существующее определение, но также необходимо учитывать то, что в ней находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств [3; 4].

Страх преследует человека еще с незапамятных времен. Был он и у первобытного человека, постоянно подвергавшегося опасностям. Но его страх имел инстинктивную природу, возникал в непосредственной опасности для жизни, как самого человека, так и его ближайшего окружения.

В современных цивилизациях существует все более возрастающее число объектов, событий, условий, ситуаций, которые пугают или могут быть пугающими для человека. Вероятно, именно этим можно объяснить тот факт, что страх является предметом научных исследований, чаще, чем какая-либо другая эмоция.

Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Страх является весьма сильной эмоцией, которая оказывает заметное воздействие на восприятие, мышление и поведение индивида в целом. При страхе ограничивается восприятие, человек становится функционально невосприимчивым, его мышление сильно замедляется. Страх приводит к сильному напряжению мускулов, а при сильном ужасе субъект может остолбенеть, стать совершенно неподвижным.

Функционально страх служит предупреждением субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания. В случае, когда страх достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязать стереотипы поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия). В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания: например, сформированный страх осуждения окружающими используется как фактор регулирования поведения. Сформировавшиеся реакции страха являются сравнительно стойкими и способны сохраняться на протяжении долгого времени. Поэтому воспитание устойчивости к страху обычно направлено не на избавление от него человека, а на выработку умений владеть собой при его наличии.

В современной психологии существует классификация, при которой все страхи принято делить:

1. Навязчивые страхи.

Данный вид страхов человек испытывает в определенных, конкретных ситуациях или боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. Таких страхов существуют сотни и тысячи, к ним относятся, к примеру: гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств), ситофобия (боязнь принимать пищу) и т.д..

2. Бредовые страхи.

Причины появления данных страхов обнаружить просто невозможно. Зачастую бредовые страхи указывают на серьезные отклонения в психике, и могут служить началом развития таких заболеваний как аутизм.

Примерами могут служить ситуации, когда человек боится надеть тапочки или завязать шнурки.

3. Сверхценные страхи.

Страхи, связанные с некоторыми идеями («идеями фикс»). Первоначально они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом человек думать не может.

Примерами могут служить: боязнь вымышленных персонажей (как правило, из фильмов), страх нападения, боязнь боли или резких звуков.

Тем не менее, к какому бы виду фобия не относилась, реакция человеческого организма всегда одинакова и сопровождается однозначными физиологическими и вегетативными симптомами: резким повышением артериального давления, учащением пульса, сильным сердцебиением, выделением пота, могут возникнуть рвота и непроизвольное мочеиспускание.

Страх можно побороть только волей. Необходимо встретится с ним лицом к лицу, и пройти через него. По сути - страх это лишь набор неприятных ощущений. Это естественный механизм, который бережет вас от неприятностей. Сам по себе страх не может принести вам вреда, он совершенно безопасен. Если вы многократно совершаете действия, которых боитесь и сознательно давите страх волей, то страх со временем исчезает за ненадобностью. Такой способ борьбы со страхом насчитывает десятки тысяч лет: например, именно благодаря воле воины подавляли свои страхи, и это помогало им выжить в бою.

Каждая победа над своим страхом уменьшает его со временем, и, в конечном счете, он попросту исчезает. При этом, чем сильнее воля, тем легче побороть страх. И один из наиболее лучших и эффективных способов развития воли - спорт. Причем чем он тяжелее и болезненнее, тем быстрее человек развивает у себя волевые качества.

Говоря о развитии воли, конечно же, становится ясно, что в приоритете находятся боевые искусства (бокс, дзюдо, муай-тай и др.), но развитию воли и тела также способствуют бег и плавание. Но эффективными данные способы будут только при условии, если заниматься ими ежедневно, стараться при этом изо всех сил и стремиться стать лучше, мотивируя себя этим.

Существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением. Чем выше качественные проявления двигательной деятельности, тем соответственно больше и волевое напряжение.

В процессе же учебно-тренировочных занятий наиболее удачным средством формирования волевых черт характера является нагрузка. Упражнения следует рассматривать не только как метод, направленный на совершенствование в технике и тактике, обеспечение физической подготовленности, но и как средство развития воли. В ходе занятия упражнениями на занятиях у учащихся возникают определенные трудности, которые и являются тем движущим фактором развития воли, как правило, к ним относят-

ся: овладение сложной техникой спортивных упражнений, преодоление усталости, сохранение самообладания и работоспособности при неблагоприятных условиях, регулирование эмоционального состояния и многое другое. Все эти трудности в наибольшей мере проявляются во время спортивных соревнований, которые служат одним из основных средств формирования волевых качеств человека.

Говоря о развитии воли на занятиях физической физкультуры также и во время тренировок, следует обратить внимание на игры, которые при всей своей простоте являются моделью окружающей нас социальной действительности. Благодаря игре человек постигает опыт социального взаимодействия, расширяет свой круг общения, приобретает новые знания и умения. Ярким примером данного утверждения является влияния игр на детей, которые попросту изживают свои страхи, приобретают навыки общения в процессе игры в сражения, прятки и прочие подвижные виды игр. Для взрослых же игры также могут служить отличным способом развития воли. К таким играм можно отнести футбол, регби, игра в кегли, метание мяча друг в друга и другие. Все эти несложные игры, как и усиленные тренировки, носят активный характер, а значит, развивают быстроту реакции, умение ориентироваться на местности, уменьшают эмоциональное торможение и возможную скованность.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, можно сделать следующие выводы:

- 1) Страх - сильная эмоция, которая способна оказывать сильное воздействие на восприятие, мышление и поведение индивида;
- 2) Проблема страха, хотя и уходит корнями в далекое прошлое, все еще остается актуальной и всегда будет ей оставаться, ведь пока существует человек, вместе с ним, в нем самом будет существовать и страх;
- 3) Существует множество видов и классификаций страхов, но все они сопровождаются одинаковыми физиологическими и вегетативными признаками;
- 4) По мере развития общества и цивилизации в целом, возможно, что страх будет приобретать новые формы, а человечество будет по-прежнему искать все новые способы борьбы с ними;
- 5) Преодоление страха возможно только при помощи развития воли, путем прохождения через него;
- 6) Поскольку существует неразрывная связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением, то наиболее удачным способом развития воли являются нагрузки, активные игры и усиленные тренировки.
- 7) Физическая культура и спорт являются одними из наиболее популярных методов преодоления страха, а значит и развития воли.

-
1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
 2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 528с.
 3. Иванова Л.А., Казакова О.А., Селезнев А.А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских сборных команд по футболу в вузах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 271-277.
 4. Казакова О.А., Иванова Л.А., Шеханин В.И. Универсум здоровья будущих высококвалифицированных специалистов // Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 1 (26). С. 123.
 5. Карнеги Д. Как преодолеть тревогу и стресс, изд. Попурри, 2010. - 208 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ И МИРЕ

© 2017 Махмудов Турал Гасанпашаевич

студент

E-mail: turall1796@gmail.com

© 2017 Савельева Ольга Викторовна

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, Россия.

Данная статья изучает физическую культуру в качестве фактора, который является одним из фундаментальных при исследовании развития российского общества. В настоящее время в мировом сообществе происходит заметный спад в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности людей, что является причиной ухудшения здоровья населения и требует мер по борьбе с данной, безусловно, негативной тенденцией современного общества. В статье приводятся эмпирические данные, в которых сравнивается удельный вес людей, занимающихся спортом в России и других странах, а также проводится их сравнение. Приводятся методы повышения вовлеченности граждан в спортивную деятельность. Материалы данной статьи могут быть полезны при разработке государственных стратегий, направленных на развитие спортивной культуры в стране.

В настоящее время развитие системы физкультурно-оздоровительной культуры в России в плотную связано с укреплением здоровья населения страны. Физическое воспитание и культура, безусловно, играют фундаментальное значение при формировании личности [6; 7]. В связи с этим исследование данной темы и поиск методов по вовлечению как можно большего числа граждан в физкультурно-оздоровительную деятельность являются необходимыми.

Проблемы современного развития физической культуры сегодня кроются в организации получения студентами фундаментальных знаний в сфере физического воспитания. Министерство образования и науки России констатирует наличие большого числа проблем в сфере развития физической культуры в России и выделяет следующие негативные факторы [1]:

- незначительный объем инвестиций в сфере заработной платы учителей, что негативно сказывается на качестве образования студентов в плане физкультурно-оздоровительной подготовки.

- незначительный объем инвестиций в спортивный инвентарь, что снижает общий уровень физической подготовки студентов.

- незначительный объем инвестиций в учебно-методические источники, такие как учебники, содержащие на данный момент в основном нерелевантную информацию.

Общая недостаточность инвестиций со стороны государства является следствием застоя образования студентов в сфере физкультурно-оздоровительной подготовки.

Несмотря на это, благодаря пропаганде здорового образа жизни среди населения, количество курильщиков в мире сокращается, однако количество курильщиков в России все еще находится на довольно высоком уровне. Так, к примеру, согласно исследованиям ВЦИОМ [9], число курильщиков в стране составило 42% в 2015 году, тогда как в 2016 году данный показатель составил 38%. К сравнению, средневзвешенный показатель в мире составил 30% [4].

Стоит отметить, что спад физкультурно-оздоровительной активности и культуры граждан отмечается не только в России, но и во всем мире в целом. Как отмечают Виноградов А.П., Душанин П.А., Иванова Л.А. и др., это может негативно повлиять на рабо-

тоспособность граждан страны, в связи с чем данная негативная тенденция должна быть исправлена государством [2; 3; 6; 8] (таблица 1).

Таблица 1

Показатель	2014	2015	2016
Количество человек, занимающихся спортом в общей численности населения России (уд. вес в %)	17	13	14
Количество человек, занимающихся спортом в общей численности населения мира (уд. вес в %)	24	23	19

На 2017 год, в России занимается спортом регулярно лишь 17% населения. К примеру, в таких европейских странах, как Франция и Финляндия доля граждан, занимающихся спортом регулярно, составляет 46% и 53%, соответственно. В США регулярно спортом занимается 53% населения [4].

Исходя из представленных данных, можно определить два важных аспекта: во-первых, разумеется, заметно постепенное снижение доли граждан, вовлеченных в спортивную активность.

Во вторых, на мой взгляд, данная тенденция указывает на недостаток специализированных физическо - спортивных учреждений в стране, несмотря на то, что в рамках федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» введено в эксплуатацию 83 объекта спорта, а также 39 футбольных полей с искусственным покрытием в рамках подпрограммы «Развитие футбола в Российской Федерации на 2012-2020 годы» [7].

Очевидно, что без активного вливания капитала в данную отрасль народного хозяйства, невозможно успешно развивать спортивно-физическое состояние населения.

В сферу финансирования включается спонсирование спортсменов на соревнованиях, капитал, нацеленный на подготовку тренерского состава, обновление технического спортивного оборудования, поддержка адаптивного спорта и т.д. По состоянию на 2017 год, количество профессионального тренерского состава вышло на уровень 351 266 человек, в то время как в 2012 году, данный показатель был на уровне 324 200 человек. То есть прирост составляет 27 тысяч человек. Ежегодно планируется увеличение данного показателя на 5-7 тыс. человек [9].

Исходя из данных, установленных и принятых правительством РФ, бюджетные вливания в сферу ФКиС установлены на уровне 63-67 млрд рублей ежегодно с 2013-2016 гг, на 2017 запланирован скачок инвестирования в размере 90 млрд рублей, а в последующие годы такое же стремительное падение: до 39,6 млрд в 2018 году и 30 млрд рублей в 2020 году [8; 9]. Сокращение финансирования объясняется следующими причинами: выполнение основного спектра действий в первой половине обозначенного срока, так как наибольшая доля мероприятий установлена на период до 2017 года, а также и в запланированном вливании в данный сектор со стороны не только государственных институтов, но и частных, общественных структур.

Для дальнейшего развития уровня физкультурно-оздоровительной подготовки россиян, необходимо совершенствование уже существующей стратегии, основной задачей которой должно являться пропагандирование здорового образа жизни, а также систематического и регулярного занятия физической активностью. Данная стратегия должна включать следующие аспекты:

1. Совершенствование национальной системы физкультурно-оздоровительного образования в высших учебных заведениях.
2. Создание комплексной пропаганды здорового образа жизни среди различных возрастных групп населения.

3. Модернизация спортивного инвентаря в государственных образовательных учреждениях: школах, университетах и колледжах.

4. Совершенствование подготовки талантливой молодежи в сфере спорта, финансовая поддержка молодых спортсменов.

Реализация вышеизложенных мер позволит привлечь к регулярным занятиям спортом большую часть населения, что, безусловно, положительно скажется на развитии качества жизни россиян. Более того, существенно повысится конкурентоспособность российского спорта на международной спортивной арене, что позволит российским спортсменам стабильно побеждать на крупнейших международных спортивных соревнованиях, в том числе успешно выступать на Олимпийских играх. Эти успехи будут достигнуты за счет создания эффективной системы подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва, с использованием новейших научных достижений.

1. Аристова Л.В. Управление инвестициями в создание инновационной инфраструктуры сферы физической культуры и спорта - стратегический ориентир долгосрочного социально-экономического развития отрасли. // Вестник спортивной науки № 4. 2008.

2. Виноградов А.П., Душанин П.А. Анализ физической культуры и спорта в России // Теория и практика физической культуры, 2015, №5, с. 54.

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

4. Катц Э. Курение в США и мире // Time, 2013, №3, с. 25

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 25.05.2017)

6. Пискайкина М.Н., Николаев П.П. Решение проблем формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения // Известия Института систем управления СГЭУ. - 2011. - № 1(2). - С. 17-20.

7. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Формирование личности учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта / Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы международной научно-практической конференции, Уфа, 19-21 марта 2015 г. - С. 154-156.

8. Попова А.О., Иванова Л.А., Алексин А.Ю. Экономическая составляющая индустрии услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 1. (4). С. 5-9.

9. ТАС ВЦИОМ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://tass.ru/obschestvo/2044307>

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

© 2017 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель

© 2017 Смирнова Ульяна Валерьевна

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: студент, работоспособность, мотивация, физическая культура, физическая активность, спорт.

Рассматриваются основные виды мотивации к занятиям физической культуры и спорту у студентов вузов.

Студенческая жизнь очень разнообразна, насыщена и разносторонняя. Она несет в себе и лекции, и подготовку к семинарам, имеет внеучебную деятельность, и работу и многое-многое другое. Чтобы сохранить свою работоспособность студенту нужно правильно распределять свое время [1, с. 19]. А проблема расхода времени напрямую определяет такой важный фактор, как физическое развитие человека.

Проблема мотивации к занятиям физической культуры актуальна для каждого студента из поколения в поколение. Многие из них вообще склонны считать, что физическая культура только отнимает их время. Поэтому, доказать им обратное по-настоящему важно и значимо.

Целью работы является рассмотреть основные мотивы для формирования физической активности студентов.

Мотивация к физической активности - особенное состояние личности, нацеленное на достижение оптимального значения физической подготовленности и работоспособности [2, с. 155]. Процесс формирования энтузиазма к занятиям физкультурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс.

В структуре мотивации к занятиям физкультурой и спортом принципиально учесть и публичные, нравственные темы и мотивы самоутверждения, самовыражения. Удачное формирование полезной мотивации к занятиям физической культурой вероятно лишь при верном соотношении общественного и личного мотивов [3, с. 65]. Пренебрежение одним из них, игнорирование того или иного мотива непременно приводит к негативным последствиям.

Для достижения полезной мотивации к занятиям физкультурой и спортом должны предусматриваться следующие положения:

- 1) работа должна оставлять впоследствии ощутимый итог;
- 2) данный итог должен оцениваться качественно и количественно;
- 3) требования к расцениваемой работе должны быть не очень высокими, не очень низкими;
- 4) для оценки итогов должна существовать конкретная шкала и в масштабах данной шкалы - некоторый нормативный уровень, считающийся обязательным, и достижение данного уровня сможет вызвать гордость либо, в соответствии с этим, разочарование;
- 5) работа должна быть желанной для субъекта, и ее результат должен быть получен им лично.

Проблема сбережения и поддержания самочувствия растущего поколения была и остается одной из важных проблем общества. На сегодня только звучат призывы быть

здоровым, а социальная среда и реальная практика говорят о смещении в худшую сторону здоровья молодых людей, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических, и инфекционных болезней [4, с. 53]. Также прогрессивный уровень урбанизации, технологического прогресса, удобства считается предпосылкой хронического «двигательного голода».

Студенты считаются более уязвимой частью молодых людей, так как сталкивается с рядом проблем, связанных с повышением учебной перегрузки, низкой двигательной активностью, условной свободой студенческой жизни, неувязками в социальном и межличностном общении. Сегодняшние учащиеся высших учебных заведений - это главный трудовой резерв нашей державы, это будущие родители, и их самочувствие и благосостояние считается задатком здоровья и благосостояния всей нации [5, с. 22]. В связи с этим огромную роль играет исследование мотивов, интересов и потребностей современной молодежи к занятиям физическими упражнениями.

Выделяют такие мотивы к физической активности, как:

1. Оздоровительные мотивы. Более мощной мотивацией молодых людей к занятиям физическими упражнениями считается вероятность поддержания собственного здоровья и профилактика болезней.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы выслеживается понижение производительности труда, которое случается вследствие его монотонности, однообразия. При занятиях физическими упражнениями в организме происходят конфигурации работы всех систем, первоочередное сердечно-сосудистой и дыхательной.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Этот вид мотивировки основывается на желании человека сделать лучше личные спортивные заслуги. Вся ситуация человечества, процесс эволюции возводились на духе соперничества, на соревновательном духе отношений.

4. Эстетические мотивы. Мотивация к занятиям физическими упражнениями содержится в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (улучшение телосложения, повышение пластичности движений).

5. Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, к примеру, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные забавы и так далее), считаются одной из значимых мотиваций к посещению спортивных сооружений.

6. Познавательные-развивающие мотивы. Эта мотивация плотно сплетена со стремлением человека узнать собственный организм, собственные способности, а потом и улучшить их при помощи средств физической культуры и спорта.

7. Творческие мотивы. Занятия физкультурой и спортом выделяют безграничные способности для становления и воспитания в занимающихся творческой персоны. Через знания больших ресурсов собственного организма человек начинает находить новейшие способности в собственном духовном развитии.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Категория этой мотивации связана с развитием занятий физической культурой, нацеленных на профессионально принципиальные свойства учащихся разных профессий.

9. Административные мотивы. Занятия физкультурой считаются обязательными в вузах России. Для получения контрольных итогов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура». Своевременная сдача зачета по этой дисциплине, избежание инцидента с педагогом и администрацией учебного заведения побуждают учащихся заниматься физической культурой.

10. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими процедурами благоприятно влияют на психическое состояние растущей молодежи, в специфике обучающейся:

приобретение уверенности внутри себя; снятие эмоционального напряжения; снятие интеллектуального напряжения; возобновление психологической трудоспособности.

11. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля.

Далеко не все ребята желают принимать участие в соревнованиях и достигать больших результатов в спорте [6,с.35]. Мотив «быть профессиональным спортсменом» отодвигается на последнее место. «Конфликт с преподавателем», «занятия быстро надоедают» и «нежелание идти на занятие» - это все нередко слышится из уст студентов. Да и в целом, на моральном уровне, большинство молодежи ориентированно на здоровый образ жизни. Молодые люди прекрасно осознают, как важно заниматься спортом, вести активный образ жизни. Их просто нужно действительно заинтересовать.

Итак, делая выводы, можно сказать, что структурные и содержательные конфигурации в мотивации к занятиям физической культурой и спортом содержатся в следующем:

1. По мере становления личности человека возникают новейшие психические образования, которые усложняют процесс мотивации, расширяя состав образующих мотивов.

2. С годами возрастает осознанность структуры мотива как внутреннее побуждение, но не как «реактивное», обусловленное лишь внешними воздействиями и жизненными обстоятельствами.

3. Ключевыми методами формирования полезной мотивации к занятиям физической культурой и спортом считаются одобрение и соперничество (с учетом способностей учеников).

1. Иванова Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Сущность и педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни // монография. Самара, 2013.

2. Казакова О.А., Иванова Л.А. К вопросу о мотивации физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза // В сборнике: ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: РОЛЬ ВУЗОВ В СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ РЕГИОНА сборник научных трудов Международной научно-методической конференции. ответственный редактор Т. И. Руднева. 2014. С. 318-320.

3. Николаева И.В., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Некоторые аспекты формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов СГЭУ // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, 15 апреля 2013, Самара. - С. 62-65.

4. Николаев П.П., Белова Ю.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II Международной научно-практ. конференции, 10-11 окт. 2013, Москва. - С. 60-63.

5. Пискайкина М.Н., Николаев П.П. Решение проблем формирования личности студентов в процессе физического воспитания // Известия Института систем управления СГЭУ. 2011. № 1 (2). С. 17-20.

6. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В., Лагутенков В.Г. Мотивация здорового образа жизни // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 1 (11). С. 61-64.

7. Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи //OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1. С. 34-37.

8. Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Роль здорового образа жизни и занятий спортом в жизни студентов Самарского государственного экономического университета / Наука XXI века: актуальные направления развития: Материалы международной заочной научно-практической конференции, 20-21 апреля 2015, Самара. - С. 970-973.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ

© 2017 Репрынцева Наталья Дмитриевна,

студент

E-mail: honneybbunny@mail.ru

© 2017 Чванова Наталья Сергеевна

студент

E-mail: natashachvanova@mail.ru

© 2017 Николаева Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: киберспорт, вид спорта, киберспортивные соревнования, киберспортивные дисциплины, киберспортивные федерации и ассоциации, компьютерные технологии, киберолимпиада.

В статье рассматриваются перспективы развития киберспорта в России как официального вида спорта. Проанализированы критерии причисления различных спортивных дисциплин в реестр официальных. В ходе исследования было доказано соответствие киберспорта всем выделенным критериям. Выявлена и обоснована необходимость дальнейшего и более глубокого изучения данной проблемы.

Трудно представить современный мир без компьютерных технологий. В настоящее время информационные технологии используются практически во всех сферах жизни, в том числе в области образования, физической культуры и спорта [1, 2, 3, 5]. Компьютерные игры также являются неотъемлемой частью жизни многих подростков.

В 2016 г. Министерство спорта Российской Федерации опубликовало приказ о внесении «компьютерного спорта» в реестр официальных видов спорта Российской Федерации. Предпосылки к этому были заложены еще в 2001 г., когда 25 июля Россия стала первой в мире страной, признавшей киберспорт официальным видом спорта, но, уже в июле 2006 г. киберспорт исключили из-за неразвитости необходимых условий [7].

Киберспорт - это игровые соревнования с использованием компьютерных технологий, где компьютер моделирует виртуальное пространство, внутри которого происходит состязание. Само слово «киберспорт» происходит из двух слов: «кибернетика» и «спорт». Киберспорт стал настолько популярен благодаря свободному доступу к портативным устройствам для игр и возможности реализовать себя. Киберспорт - это неизбежное явление, порожденное развитием интернета, популярностью компьютерных игр и неиссякаемым стремлением человека к соперничеству [4]. Компьютерный спорт дает равные возможности всем независимо от их возраста, пола, религии, статуса, социального положения.

Актуальность данной работы продиктована возрастающей популярностью киберспорта среди молодежи.

Цель - доказать, что киберспорт обладает всеми необходимыми признаками для зачисления его в реестр официальных видов спорта.

Объект исследования - киберспорт.

Предмет исследования - критерии, позволяющие определить киберспорт как официальный вид спорта.

Задачи:

- 1) определить критерии для официального признания видов спорта;
- 2) сравнить киберспортивные соревнования с традиционными;
- 3) определить отношение различных групп населения к киберспорту.

Методы исследования:

- 1) изучение специальной литературы;
- 2) анкетирование и опрос;
- 3) методы математической статистики.

Требования, предъявляемые к спортивной дисциплине, подлежащей признанию как вида спорта.

Вид спорта, спортивная дисциплина должны соответствовать целям физической культуры и спорта (включая спорт высших достижений), в частности способствовать физическому и интеллектуальному развитию способностей человека, совершенствованию его двигательной активности и формированию здорового образа жизни.

По результатам изучения данных источников² было выявлено, что основанием для признания видом спорта, спортивной дисциплиной в том числе, является наличие отличительных признаков видов спорта, к которым относятся:

- правила видов спорта (основные принципы);
- среда занятий;
- используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование;
- регулярное проведение спортивных соревнований;

Наименование вновь заявляемого вида спорта должно отличаться от наименований видов спорта, признанных в Российской Федерации, и должно соответствовать содержанию правил вида спорта. Все критерии заявляемого вида спорта должны иметь существенные отличия от видов спорта, уже признанных в установленном порядке в Российской Федерации. Не может быть признана заявляемая спортивная дисциплина, являющаяся составной частью иного вида спорта [6].

Киберспортивные дисциплины, наряду с традиционными, имеют все соответствующие критерии, по которым ведется причисление того или иного вида деятельности к виду спортивному. Такими критериями являются:

- наличие всех компонентов: участников, болельщиков, единых и обязательных правил, системы вознаграждения победителей;
- настоящая вовлеченность участников;
- состязательность игрового процесса;
- массовость и доступность киберспорта для всех желающих;
- зрелищность проводимого мероприятия;
- финансирование и спонсирование киберспортивных соревнований.

На основе приведенных выше данных можно заключить, что признание киберспорта к числу официальных видов спорта является вполне оправданным.

Еще одним доказательством того, что киберспорт можно причислить к официальным видам спорта, является проведение масштабных киберспортивных олимпиад с реальными выигрышами, множеством болельщиков и участников - представителей разных стран. Также, внесение в реестр спорт обосновывается наличием киберспортивных ассоциаций, которые призваны улучшать и защищать киберспорт с позиции игроков, стараясь повысить заработные платы и установить гарантии. Напротив, киберспортивные федерации направлены на защиту интересов зрителей и соревновательной части, они устанавливают правила и обеспечивают зрелищность предстоящего матча.

С целью выяснения мнения населения по изучаемому вопросу, было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 человек в возрасте от 18 до 40 лет. 52 % респондентов согласилось с тем, что киберспорт признали официальным видом спорта. Соответственно, 48 % - не согласилось. Респонденты, согласные с признанием киберспорта, аргументировали свою точку зрения следующими доводами. Большинство людей (44,2%) посчитали основной причиной наличие соревнующихся команд, их тренеров,

огромное количество болельщиков и призовой основы. Количество людей, подтвердивших свою точку зрения тем, что киберспорт соответствует основным критериям спорта было немного меньше (21,2%). 11,5% опрошенных обосновали свою позицию тем, что киберспорт развивает множество навыков. 9,6% - решили, что киберпорт является спортом по причине проведения соревнований на мировом уровне. 7,7% думают, что соревновательная основа киберспорта позволяет считать его спортом. 5,8% высказали свое мнение, что командная игра - спортивная игра.

Респонденты, не согласные с признанием киберспорта (48 %), аргументировали свою точку зрения тем, что киберспорт - это неактивное времяпрепровождение, не развивающее никаких физических качеств - так посчитало 62,5%, остальные 37,5% считают, что киберспорт является лишь досуговым видом деятельности.

Среди качеств, которые может развивать киберспорт, респонденты выделили следующие: реакцию (90%), стратегическое и тактическое мышление (77%), умение работать в команде (68%), рефлексы (52%), скорость принятия решений (44%), моторику рук (27%), память, логику и внимательность (18%) (рис. 1).



Рис. 1. Результаты анкетирования о физических и умственных качествах, которые развивает киберспорт

По мнению респондентов, негативное влияние киберспорта проявляется следующих факторах: в развитии болезней вследствие малоподвижного образа жизни (81%), в ухудшении зрения (76%), в развитии зависимости (62%), в негативном влиянии на психику киберспортсменов (53%), в большом количестве потраченного времени (46%), в асоциальности (24%) (рис. 2).



Рис. 2. Результаты анкетирования о негативном влиянии киберспорта

Несмотря на то, что большинство людей согласилось с тем, что киберспорт является спортом, наибольшее количество опрошенных как оказалось, вообще не играет в игры - 54%, 23%) проводят за игрой в компьютерные игры от 1 до 15 часов, 7% - играют от 16 до 35 часов в неделю. Более 35 часов за компьютером проводят 16% респондентов.

Самой популярной игрой среди играющих респондентов стала игра DOTA 2 - в нее играют 43,5% респондентов. На втором месте стоят игры Heartstone и CS:GO - их общая аудитория составила 34,8%. В игру LOL 15,2%. Оставшиеся 6,5% играют в другие игры.

Онлайн-трансляции киберспортивных соревнований смотрят 32% респондентов. Самыми популярными к просмотру стали: The International, Epicenter, World Championship и LCS.

По результатам проведенного нами исследования, можно сделать следующие *выводы*:

- 1) киберспорт возник в конце прошлого столетия и с каждым годом его популярность стремительно возрастает;
- 2) киберспорт соответствует критериям, предъявляемым к спортивным дисциплинам для признания его официальным видом спорта;
- 3) в настоящее время общество не готово признать киберспорт как официальный вид спорта;
- 4) проблема признания киберспорта официальным видом спорта требует дальнейшего изучения и обсуждения.

1. 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, 15 апреля 2015, Самара. - С. 44-46.

2. Мокаяева Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 82-84.

3. Савельева О.В., Иванова Л.А., Шеханин В.И. Использование информационных технологий в области спорта / В сборнике: Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2015. С. 182-188.

4. С чем связан стремительный рост популярности киберспорта и является он спортивной дисциплиной / А.В. Павлов, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. - 2016. - № 5-2. - С. 306-307. URL: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15705> (дата обращения: 27.05.2017).

5. Шиховцов, Ю.В. Использование современных информационных для контроля уровня тактической подготовленности волейболисток / Ю.В. Шиховцов, И.В. Колеманова, С.А. Грязнов // Вестник Самарского государственного экономического университета. - 2002. - № 1. - С. 272-275.

6. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>

7. <https://lifehacker.ru/2016/07/11/chto-takoe-kibersport/>

ШАХМАТЫ В СИСТЕМЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

©2017 Савельева Ольга Викторовна

старший преподаватель

©2017 Корнилова Ксения Алексеевна

студент

E-mail: kornilova97@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: шахматы, физическая культура, инклюзивное образование, гармоничное развитие, эмоциональная напряженность.

В статье рассматриваются особенности игры в шахматы на современном этапе развития общества. Представлена общая характеристика игры, выявлены особенности, позволяющие использовать данную игру в системе инклюзивного студенческого образования.

В течение веков шахматы являются самой популярной игрой среди людей разных возрастов и национальностей. Шахматная история исчисляется веками и целыми эпохами, ее даже называли игрой настоящих королей: далеко не каждый мог освоить эту сложную игру. Между тем, отношение к шахматам менялось с течением времени. Кто-то с удовольствием садился за шахматный стол, были и те, которые опасались игры, считая ее мистической.

Сегодня же шахматы - это не просто игра, это настоящий спорт и целая культура. Несмотря на длительную историю, шахматы не теряют своей актуальности.

Целью работы является доказательство суждения о том, что шахматы не потеряли своей актуальности в системе интеллектуального и физического воспитания молодежи. Для этого необходимо выполнить целый ряд задач:

1. Изучить историю шахмат.
2. Рассмотреть специфику игры в шахматы, ее влияние на развитие человека.
3. Провести социологический опрос среди молодежи.
4. Изучить особенности игры, позволяющей использовать ее в системе инклюзивного спортивного образования.

В работе использованы следующие научные методы:

1. Непосредственное изучение литературы по данной теме.
2. Данные социологического опроса.
3. Анализ данных.

Ал - Бируни в книге «Индия» рассказывал легенду о том, что некий брамин создал шахматы. Обладая логикой и математическими способностями, он потребовал у своего хозяина столько зерен пшеницы, сколько можно будет положить на шахматную доску в соответствии правилом. Правило гласило: на первую клетку нужно положить одно зерно, на вторую - два зерна, на третью - четыре зерна и т. д. Оказалось, что на последнюю клетку нужно положить такое количество зерна, которого нет на всей планете. В чем же был успех бедняка? Не секрет, что в основе шахмат лежит геометрическая прогрессия, способная увеличивать все в разы. С первых минут изобретения шахмат становится понятным, что это игра совсем не проста [3].

Сегодня шахматы - это, прежде всего высокоинтеллектуальная игра, способная научить думать в несколько ходов, создавать тактику и точный план. В чем же заключается польза игры в шахматы? Шахматы - игра для всех людей, вне зависимости от их профессиональной деятельности. Достаточно вспомнить, что в шахматы играли многие выдающиеся деятели: успешные политические лидеры, философы и ученые, ими увлекались люди творческих профессий. Ученые доказали, что в процессе игры в шахматы

идет одновременная и синхронная работа сразу двух полушарий мозга, в гармоничном развитии которого и состоит основная польза шахмат. Научно доказано, что молодежь, увлекающаяся музыкой или шахматами, более преуспевает в карьере, она более мобильна и стремится к созданию своего собственного дела.

Исследования ученых показали, что методическое обучение детей игре в шахматы ускоряет интеллектуальное развитие детей. Похожий опыт провели в Бельгии ученым - профессором Фридманом в 1990-91 гг. В результате исследования оказалось, что игра в шахматы способствуют увеличению интеллекта у детей, играющих в шахматы, на 21% по шкале "Wechsler" [2].

Шахматная игра способствует развитию не только логического (математического) мышления, но и абстрактного. В работу включается левое полушарие мозга, отвечающее за логический компонент, построение грамотных и последовательных цепочек, не менее значима и работа правого полушария, которое отвечает за моделирование и создание возможных ситуаций. Мнемические процессы также интенсивно используются в шахматах, игрок использует как долговременную, так и оперативную память, используя при этом визуальную, цифровую, цветовую информацию.

Умение предугадывать и прогнозировать события, стремление просчитать все возможные варианты и исходы игры, умение принимать оперативные решения и делать значительные решающие ходы - вот основные навыки, которые получает шахматист. Неоспорима польза игры в шахматы для детей, начиная увлекаться этой игрой в раннем возрасте, ребенок получает мощный толчок развития, как в интеллектуальном, так и в личностном плане. Помимо того, что у ребенка активно развивается мышление, вырастает способность концентрироваться и улучшается память, у него формируются такие важные черты характера как эмоциональная устойчивость, твердая воля, решимость и стремление к победе. При этом поражения, которые постигают игрока, учат его стойко и достойно переживать проигрыш, относиться к себе самокритично и анализировать собственные поступки, извлекая нужный и ценный опыт.

Молодой человек, занимающийся шахматами, должен понимать, что данная игра малоподвижна. Для того чтобы развитие происходило гармонично, шахматистам важно правильно уметь распланировать свой день. Правильный режим дня, физические нагрузки в совокупности с интеллектуальной игрой помогут молодому человеку развиваться духовно и физически правильно [4].

Не стоит забывать, что игра в шахматы - это достаточно эмоциональная игра. Люди со слабой нервной системой тяжело переживают проигрыш, внешне этого не демонстрируя, нередко впадают в уныние, меланхолию. Ряд поражений, перенесенных один за другим, могут стать причиной развития апатии, депрессии. На помощь шахматисту приходят прогулки и отдых. Специалисты рекомендуют иногда менять сферу своих интересов, ведь так важно порой остановиться и сделать паузу [3].

В ходе работы нами было проведено социологическое исследование, в результате которого мы смогли ответить на ряд актуальных вопросов. В опросе принимали участие 100 человек, от 18 до 20 лет, студенты 2 курса дневного отделения СГЭУ.

1. Умеете ли Вы играть в шахматы?

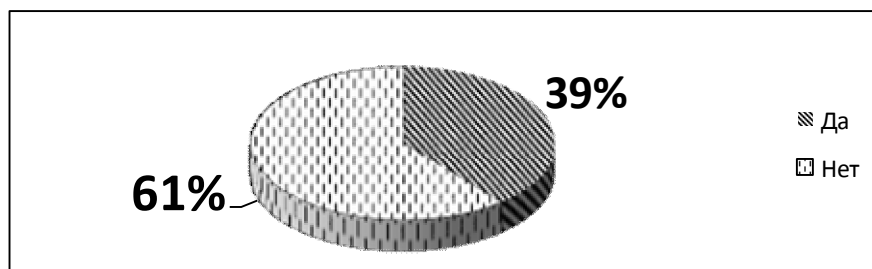


Рис. 1. Численность, играющих в шахматы (Год проведения: 2017). Составлено автором

2. Помогает ли Вам игра в шахматы в развитии ваших логических и математических способностей?

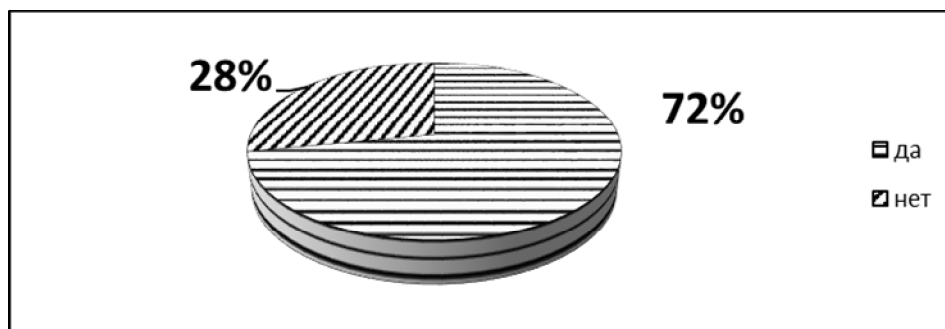


Рис. 2. Развитие способностей

3. При регулярной игре в шахматы, какие дисциплины усваиваются лучше?

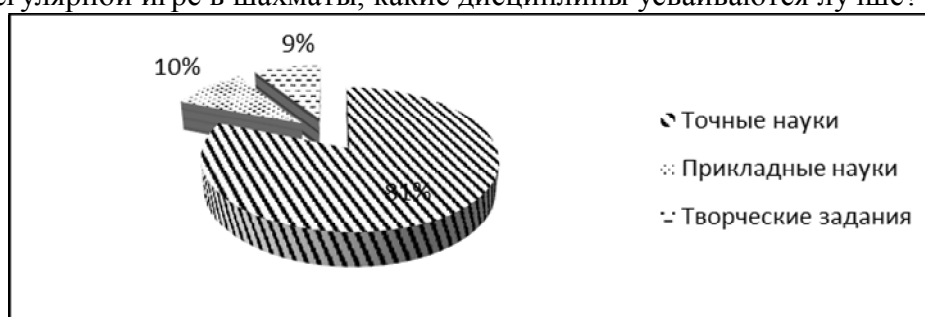


Рис. 3. Усвоение дисциплин. Составлено автором

Анализируя полученные данные, можно сделать несколько выводов: студенты (молодежь) проявляют интерес к игре в шахматы. При этом более половины студентов отмечают, что шахматы помогают сосредоточиться и развивают логические и математические навыки, в том числе и сложного прикладного и практического характера.

Студенческая среда сегодня - это сфера, в которую входят молодые люди с разной физической и психологической подготовкой, разными группами здоровья [1]. Инклюзивное образование позволяет людям с ограниченными возможностями полноценно участвовать в студенческой жизни, в том числе и в ее спортивной сфере. Существует несколько десятков вариантов «особых» шахмат: для страдающих заболеваниями опорно-двигательной системой, слабовидящих и незрячих.

30 января 2017 года в рамках деловой программы Международного кубка РГСУ по шахматам «Moscow-open 2017» состоялась научно-практическая конференция «Шахматы в системе образования». В результате работы программы специалисты пришли к выводу о том, что шахматы - это настоящая студенческая спортивная игра, сегодня необходимо актуализировать ее среди молодежи разного социального и спортивного уровня.

Шахматы входят в программу Студенческих спортивных игр, Спартакиад и Спортивных недель университетов России и мира. Одним из самых известных студенческих состязаний являются Московские Студенческие Игры по Шахматам, в которых участвуют студенты, входящие в разные лиги. Как правило, для любительских спортивных соревнований характерен вариант быстрых шахмат, позволяющий игрокам за меньший промежуток времени совершить больше результативных ходов. Согласно Всероссийскому шахматному рейтингу, более 60% шахматных спортсменов относятся к возрастной группе от 16 до 35 лет [6].

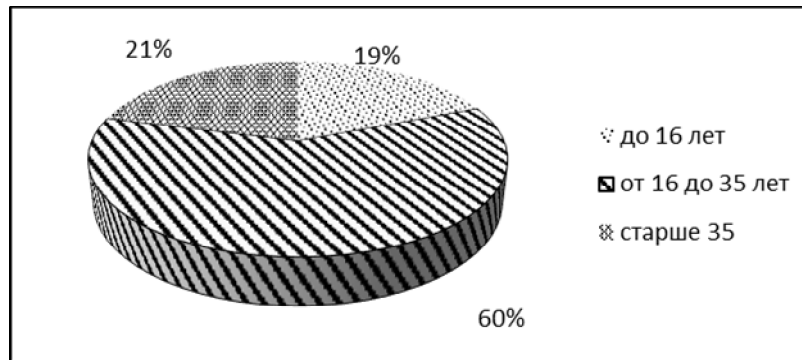


Рис. 4. Возраст игроков в шахматы. Составлено автором

Сегодня шахматы - это больше, чем просто хобби или приятное времяпровождения. При анализе литературы и статистических данных выяснили, что история шахмат предполагает несколько этапов своего развития, вот и сегодня они переживают второе рождение: 60% игроков находятся в возрастном интервале от 16 до 35 лет. В ходе игры в шахматы развиваются оба полушария головного мозга, что способствует гармоничному развитию молодого человека. Шахматы помогают в решении не только теоретических, но и прикладных задач, около 81% опрошенных подтверждают данное положение. Шахматы - универсальная игра для молодежи вне зависимости от группы здоровья, в перспективе данная игра может стать основой для популяризации инклюзивного спортивного образования.

1. Иванова Л.А. Педагогические условия применения лично ориентированного обучения студентов / автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского. Саратов, 2003.
2. Омариев М. Почему детей нужно обучать игре в шахматы. [электронный ресурс] - Режим доступа. - URL: <http://chessmaestro.ru> (дата обращения 21.02.2017).
3. Перельман Я. И. Легенда о шахматной доске // Живая математика. - 8-е изд., переработанное и дополненное. - М.: Наука, 1967. - С. 87-91.
4. Савельева О.В., Иванова Л.А., Окунева Л.Б. Социальная интеграция и социализация в адаптивном спорте высшей школы // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1. С. 138-140.
5. Сердюкова Т. Б. Существует ли шахматная одаренность? [электронный ресурс] - Режим доступа. - URL: <http://ddt-osinniki.su/> (дата обращения 21.02.2017).
6. Российская федерация шахмат: [электронный ресурс] - Режим доступа. - URL: <http://www.ruchess.ru/> (дата обращения 22.02.2017).

КОНЦЕПЦИЯ БРЕНДИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ "КРОССФИТ" И АНАЛИЗ ОБОСНОВАННОСТИ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

© 2017 Савельева Ольга Викторовна,

старший преподаватель

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2017 Кунатенко Павел Сергеевич,

студент

E-mail: whocarespaul@gmail.com

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: брендируемая система физической подготовки, плиометрика, пауэрлифтинг, WOD, палиодиета, рабдомиолиз, высокоинтенсивная функциональная подготовка.

Описывается бизнес модель брендируемой системы физической подготовки CrossFit, Inc., обсуждается рациональность применения программы студентами вузов, даются рекомендации по структуре правильного питания и тренировочного процесса.

Одной из самых позитивных и качественных тенденций развития в обществе в последнее время является стремление вести здоровый образ жизни [1; 2; 3; 7; 8]. Но, как известно, множество корпораций отслеживают эти тенденции и пытаются на них заработать. Кроссфит (*CrossFit, Inc.*) - это спортивное движение на основе коммерческой компании на базе виртуального сообщества, созданное Греггом Глассманом в штате Калифорния, США в 2000 году. Брендируемая система физической подготовки CrossFit, Inc активно продвигает философию функционального физического развития, кроме того кроссфита сделали соревновательный спорт. Спортивные эксперты рассматривают кроссфит как систему подготовки, повышающие все физические показатели атлета - скорость, силу, гибкость, ловкость, выносливость, а также силу воли. При этом средства развития качеств не ограничены рамками одного спортивного направления и могут быть самыми разнообразными.

Занятия включают в себя быстро чередующиеся круговые тренировки, направленные на выбранные атлетом показатели [4, с.150-152]. Тренировки в стиле кроссфит проводят с высокой интенсивностью, при этом непрерывно сменяя упражнения, в основном, заимствованные из тяжелой и легкой атлетики, гимнастики, плиометрики, бодибилдинга, гиревого спорта, пауэрлифтинга, фитнеса, плавания. Кроссфит курсы предлагают своим клиентам более чем 13 тысяч сертифицированных тренажерных залов, а также в индивидуальном порядке в рамках "тренировочного дня" (англ. *workout of the day*, WOD).

Целью кроссфит - занятий ставят развитие функциональных физических качеств, улучшение работоспособности сердечнососудистой системы, дыхательной системы, адаптация организма к быстрой смене нагрузки. Базовая тренировка может заключать в себя спринтерские забеги, кроссы, гимнастические упражнения, греблю, плавание, канат, работу с гантелями, гириями, утяжелителями, штангами, поэтому соревнования легко проводить на базе ВУЗа, так как большинство из них не требуют наличие дорогостоящих тренажеров, имитирующих ежедневную активность [5, с.40-45]. Включение силовых тренировок в утренние занятия, и вечерние тренировки с различными функциональными нагрузками - плавание, бег, велосипед, степпер - основные принципы и правила тренировок кроссфит. Методика тренировок доступна в большом количестве различных трактовок, но классическая система практикуется только в сертифицирован-

ных залах. Кроссфит-спортсмены строят занятия с использованием общей разогревающей разминки, развивающего блока и 10-15 минут цикличной высокоинтенсивной тренировки. Афилированные залы, в которых практикуется кроссфит, разрабатывают "тренировку на день", направленную на развитие определенных (разную день ото дня) спортивных навыков или на конкретную группу мышц. Для большей мотивации участников залами применяются соревновательные методики, типа подсчета баллов за выполнение циклов и личные достижения различных уровней.

Правила тренинга просты: максимальная интенсивность на каждой тренировке и минимальный (а иногда и полностью отсутствующий) отдых между упражнениями, чередование направленности нагрузок. Практиковать кроссфит можно дома, прибегая к помощи таких упражнений как подтягивания, отжимания, прыжки из приседа, аэробные и анаэробные упражнения на выносливость, бег. Одним из наиболее очевидных плюсов данных занятий является развитие силы воли: против самой идеологии кроссфита бросать занятия на половине цикла, не закончив тренировку, так начатый комплекс упражнений нужно обязательно закончить, при этом стремясь побить прошлый рекорд. Умение сделать невозможное, переборов себя - обязательное качество для соревновательного спортсмена. Высокая интенсивность занятий помогает сбросить лишний вес, совместно с правильно составленным планом питания, первые результаты не заставят себя ждать. Заниматься кроссфитом можно в группе или индивидуально, не испытывая необходимости в специально оборудованных спортивных комплексах, развивая такие качества, как выносливость и силу [6, с.81-84]. Однако не следует забывать о технике безопасности.

Критики этого нового направления силового спорта, одним из которых является Марк Риптоу, резонно считают, что далеко не всем стоит заниматься по столь интенсивной и насыщенной программе. Главным вредом кроссфита являются экстремальные физические нагрузки, которые получает новичок уже на первом занятии. При этом отсутствует грамотное теоретическое руководство для начинающих спортсменов. Ряд экспертных групп исследователей считают, что интенсивность тренировок опасна не только для неопытных, но и для опытных спортсменов. Высокоинтенсивные тренировки - это всегда повышенный риск травматичности и появления сердечно-сосудистых осложнений. При выполнении упражнений конкурирующий спортсмен ориентируются не на технику, а на высокую скорость и больший вес, соответственно шанс повреждений увеличивается во много раз. Утверждения критиков о приведении к высокому риску развития рабдомиолиза (хроническое заболевание мышц, характеризующееся разрушением клеток мышечных тканей, а также почечной недостаточностью) в следствии нагрузок, присущих методологии кроссфита и условий, в которых он практикуется, не остались без ответа от идеолога направления. CrossFitInc. не спорят с тем, что методика высокоинтенсивного функционального тренинга может вызывать рабдомиолиз и выпустила ряд ознакомительных статей на официальном сайте[4]. Корпорация при этом отмечает, что случаи острого некроза скелетных мышц встречаются в самых различных спортивных группах населения. Также компания полагает, что ее стремление информировать о рисках развития синдрома критики выдают за рискованность программы Кроссфит в целом.

Не стоит забывать, что CrossFit, Inc., прежде всего, ориентирована на получение прибыли. Бизнес-модель строится следующим образом: компания продает разрешение на использование бренда "CrossFit" спортивным залам за ежегодный взнос 3000 долларов США, а также занимается выдачей сертификатов тренерам(ориентировочная стоимость за базовый курс длительностью 2 дня - 1000 долларов США). В то время как основной задачей головного офиса компании остается продвижение кроссфита как соревновательного спорта, афилированные спортивные залы и тренеры зарабатывают про-

давая и рекламируя спортивное питание и билеты на семинары, программы тренировок, одежду, спортивный инвентарь (с 2010 года продвижением бренда Crossfit занимается Reebok). Активное развитие в России кроссфит приобрел с 2013 года, средняя стоимость месячного абонемента в сертифицированном спортивном клубе примерно от 3 до 9 тыс. рублей.

В большинстве вузов преподаватели стремятся развить у студентов спортивные навыки различных направлений, что вписывается в концепцию кроссфита, который не требует большого количества дорогостоящего спортивного инвентаря. Однако внедрение подобной системы тренировок в учебный процесс имеет ряд противоречий. Среди студентов наблюдается сильное расхождение в уровне общей физической подготовки, которое осложнит применение системы конкуренции и общих WOD для всех. По своей сути, кроссфит тренировки представляют собой круговые высокоинтенсивные тренировки с применением базовых упражнений из различных видов спорта. Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение методологии кроссфит в учебный процесс студентов может быть осуществлено со значительными переработками, например: адаптацией тренировочного процесса под спортсменов с различным уровнем подготовки, либо создание групп, основанных на сдаче студентами нормативов, исключение упражнений, требующих владения специфическими спортивными навыками, отказ от сотрудничества с сертифицированными представителями коммерческой компании и привлечение обученных специалистов из соответствующих учебных заведений. Также не следует забывать о принципе комплексности - помимо тренировочного процесса должен соблюдаться режим сна и питания.

Среди сторонников движения наблюдается тяготение к определенным диетам, наиболее популярная из них это палеодиета (рацион питания, основанный на исключении сахара, зерновых, молочных и всех остальных, имеющих искусственные добавки, продуктов. Перечисленное заменяется высококачественным мясом, рыбой, фруктами, яйцами и овощами. Диета основана на предполагаемом питании людей в эру палеолита (исторический период длительностью в 2,5 миллиона лет). Данный подход вызывает множество споров среди ученых, но большинство склоняются, что соблюдение данного образа питания ведет к недостатку питательных веществ и вытекающих из этого заболеваний. При составлении плана питания рекомендуется исходить из личного опыта, личной непереносимости ингредиентов, телосложения и графика дня. В зависимости от поставленной спортсменом цели, строятся пропорции между основными органическими веществами.

Примерный план тренировок в стиле кроссфит, адаптированный под студентов: динамичная разминка в начале, чтобы подготовить тело к высокой интенсивности упражнений. Тренировка выполняется с таймером - минута складывается из 30-45 секунд работы и 30-15 секунд активного отдыха, в зависимости от уровня подготовки студента. Например, первая минута начинающего спортсмена состоит из 30 секунд выполнения бурпи и 30 секунд отдыха, но продвинутым можно выполнять бурпи 45 секунд, а затем взять 15 секунд на восстановление. Отрезки должны быть предельно интенсивными - задействовать 85-90% ваших максимальных возможностей. Минута 1: бурпи, минута 2: приседания с выпрыгиванием, минута 3: махи гирей, минута 4: попеременные выпады со штангой, минута 5: планка, повторение цикла.

1. Николаев П.П., Белова Ю.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II Международной научно-практ. конференции, 10-11 окт. 2013, Москва. - С. 60-63.

2. Николаева И.В., Николаев П.П. Физическая культура и спорт в жизни студента // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи:

Сборник научных трудов. Министерство образования и науки РФ, ГОУ ВПО Ульяновский государственный технический университет, Министерство образования и науки Ульяновской области. - 2010. - С. 171-175.

3. Николаева И.В., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Некоторые аспекты формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов СГЭУ // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, 15 апреля 2013, Самара. - С. 62-65.

4. Морозова Л.В., Морозов О.Г., Мельникова Т.И. Кроссфит - новый функциональный тренинг//Научные труды Северо-Западного института управления. 2015. Т. 6. № 5 (22). С. 150-153.

5. Глубокий В. А. Кроссфит в физической подготовке студентов, курсантов, сотрудников СИБЮИ ФСКН России // Инновации и перспективы ФК и С в современном обществе : материалы III студ. заоч. междунар. научн. конф. -Иркутск : ФГОУ НИ Ир ГТУ. - Т 1. - 2014.-С 40-45.

6. Третьяков Н.А., Егорычева Н.А., Чернышева И.В. Кроссфит как средство развития выносливости//В сборнике: Мир науки глазами современной молодежи материалы Всероссийской научной конференции. 2014. С. 81-84.

7. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П. Волейбол - универсальное средство оздоровления студенческой молодежи // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Самара, 25-26 окт. 2012 г.) - Самара, 2012. - С. 154-155.

8. Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Роль здорового образа жизни и занятий спортом в жизни студентов Самарского государственного экономического университета / Наука XXI века: актуальные направления развития: Материалы международной заочной научно-практической конференции, 20-21 апреля 2015, Самара. - С. 970-973.

9. <https://www.crossfit.com>

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕГИОНОВ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018

© 2017 Семенова Елена Игоревна

студент

E-mail: mal.semyonova@yandex.ru

© 2017 Савельева Ольга Викторовна

старший преподаватель

E-mail: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: Чемпионат мира, инфраструктура, региональная экономика, доходы, универсиада.

В статье рассматривается подготовка к проведению Чемпионата мира по футболу 2018, а именно: общие затраты на проведение, систематизация затрат по регионам, сравнительный анализ развитие Казани после Универсиады и развитие России после Чемпионата. На основе полученных данных описываются дальнейшие перспективы развития регионов после Чемпионата мира-2018.

Чемпионат мира 2018 является 21-м чемпионатом мира по футболу FIFA. Финальная часть данного события пройдет в России, где впервые она станет страной-хозяйкой мирового чемпионата по футболу, также впервые мундиаль одновременно состоится на территории двух частей света - Европы и Азии.

Данное мероприятие пройдет на 12 стадионах в 11 городах, из них 4 полностью реконструируются. Изначально, на подготовку к Чемпионату было запрошено 540 млн. рублей, однако, это цифра была сокращена и на сегодняшний день составила 355,16 млн.рублей. В избежание лишних и больших затрат, было принято решение о том, что государство инвестирует лишь расходы на строительство и реконструкцию стадионов [5], аэропортов и дорог от стадионов до авиаузлов. Остальные затраты по программе проведения Чемпионата должны взять на себя юридические лица и субъекты РФ.



Рис. 1. Инвестирование в строительство и реконструкция спортивных объектов

По данным из постановления софинансирование мероприятий Программы, исполнителями которых являются органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляется за счет межбюджетных трансфертов, предоставляемых из федерального бюджета соответствующему бюджету субъекта Российской Федерации в

соответствии с правилами предоставления межбюджетных трансфертов, утверждаемыми Правительством Российской Федерации, и при условии включения мероприятий в соответствующие региональные программы[4].

Таким образом, как указано в постановлении "О Программе подготовки к проведению в 2018 году в Российской Федерации чемпионата мира по футболу", субъекты инвестируют практически 30% от общего числа всей суммы. Этот факт обоснован, ведь вкладывая в долгосрочный проект из него, в будущем, можно получить большую выгоду. Проанализировав опыт прошлых чемпионатов, олимпиад и универсиад можно с уверенностью сказать, что большинство объектов, построенных для данного рода мероприятий, используются до сих и имеют огромную популярность. Так, например, после проведения летней универсиады в Казани, жизнь города достаточно изменилась, а именно произошло развитие инфраструктуры, туризма, спорта.

Также можно составить небольшой отчет, используя статистические данные из докладов Федеральной службы государственной статистики, и определить перспективы, опираясь на опыт универсиады в Казани, развития сфер и объектов в регионах, которые готовятся на Чемпионате Мира-2018.

Таблица 1

Развитие Казани после Универсиады	
Сферы	Результаты
Инфраструктура	<ul style="list-style-type: none"> • было построено три станции метро; • пустили новые электрички; • были построены новые дороги.
Новые рабочие места	<ul style="list-style-type: none"> • увеличилось число занятых; 2010 - 1810,5 тыс.чел. 2011 - 1819,9 тыс.чел. 2012 - 1821,8 тыс.чел. • уровень безработицы упал На начало 2012 года - 1,4% На апрель 2017 года уровень безработицы составил 0,75%[1].
Развитие ДЮСШ	<ul style="list-style-type: none"> • проводят тренировки разных видов спорта; • развивается детский и юношеский спорт.

Таблица 2

Перспективы развития России после Чемпионата мира -2018	
Сферы	Возможные результаты
Инфраструктура	<ul style="list-style-type: none"> • строительство 12 стадионов; • развитие туристической отрасли.
Новые рабочие места	<ul style="list-style-type: none"> • численность занятых возрастает 2014 - 75428 тыс.чел. 2015 - 76588 тыс.чел[4].
Развитие ДЮСШ	<ul style="list-style-type: none"> • юниоры будут заниматься в новых стадионах в своем регионе.

Рассмотрев основные изменения, произошедшие после Универсиады в Казане, можно сделать вывод, что строительство 12 стадионов за первые два года позволило увеличить занятость населения [1; 5]. Анализируя результаты после Универсиады-2013, можно отметить, что данные цифры также будут увеличиваться и после Чемпионата мира-2018, что позволит тысячам россиянам найти достойную работу и не быть в числе безработных. Также, Чемпионат по футболу-2018 позволит российским юниорам тренироваться в оборудованных стадионах в своих регионах, что позволит поднять их спортивный интерес. Рассмотрев основные изменения, произошедшие после Универ-

сиады, в Казани, удалось проанализировать показатели и составить небольшие прогнозы и перспективы развития городов после Чемпионата мира-2018.

Однако, в отличие от Универсиады в Казане, в Чемпионате мира-2018 задействовано огромное количество городов, поэтому для того, чтобы дать более точную оценку влияния Чемпионата мира в России следует рассматривать перспективы от него на двух уровнях: на уровне субъектов РФ и на федеральном уровне.

Далее рассмотрим перспективы развития регионов после проведения Чемпионата мира-2018. Безусловно, как уже было отмечено выше, в каждом выбранном регионе будет либо построен новый стадион, либо реконструирован старый. Данные объекты принесут пользу не только во время самого Чемпионата, но и позволят в дальнейшем региону использовать их: развитие спорта и экономики в городах, проведение всевозможных мероприятий. Рассмотрим, как же будут использованы самые крупные стадионы после Чемпионата мира, есть ли перспектива их развития.

Стадионы «Спартак» и «Лужники» (Москва). Конечно же, с реализацией данных объектов после Чемпионата не будет никаких проблем. Ведь они имели и имеют огромную популярность, в частности в каждом из стадионов постоянно проводятся сборы, соревнования, тренировки, выступления народных и зарубежных артистов. На сегодняшний день только за 2016 год на стадионе было проведено 3 крупнейших концерта, с участием иностранных звезд. Однако, два стадиона реконструируют и в дальнейшем, после Чемпионата, на их аренах планируется построить манеж для тенниса и хоккея, создать школу для подготовки спортсменов, организовать бассейн для развития разных видов спорта. Можно отметить, что данные стадионы как были популярны, так и будут и позволят, после реконструкции к мировому событию, реализовать их в новых направлениях, создать перспективу для развития города и спорта.

Стадион «Зенит Арена» (Санкт-Петербург). Итак, данный стадион не менее масштабный по своим размерам и вместимости. Он даже превышает по своим размерам стадион "Спартак", вместимость которого 47 тыс.человек, а вот данные цифры у "Зенит Арена" достаточно выше и составят около 69 тыс.человек. До Чемпионата еще остается практически год, но данный объект уже действительно реализован на будущее. Планируется, что сразу же после проведения события на арене будет тренироваться футбольная команда "Зенит", бюджет которой составляет 165 млн. долларов. Также, отмечается, что на стадионе будут проводиться концерты и фестивали.

Стадион «Космос Арена» (Самара). По своему проекту это действительно будет один самых лучших стадионов России, его строительство было одобрено организацией ФИФА. Спортивный объект будет полностью соответствовать нормативным требованиям FIFA World Cup Stadium Requirements Handbook, также стадион "Космос Арена" будет высочайшего качества (проект и строительство), оснащенный самыми современными техническими средствами и отвечающий всем требованиям ФИФА, а именно:

- ориентация игрового поля;
- безопасность и охрана правопорядка;
- ориентирование и парковка;
- гостевое обслуживание;
- системы связи и вспомогательные зоны [7].

Что же касается вложений каждого города в Чемпионат, по примерным подсчетам Москва выделила из бюджета 64,28 млрд.рублей, Санкт-Петербург- 22 млрд.рублей, Самара-28,6 млрд.рублей. Бесспорно, цифры достаточно большие, но потеряют или приобретут данные регионы. Сегодня спорт набирает обороты и уже 52%, по подсчетам Всероссийского центра изучения общественного мнения, занимаются регулярно спортом. Следовательно, в многих городах после Чемпионата появятся крупные спортивные центры, которые будут способствовать развитию региона, и будем надеяться, что циф-

ры станут выше благодаря развитию спортивных сооружений. Бесспорно, это очень важно и также для будущих спортсменов, которые смогут профессионально, на специально отведенных площадках, повышать свои навыки. Поэтому, проанализировав можно с уверенностью сказать, что регионы больше приобретут, чем потеряют.

Таблица 3

Затраты и доходы России от проведения Чемпионата мира- 2018

Затраты	Доходы
Новые стадионы-120 млрд. руб.	Выручка от продажи билетов на матчи и лицензирование гостиниц-782 млн. долларов
Инфраструктура(аэропорты, дороги, объекты связи)-130 млрд.руб.	Поступления от основных спонсоров-2 млрд. долларов
Строительство гостиниц и аэровокзальных комплексов-230 млрд. руб.	Продажа лицензионных прав на использование символики ЧМ-146 млн. долларов

По данным компании Swiss Appraisal, специализирующейся на оценке бизнеса и инвестиционных проектов, удалось проанализировать темпы роста основных статей выручки и ее структуру. Можно сказать, что доходы FIFA от проведения Чемпионата мира по футболу 2018 года составят \$ 6,4 млрд. Затраты России на проведение Чемпионата мира- 2018 составят \$16,8 млрд. Таким образом, доходы России от проведения ЧМ по футболу 2018 года будут более чем в 10 раз ниже затрат на его организацию. Однако, проведение крупного международного соревнования приведет к улучшению имиджа России на международном уровне, увеличению количества рабочих мест в малом и среднем бизнесе.

Для таких крупных событий, как олимпиады, чемпионаты мира, кубки мира происходит сотрудничество стран, что свидетельствует о развитии мировой экономики. Так же в связи с тем, что появится больше новых спортивных сооружений, повысится и занятость населения, соответственно и уровень региональной экономики.

1. Алексина А.О., Данилова А.М., Иванова Л.А., Казакова О.А. Кадровый аспект в сфере физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 9-14.

2. Как выглядят города и стадионы за 500 дней до старта Чемпионата мира [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://m.championat.com/article/sport/football/266234/>

3. Официальный туристический портал для болельщиков Чемпионата мира по футболу 2018 [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://m.welcome2018.com>

4. Постановление Правительства России "О Программе подготовки к проведению в 2018 году в Российской Федерации Чемпионата мира по футболу" [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/activities/champ/>

5. Савельева О.В., Иванова Л.А., Суркова Д.Р. К вопросу о реализации культурно-целевой программы по развитию физической культуры и спорта в РФ // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 198-202.

6. Савельева О.В., Иванова Л.А. Спортивные сооружения Самары вчера и сегодня / В сборнике: Наука XXI века: актуальные направления развития Материалы Международной заочной научно-практической конференции. 2015. С. 967-970.

7. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.gks.ru>

8. FIFA World Cup Stadium Requirements Handbook [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.fifa.com>

ОСОБЕННОСТИ ЭКСПАНСИИ КИТАЯ НА ФУТБОЛЬНОМ РЫНКЕ

© 2017 **Субеев Тагир Меннешавкатович**

старший преподаватель
E-mail: soubeev72@list.ru

© 2017 **Субеева Татьяна Юрьевна**

старший преподаватель
E-mail: soubeev72@list.ru

© 2017 **Парисенков Никита Сергеевич**

студент
E-mail: nik.parisenkov@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: футбол в Китае, трансферный рынок, экспансия, реформирование футбольной системы, политика в области спорта, бизнес и коммерция в футболе.

Раскрываются причины изменений, происходящих в политике властей и клубов Китая в отношении футбола, выделяются качественные особенности, дается оценочная характеристика.

За последние два трансферных окна клубы Китайской Суперлиги по футболу потратили огромнейшие денежные суммы, приобретая игроков среднего уровня по цене сильнейших. Не все соглашаются продолжить свою карьеру в Китае, но можно с уверенностью сказать, что те, кто уже уехали туда, ничуть не жалеют по крайней мере о финансовой составляющей своих новых контрактов, потому что китайские клубы не жалеют денег не только на сумму трансфера, но и на сумму, указанную в зарплатной ведомости. Это одно из наиболее ярких явлений в современном футболе, является одной из самых актуальных тем для обсуждений среди спортивных экспертов и аналитиков, поэтому необходимо разобраться в особенностях осуществляемых изменений в Китае и на футбольном рынке в целом.

Целью данной работы является определение характерных особенностей развития футбола в Китае.

Задачи данной работы заключаются в определении причин происходящих изменений футбольной системы в Китае, выявлении физических и юридических лиц, которые активно принимают участие в этом процессе, установлении эффективности принимаемых и уже принятых решений.

В качестве методов исследования использовалось изучение статистических источников и специальной литературы, наблюдение, сравнение и анализ, интервью [4; 5; 6].

В результате ожидается выявление всех особенностей и качественных характеристик изменений, происходящих в футбольной Китайской Суперлиге.

Рассмотрим ключевые факторы, которые оказывают влияние на изменение футбольной системы Китая.

Политика. Китай мог бы и не ворваться на европейский трансферный рынок, если бы не генеральный секретарь коммунистической партии и председатель КНР Си Цзиньпин, который является большим поклонником футбола. У него в кабинете можно увидеть коллекцию футболок игроков со всего мира. А еще он очень любит английскую премьер-лигу, за которой всегда следит по телевизору. Восхищенный моделью АПЛ, главный китайский политик хочет создать в своей стране что-то похожее, не менее впечатляющее и величественное. Пять лет назад Си Цзиньпин поставил перед страной три спортивные цели: чтобы Китай вышел на чемпионат мира, провел домашний ЧМ и выиграл кубок мира. Именно поэтому правительство Китая начало масштабную реформу китайского футбола. Программа включает в себя 50 пунктов. Большое внимание уделя-

ется развитию детского футбола за государственный счет. По плану к 2020 году в стране должно быть 50 миллионов человек, активно играющих в футбол, из которых 30 млн - школьники. Тогда же по всему Китаю должно быть не менее 70 тысяч полей, а к 2030 году тренировочных центров должно стать гораздо больше - в среднем получится одно поле на 10 тысяч жителей. Уроки футбола уже появляются в школьных программах, подготовлены специальные методические пособия и т.д.

«Футбол будет использоваться, чтобы распространять дух патриотизма и коллективизма», - отметил Роуэн Симонс, автор книги об истории китайского футбола.

Экономика и бизнес. Реформа направлена на всестороннее развитие Китайской Суперлиги. Приветствуются любые частные инвестиции, более того - для высокотехнологичных компаний, которые придумают, как сделать местный футбол лучше, значительно снизят ставку корпоративного подоходного налога - с 25 до 15%. Еще для таких компаний значительно снизят налог на предпринимательскую деятельность - с 20 до 3%.

Особая система отношений. Каждый предприниматель или бизнесмен скорее всего сталкивался с постулатом: «не важно, что вы знаете, важно - кого вы знаете». В Китае это правило имеет основополагающее значение для бизнеса и деловых коммуникаций. Культура «guanxi» - это уникальная система отношений в социуме. Это не взятка или подкуп и не коррумпированные отношения, а обмен дарами или услугами. С приходом рыночной экономики надобность в «guanxi» на бытовом уровне исчезла, зато эта практика прочно внедрилась в бизнес. Получить информацию о сделке или договоре, разрешение на строительство или реконструкцию, оформить предприятие или документацию по упрощенной процедуре - все это достигается путем использования «guanxi».

Именно этой особенностью китайской экономики объясняется молниеносная реакция государственного и частного бизнеса на реформу в области футбола. В последние две зимы китайский рынок трансферов - самый большой в мире. Местные клубы тратят на новых игроков даже больше АПЛ (суммы на графике - в миллионах евро).

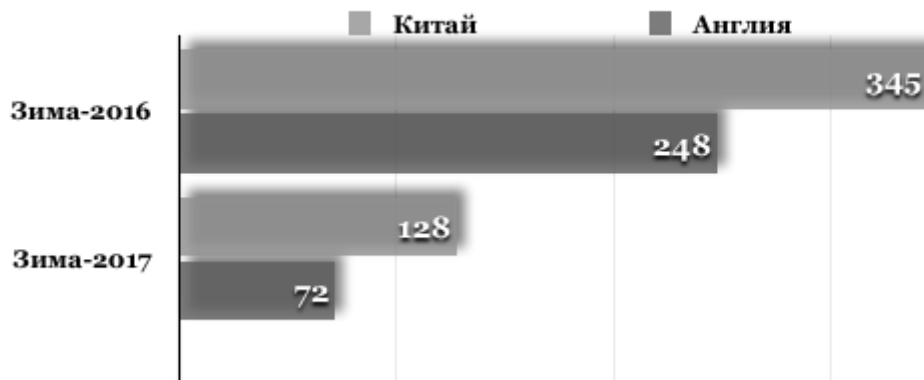


Рис. 1. Динамика изменения затрат на трансферы в Англии и Китае

Крупнейшие организации и предприятия начали борьбу за контрольные пакеты акций команд и впоследствии стали покупать более-менее качественных и популярных футболистов ради уважения со стороны государственной власти - для потенциального расширения бизнеса это может быть очень выгодно.

Главный редактор сайта WildEastFootball Кэмерон Уилсон утверждает: «Китайские клубы вообще не зарабатывают, так что большой бизнес просто содержит футбол. Он делает это, чтобы угодить властям - как на местном уровне, так и на государственном».

Бизнесмены рассматривают вложения в футбол как хорошие инвестиции - и даже если не в плане потенциальной отдачи, то уж точно в плане «guanxi».

Спонсирование и инвестиции в китайском футболе. В основном акции клубов приобретают компании, ведущие свою экономическую деятельность на рынке недвижимости. Конкуренция за землю в Китае на невероятно высоком уровне, в особенности в развитых городских регионах, поэтому получить разрешение на строительство от властей очень непросто. Но, когда местная власть видит, как рьяно компания поддерживает государственную линию в развитии спорта и футбола в частности, то ее шансы на успех повышаются в разы.

Мощнейший по всем характеристикам клуб Китая - «Гуанчжоу Эвергранд», который является чемпионом Китайской Суперлиги с 2011 года. Им владеет гигант онлайн-ритейла, одна из крупнейших компаний, проводящих торговые операции между компаниями по схеме B2B («Businesstobusiness», «бизнес для бизнеса», вид информационного и экономического взаимодействия, особенностью которого являются юридические лица, которые работают не на конечного рядового потребителя, а на другие компании, то есть на другой бизнес.), Alibaba.

Кстати, именно компания Alibaba оказывает сильнейшее влияние на китайский рынок. Причина не в 50-процентной доле в «Гуанчжоу Эвергранд», купленной за 192 миллиона долларов. Все из-за стремления полностью изменить спортивную экономику Китая. В сентябре 2015-го Alibaba создала дочернюю компанию Alisports. В ее планах заставить полмиллиарда китайцев заниматься спортом на более-менее серьезном уровне с регулярной периодичностью, болеть за хоть какие-то команды или стать поклонниками отдельных игроков. Для осуществления столь амбициозного проекта Alisports наняла команду топ-менеджеров, которые устроили запуск первоокрупного спортивного телеканала Китая, и уже расширяет свое влияние в сети, сотрудничая с интернет-компанией Sina Corporation (владелец популярнейшего Weibo - китайский аналог Twitter).

Политический мотив очевиден, впрочем, как и экономическая выгода. Когда эти полмиллиарда китайцев сделают спорт неотъемлемой частью своей повседневной жизни, то им придется тратить деньги на всякие сопутствующие товары и мерчандайзинговую продукцию. Помимо этого, Alisports выразила желание заниматься организацией крупнейших турниров и модернизацией продажи билетов. Если все пойдет по намеченному плану, то Alibaba захватит спортивный рынок окончательно.

Первого успеха компания сумела добиться практически мгновенно. За первые четыре месяца работы Alisports договорилась о покупке медиаправ на НФЛ, стала спонсором клубного чемпионата мира по футболу и подписала партнерские соглашения с международными ассоциациями баскетбола и бокса.

«В Китае сейчас самый привлекательный спортивный рынок, в ближайшем будущем сюда захотят приехать все. Ситуация очень похожа на то, что происходило 30 лет назад в бизнесе, когда в Китай пришел иностранный капитал. Только теперь сюда отправятся главные звезды», - так оценивает сложившуюся ситуацию генеральный директор Alisports Чжан Дачонг. В скором времени Alisports собирается подписать еще несколько стратегических партнерских соглашений с международными федерациями, клубами и игроками.

В Китайской Суперлиге нет потолка зарплат, не действуют правила вроде финансового фэйр-плей, поэтому акционеры не ограничены в выборе стратегии развития. Они не относятся к футболу как к коммерческому проекту. Например, «Гуанчжоу Эвергранд» - клуб, который «работает в минус», с начала 2013-го по июнь 2015-го получил убыток в размере 215 миллионов долларов. Но в Китае никто не смотрит на подобный экономический провал как на настоящую неудачу. Ведь спортивный успех и престиж среди политиков для олигархов стоит гораздо больше.

Китай так бурно развивается экономически, что претендентов на владение футбольными командами вскоре может стать еще больше. Статистические исследования

полностью подтверждают подобную вероятность: согласно исследованию NgunReport, в Китае сейчас 596 долларовых миллиардеров (Forbes оценивает их количество в 335). Потрясает динамика роста: в 2013-м в стране было 64 долларовых миллиардера, в 2014-м - 358, в 2015-м - 596 (данные NgunReport). За 2 года их количество увеличилось в 9 с лишним раз.

Высокие заработные платы иностранных игроков. Основная причина заключается в том, что за менее внушительные суммы звезды футбола просто не поедут в Китай. Китайский футбольный чемпионат не входит даже в топ 10 лучших мировых чемпионатов. Клубы-участники Китайской Суперлиги не выступают в Лиге Чемпионов и Лиге Европы УЕФА, а эти турниры являются самыми престижными, поэтому участие в них является приоритетным для многих футболистов. Уровень выступлений команд и отдельно взятых игроков низкий, при переходе в Китай любой футболист понимает, что конкуренция там ниже уровня, который необходим для развития. Поэтому велика вероятность, что на игрока, перешедшего в Китайскую Суперлигу, не обратит внимание тренер национальной сборной при формировании состава для международных турниров, выступление в которых также очень важно практически для всех качественных футболистов. Кроме того, китайский менталитет обладает значительными особенностями, которые коренным образом отличают его от менталитета европейцев: мировоззрение, поведение, реакция и предпочтения, все это качественные характеристики восточной культуры, к уникальному сочетанию которых адаптироваться иностранцу может быть очень сложно. Хотя, имеются и положительные моменты: имеются прекрасные условия для проживания футболистов, а инфраструктура и базы футбольных клубов находятся на достойном уважения уровне.¹

Кроме того, футбол - не самый популярный вид спорта в Китае, и чтобы привлечь аудиторию, нужно предложить по-настоящему качественное зрелище. Пока государство открывает тысячи спортивных академий и центров, подписывает хороших тренеров из Германии и других европейских стран, вводит футбол в общеобразовательные школы в качестве основного предмета, лигу пытаются популяризировать путем приглашения известных европейских и южноамериканских спортсменов.

Впрочем, переплачивать приходится не только за иностранных игроков. В Китайской Суперлиге действует лимит на легионеров: 5 иностранцев в заявке на сезон, один из них - из Азии, на поле - максимум 4. И именно из-за столь строгого лимита цены на местных игроков сильно завышены. Сборная Китая пока что очень слабая, талантливых и перспективных игроков слишком мало, и команды не желают с ними расставаться, ведь в каждой игре надо выпускать на поле сразу 7 китайцев. Это приводит к тому, что каждый более-менее достойный игрок оценен в несколько раз дороже, чем должен.

«Некоторые клубы предлагали за игроков сборной Китая около 40 миллионов евро, и эти предложения были отклонены. А так как усилиться на домашнем рынке невероятно трудно, клубы тратят все деньги за границей», - отмечает журналист Брэндон Чемерс.

Однако, средняя зарплата китайского футболиста - около 200 тысяч евро в год, у иностранцев она намного больше.

Эффект от произведенных изменений. Интерес к Китайской Суперлиге постепенно увеличивается и потихоньку начинает отбирать зрительскую аудиторию даже у чемпионатов Европы.

В прошлом сезоне средняя посещаемость выросла на 16,7% и превысила 21 800 человек. А ведь это всего на несколько сотен меньше, чем во Франции и Италии (по данным KPMG, одной из крупнейших консультационных и аудиторских компаний мира).

¹ Субеев Т.М., Субеева Т.Ю., Парисенков Н.С. Статья «Адаптация и прогресс новичка в футбольной команде»

Но этого все равно мало. Средняя вместимость стадионов Китайской Суперлиги около 45 000, значит, впереди еще длительный путь развития.

Выводы.

В основе экспансии футбольного трансферного рынка Китая лежат: политические мотивы, а именно амбициозные планы генерального секретаря коммунистической партии и председателя КНР Си Цзиньпина; особенная система построения отношений «guanxi», которая способствует тому, что китайские бизнесмены вкладывают деньги в развитие футбола, чтобы завоевать уважение и доверие со стороны представителей власти; стремление сделать спорт, футбол в частности, неотъемлемой частью повседневной жизни китайцев с целью повышения уровня здоровья и спортивной подготовки, а также для последующего получения прибыли с продажи сопутствующих спортивных товаров и мерчандайзинговой продукции.

В исследовании установлено, что в следствие особенностей Китайской Суперлиги приходится завышать трансферные и зарплатные суммы, что не очень выгодно для инвесторов с экономической точки зрения, но полезно для улучшения репутации и налаживания связей.

Зафиксированы некоторые позитивные моменты, которые свидетельствуют об эффективности проводимых изменений. Вложения уже начали себя оправдывать, популярность футбола Китая растет, постепенно поднимается уровень выступлений, заполняемость стадионов увеличивается. Но для полной реализации намеченных планов по развитию требуется еще немало времени и денежных вливаний.

1. AFC ChampionsLeague[Электронный ресурс]. -Режим доступа: URL:<http://www.worldfootball.net>(Дата обращения 29.04.2017).

2. As SIPG RollonwillJiangsubenexttofalltonight? Plus, teambythenumbers[Электронный ресурс].-Режим доступа:URL:<https://wildeastfootball.net>(Дата обращения 17.03.2017).

3. Китайская культура ведения бизнеса: Guanxi-Режим доступа:[Электронный ресурс]. URL:<http://enterchina.ru/blog/kitayskaya-kultura-vedeniya-biznesa-guanxi/>(Дата обращения 21.04.2017).

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

5. Попова А.О. Тенденции развития услуг физической культуры и спорта // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2015. № 9 (131). С. 84-89.

6. Субеев Т.М.Адаптация и прогресс новичка в футбольной команде. МатериалыВсероссийской научно-практической конференции «МОЛОДЕЖЬ-НАУКЕ - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса», г. Сочи.

7. Футбол в России и мире. [Электронный ресурс]. -Режим доступа: URL: <https://www.sports.ru/football/>(Дата обращения 12.05.2017).

7. Чемпионат Китая. Календарь / результаты[Электронный ресурс]. URL:<http://www.eurosport.ru/football/chinese-super-league/>(Дата обращения 02.05.2017).

8. Чемпионат Китая по футболу 2017 - Суперлига [Электронный ресурс].-Режим доступа:URL:https://www.championat.com/football/_china.html(Дата обращения 04.05.2017).

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

© 2017 **Томилов Виктор Владимирович**

преподаватель

E-mail: sfws@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

© 2017 **Томилов Владимир Николаевич**

доктор педагогических наук, профессор

E-mail: projecter1@mail.ru

Самарский национальный исследовательский университет им. С.П.Королева

Ключевые слова: профессиональная подготовка; учебный процесс; тестирование; зрительно-поисковая реакция.

Рассматривается проблема использования физической подготовки студентов вуза для развития психофизических качеств, имеющих значение в процессе обучения, в частности, оказывающих влияние на эффективность восприятия внешней информации. Проведен анализ взаимосвязи физической подготовленности студентов Самарского национального исследовательского университета в группах общефизической подготовки с их академической успеваемостью. Отмечается отсутствие достоверной корреляции между показателями в тестовых упражнениях и традиционными показателями оценки успеваемости. Проведено дополнительное исследование в группе специализации по тяжелой атлетике студентов Самарского экономического университета по критерию времени зрительно-поисковой реакции.

Одним из основных средств формирования физической культуры личности является профессионально - прикладная физическая подготовка студентов [5; 6]. В вузовских программах среди основных задач, можно выделить задачи, определяющие это направление:

- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии; использование физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Их решение предполагает оптимизацию процесса обучения с учетом фактора физической нагрузки. Естественнонаучной основой в этом случае выступают базовые положения физиологии о роли мышечного аппарата в восприятии окружающей среды, о двигательном анализаторе как коллекторе разных видов информации, в том числе слуховой и зрительной [1].

Некоторые проблемы индивидуализации процесса обучения на занятиях по физическому воспитанию студентов рассмотрены в работе [2]. В частности, исследовалась динамика индивидуальных психофизических показателей студентов под влиянием физической нагрузки. В качестве показателя реакции организма на нагрузки использовался тест на зрительно-поисковую реакцию. Результаты исследований показали, что всех испытуемых можно разделить на 2 основные группы. В первой группе с началом действия физической нагрузки наблюдалось ухудшение эффективности работы по тесту. Во 2 группе, наоборот, начало физической нагрузки вызывало активизацию процесса восприятия. В целом была выявлена положительная динамика показателей при использовании постепенно возрастающей в процессе занятий физической нагрузки.

В [5] был использован ряд методик (методика Мюнстерберга, «волшебные квадраты», методика Пьерона-Рузера, корректурная проба Бурдона) по оценке показателей концентрации, объема, устойчивости, распределения и переключаемости внимания при анализе работоспособности спортивной команды. В качестве последней выступила

группа поддержки (черлидинга) сборной Самарского государственного экономического университета (СГЭУ). При этом спортсменки имели высокую устойчивость и распределение внимания до занятий тренировками, но после физических нагрузок эти показатели различным образом изменялись.

Подобные исследования стимулируют интерес к проблеме профессионально-прикладной физической подготовки, в том числе и в учебном процессе вуза. Ниже изложены некоторые подходы к ее решению.

Для получения общего представления о влиянии физической подготовки на успеваемость студентов был проведен анализ академической успеваемости студентов 1-3 курсов различных специальностей Самарского национального исследовательского университета им. С.П.Королева [3; 4]. Студенты в количестве 80 человек занимались в группах ОФП с использованием средств атлетической гимнастики. Результаты анализа выявили сложности, стоящие на пути определения достоверной корреляции между показателями физической подготовленности, оцениваемой тестовыми упражнениями (например, прыжок в длину с места) и академической успеваемости, оцениваемой по традиционной пятибалльной шкале. Эти сложности, с одной стороны, обусловлены наличием неизбежного произвола при выборе тестовых упражнений в условиях общефизической подготовки. С другой стороны имеется неопределенность в традиционном способе оценки знаний, обусловленная субъективным мнением преподавателя.

Основным результатом, полученным на этой стадии, явился вывод о необходимости использования более узкой спортивной специализации, наряду с оценкой конкретного психофизического качества.

В связи с этим был проведен дополнительный эксперимент с участием членов сборной команды СГЭУ по тяжелой атлетике в количестве 10 человек (6 юношей и 4 девушки). Проводилось тестирование по оценке зрительно-поисковой реакции спортсменов с использованием таблиц Шульте. Замеры времени реакции, выраженные в секундах, проводились до и после тренировочных занятий.

На рис. 1, 2 и 3 приведены примеры изменения показаний теста в процессе спортивной подготовки. На горизонтальной оси указаны номера тренировочных занятий, на вертикальной - время реакции в секундах, осредненное по результатам 5 замеров до и после тренировки.

В таблице представлены данные по значениям показателя реакции усредненные за весь период подготовки. Здесь T_0 - время реакции до тренировки, T_1 - время реакции после тренировки. Характерно, что эти показатели практически не отличаются друг от друга.

Данные эксперимента по тестированию

N п/п	Спортсмен	Среднее время реакции	
		T_0	T_1
1	Д-ва К.	21,3	21,4
2	К-на О.	20	19,5
3	К-ко В.	20,1	20
4	М-ва М.	23	23
5	Б-н И.	30,6	30,1
6	И-в П.	25,4	24,7
7	Н-цев Л.	26,5	26,4
8	Р-ов Р.	29,8	30,8
9	У-ев С.	22,9	22,4
10	Ф-ев И.	35,4	31,8

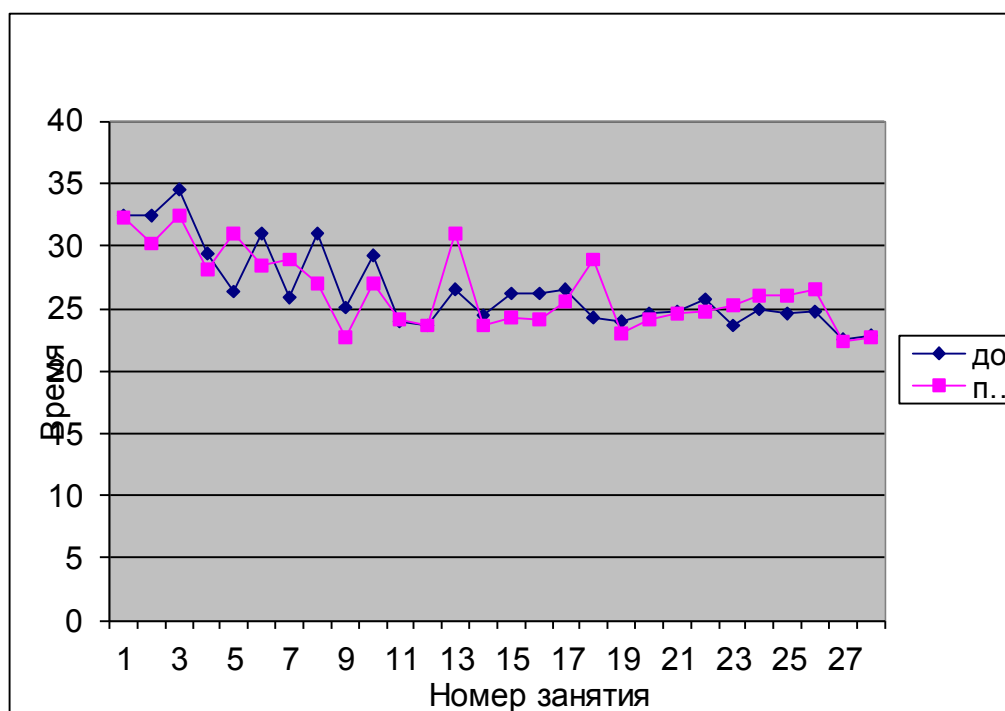


Рис. 1. Динамика показаний теста на зрительно-поисковую реакцию (спортсмен Н-цев Л.)

В тоже время, из графиков видно, насколько вариативными являются показания времени реакции до и после по отдельным тренировкам. Эти вариации можно свести к двум основным видам: а) колебаниям значений между смежными занятиями; б) соотношениям их между собой. В целом в ходе тренировочного процесса наблюдается постепенное снижение времени реакции, а в характере вариаций показаний до и после тренировок в целом наблюдается некоторая закономерность, а именно, определенная синхронность этих вариаций.

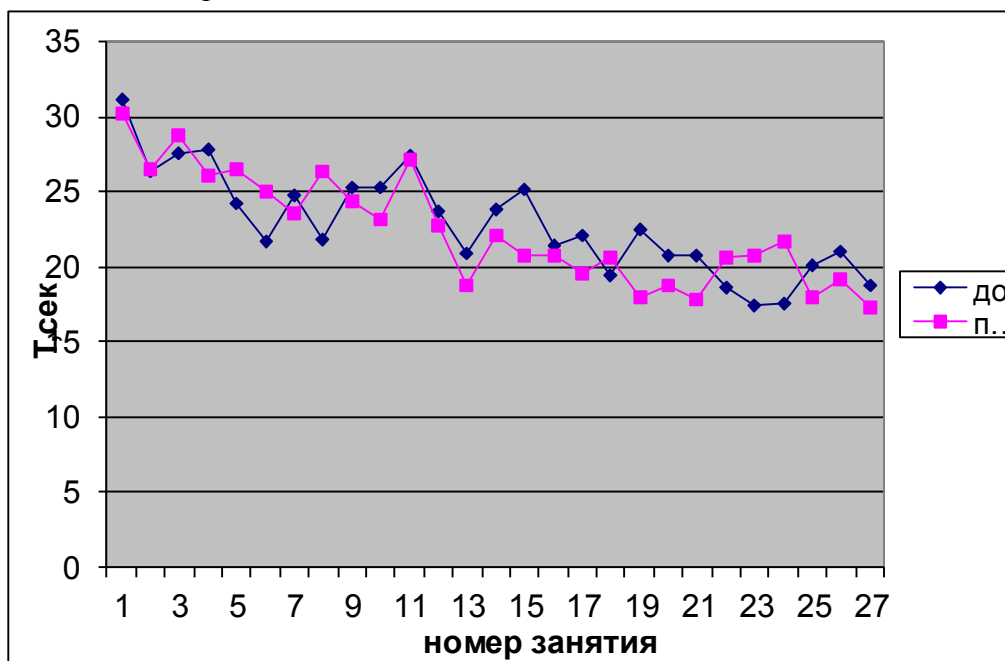


Рис. 2. Динамика показаний теста на зрительно-поисковую реакцию (спортсмен У-ев С.)

Тем не менее, в ряде случаев отмечены нарушения подобной закономерности. Значения времени реакции после тренировки на занятиях 13 и 18 (рис. 1), занятиях 22, 23 и 24 (рис. 2), занятиях 9 и 10 (рис. 3) существенно превышает время реакции до тренировки. Анализ подобных расхождений показал, что это происходит в условиях снижения тренировочной нагрузки, в дни, предшествующие соревнованиям, а также после соревнований. Это может свидетельствовать о непосредственной связи специальной физической нагрузки, характеризующейся высоким объемом и интенсивностью, на психофизические показатели студентов.

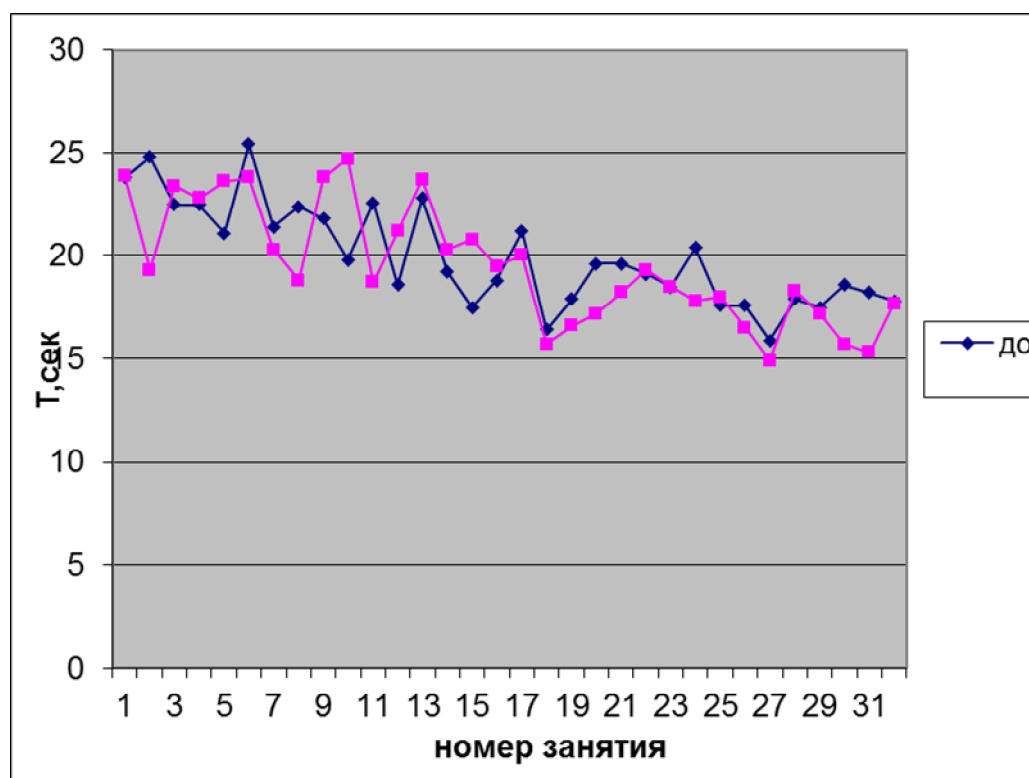


Рис. 3. Динамика показаний теста на зрительно-поисковую реакцию (спортсменка К - на О.)

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Для оценки эффективности процесса физического воспитания в вузе необходимо проводить дополнительные исследования по составу и характеру использования тестов физической подготовки;
2. Подобную оценку можно проводить с использованием критериев, характеризующих влияние физической нагрузки на показатели внимания, зрительной реакции и т.п.
3. Объем и интенсивность физической нагрузки оказывают влияние на восприятие внешней информации, причем характер этого влияния неоднозначен и требует тщательного изучения.

1. Батуев А.С. Функции двигательного анализатора / А.С.Батуев. - Л.: Издательство Ленинградского университета, 1970. - 224 с.

2. Гусельникова Е.В. Возможности реализации принципа индивидуализации на занятиях по физическому воспитанию в вузе: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Хабаровск, 2000. - 24 с.

3. Иванова Л.А., Самсонов С.А. Роль учебной дисциплины «Физическая культура» в формировании профессиональной компетенции будущих экономистов / В сборнике: Научные ис-

следования Самарского государственного экономического университета: итоги и перспективы сборник научных трудов: к 80-летию СГЭУ: в 2 частях. Министерство образования и науки Российской Федерации, Самарский государственный экономический университет; ответственный редактор А. П. Жабин. Самара, 2011. С. 209-213.

4. Казакова О.А., Иванова Л.А., Шеханин В.И. Универсум здоровья будущих высококвалифицированных специалистов //Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 1 (26). С. 123.

5. Королев А.Г. Исследование внимания у спортсменов до и после физических нагрузок / А.Г.Королев, В.В.Паклина // Междунар. науч.-практ. журнал «OlymPlus» № 2(3) 2016. - С.11 - 13. ISSN 2414 39-36.

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

ПРОПАГАНДА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ХОККЕЯ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

© 2017 **Шабалина Юлия Владимировна**,

кандидат политических наук, доцент

© 2017 **Боков Кирилл Владимирович**

преподаватель

© 2017 **Жерненков Игорь Олегович**

преподаватель

E-mail: bokov43@bk.ru

ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»

Ключевые слова: хоккей, пропаганда, социализация, массовость, физическое развитие, профилактика заболеваний.

В данной статье рассматриваются особенности пропаганды здорового образа жизни посредством детско-юношеского хоккея (на примере Республики Татарстан). В работе выделяются приемы PR-пропаганды в современном хоккее, показывается его значение для физического развития и профилактики заболеваний.

Введение. Социализация представляет собой перманентный процесс, где, основным параметром выделяется, именно подростковый возврат. Поскольку заложенные в нем аспекты «здорового образа жизни» - являются одной из важнейших в формировании стратегического планирования развития детства и юношества Российской Федерации [1]. PR-пропаганда, это приемы и способы формирования общественного мнения. Сегодня основными задачами пропаганды являются - показать качественно новый уровень бытия современной России, ее фиксация СМИ[3] и средствами пропаганды «физиологической работоспособности» современной России, а также ее положение в мире, через приобщение населения к здоровому образу жизни [2, С. 86.]. Хоккей является наиболее зрелищным и понятным, а так же массовым по посещению видом спорта. В Республике Татарстан «грамотной политикой властвующей элиты» был создан хоккейный клуб «Ак барс», который наряду с футбольным клубом «Рубин» является визитной карточкой «позиционирования» Республики Татарстан. Процесс институционализации хоккея был выражен в строительстве «ледовых» спортивных сооружений «Татнефть Арена» и «Зилант».

Цель работы. Выявить особенности пропаганды населения к здоровому образу жизни посредством детско-юношеского хоккея.

Организация и методы исследования. Центральным методом исследования, наряду с теоретическими методами (анализом и синтезом), явилось и прикладное социологическое исследование - посредством метода «включенного наблюдения» и «глубинного интервью» с родителями детей 8-12 лет (выборочная совокупность n-30). Данное «пилотажное» социологическое исследование детско-юношеского хоккея проводилось в универсальном спортивном комплексе «Зилант» с 13 по 17 марта 2017 г., Республика Татарстан (адрес: РФ РТ г. Казань, ул. Мавлютова д.19 в). Методы «включенного наблюдения» и «глубинного интервью» позволяют качественно определить аспекты пропаганды детско-юношеского хоккея.

Результаты исследования и их обсуждение. В нашей работе мы рассмотрим некоторые аспекты пропаганды здорового образа жизни посредством хоккея (посредством метода «включенного наблюдения» и «глубинного интервью»). Спортивный комплекс «Зилант» был открыт в октябре 2009 года, став одним из первых спортивных объектов Универсиады введенных в эксплуатацию. Там проходят основные тренировочные занятия детско-юношеского хоккея в РТ.

Проведя данное исследование, мы подходим следующим результатам:

1. «Позитивация» массового сознания на качественно новый уровень жизни - здоровый образ жизни, фиксирование на одной идее, и создание для больших социальных групп образа «позитивного будущего». Так в РТ хоккей пропагандируется как массовый вид для детей, а, следовательно, на этой базе будут воспитываться будущие хоккеисты. И здесь большую роль могла бы сыграть пропаганда и развитие социальной рекламы здорового образа жизни.

2. «Переформатизация» - улучшение здоровья жизни россиян. «Здоровая нация - залог успешного развития государства» - этот лозунг для нас всех стал нормой. В основу Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года разработанной, в настоящее время в Российской Федерации, был заложен переход сферы физической культуры и спорта в РФ на инновационную модель развития. Позиционируется хоккей, как перспективный вид спорта для дошкольников и школьников, а массовые катания для широких слоев населения как вид рекреации. Спорт как один из видов массовой культуры обозначается Ю.В. Шабалиной, она отмечает его рекреационную функцию для социальных масс [4, С. 81].

2. Концентрация образа «позитивного будущего» в хоккее наглядно фиксируется в общенациональной идее «МЫ РОССИЯНЕ» (фильм «Легенда № 17»). В ней запечатлется образ хоккеиста (Д. Козловский), которому приходилось пройти сквозь «медные трубы», чтобы стать известным игроком. Так масс-медиа в кинофильмах формируют иллюзорно-компенсаторную функцию, и являются приемом ПР-пропаганды. После этого фильма тысячи мальчиков увлеклись хоккеем, а, следовательно, способствующие «референтные» группы - родители. Многие мальчики в нашей республике занялись хоккеем.

3. «Структуризация»: здоровый образ жизни - является одним из средств формирования мировоззрения масс, социальных групп (в нашем случае в детско-юношеском хоккее). Сегодня, когда основной задачей государства является рост благосостояния населения и обеспечение социальной стабильности, как никогда важно сплотить людей единой «национальной идеей», с тем чтобы отвлечь от «политики необоснованных санкций», развязанных США, как ответ в принятие Крыма в состав России. Придя в спортивную секцию детско-юношеской спортивной школы, юный спортсмен-хоккеист попадает в новую социальную структуру: тренеры, судьи, спортивный коллектив - конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения. Это обеспечивает эффективное освоение новой структуры социального бытия в которой оказывается юный спортсмен-хоккеист. Итак, ЗОЖ - это часть информационного пространства.

4. «Социализация» - социализация в спорте это формирование мировоззрения и поведения ЗОЖ, особую роль играет социализация в подростковом возрасте. Пропаганда детско-юношеского хоккея играет важную роль в формировании личности подростков и молодежи не только больших городов РТ, но и сельских поселений. Так, ледовые арены в Республике Татарстан имеются практически во всех крупных «сельских» районах республики. Поскольку основная цель современной политики Республики Татарстан в области спорта - это приближение к населению спортивных сооружений. В «первичной» социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Для юного спортсмена тренер также играет одну из ведущих ролей, среди агентов первичной социализации. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует «переходный» возраст, ориентируя поведение юного спортсмена на спортивный стиль жизни, и достижение высоких результатов.

5. «Массовость» - в этих рамках СК «Зилант» каждую субботу и воскресенье проводятся бесплатные катания для населения. Как отмечает, исследователь и практик политической пропаганды, член Межвузовского координационного совета Республики Татарстан по гуманитарным и социально-экономическим наукам Ю.В. Шабалина, «массовая культура - своеобразный феномен социальной дифференциации... в современном обществе, рассчитанном на массовое потребление этой культуры, при этом массовое производство культуры воспринимается по аналогии с поточно-конвейерной индустрией [4, С. 81]. Одна из важных задач - это создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, невозможна без развития спортивной инфраструктуры. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

6. «Физическое развитие» - из-за того, что игра проходит на льду, катание на коньках отлично развивает чувство равновесия и контроль над всем телом. Физическое развитие, начиная с 30-х гг. XX века является одним из показателей уровня жизни и здоровья населения. Процессы физического и полового развития взаимосвязаны и отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется возрастом человека. В погоне за шайбой человеку приходится постоянно менять направление и скорость движения. Помимо этого, хоккей помогает тренировать выносливость, так как темп игры очень высокий. Учит хоккей и вниманию - всем игрокам надо постоянно следить за перемещением шайбы, которая обладает небольшими размерами и ее скорость довольно высока.

7. «Профилактика заболеваний» - стержень здорового образа жизни подростков - двигательная активность, а уж вокруг нее должны быть организованы все остальные компоненты, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья: правильный режим, гармоничное питание, закаливание, и самое главное занятие хоккеем. Хоккей это уникальный для детско-юношеского возраста вид спорта. Это комплексы регулярные занятия на спортивных тренажерах, 30-минутки бодрости, выполненные «сухом зале» - это не только заряд энергии. Но и занятия на «льду» средство как профилактики простудных заболеваний.

Выводы. Итак, пропаганда детско-юношеского хоккея в Республике Татарстан основывается на повышении качества жизни юношества, формировании массовости для качественного последующего селективного обора. Наряду с этим физиологическая составляющая базируется на «лучших традициях» хоккея: спортивная тренировка повышает жизненные силы, выносливости систем организма. Имеющиеся спортивные сооружения в РТ формируют качественно новый уровень развития хоккея.

1. Иванова Л.А., Савельева О.В. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2015. № 8. С. 81-85.

2. Карцева Л.В., Шабалина Ю.В. Социология культуры: для студентов высших учебных заведений / Л.В. Карцева, Ю.В. Шабалина. Учебное пособие. - М.: - 2007. - С. 81.

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

4. Шабалина Ю.В. Преподавание дисциплины «История» в условиях спортивного вуза (на примере ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры и спорта / Шабалина Ю.В. // Наука и спорт: современные тенденции. - 2015. - № 1. Т 6 - С. 86.

ВОЛЕЙБОЛ В СГЭУ В НАЧАЛЕ XXI ВЕКА: СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

© 2017 Шиховцова Людмила Геннадьевна,

старший преподаватель

E-mail: kareva-19911987@mail.ru

© 2017 Шиховцов Юрий Владимирович

кандидат педагогических наук, профессор

E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

© 2017 Николаева Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2017 Карева Юлия Юрьевна,

преподаватель

E-mail: kareva-19911987@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

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

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

В студенческие годы человек особенно восприимчив ко всему новому, передовому, полон жизненных сил, энергии, самоотверженности. Эти естественные качества молодежи вполне благоприятствуют формированию социально активной, творческой, духовно и физически развитой личности. Одним из средств подготовки студентов к высокопроизводительному труду, защите Родины, достижению физического совершенства и укреплению здоровья является волейбол.

Волейбол отличается не только простотой оборудования мест для игры и доступностью правил ее ведения, зрелищностью и эстетичностью, но и способствует гармоничному развитию практически всех физических способностей: скоростно-силовых, координационных и др. При этом условия соревновательной борьбы в волейболе воспитывают такие ценные психологические качества, как смелость, решительность, настойчивость, инициативность и др., приучают к коллективизму и взаимопомощи, дружбе и товариществу [1].

Выше изложенное объясняет популярность данной спортивной игры среди студентов Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) и целесообразность использования волейбола в качестве составной части учебно-тренировочных занятий физической культурой. Необходимость дальнейшего совершенствования процесса подготовки волейболистов в вузе определяет актуальность данной работы.

Цель исследования - изучение современного состояния и определение перспектив развития волейбола в СГЭУ.

Задачи исследования:

- 1) изучить вопросы организации и содержание учебно-тренировочной работы с волейболистами - студентами различных учебных отделений;
- 2) определить динамику развития волейбола в СГЭУ;
- 3) провести сравнительный анализ выступления сборных команд вуза в соревнованиях различного уровня;
- 4) выявить основные направления деятельности специалистов кафедры физического воспитания в сфере волейбола;

5) обозначить перспективы развития волейбола в СГЭУ.

Методы исследования:

- 1) анализ и обобщение данных специальной литературы;
- 2) исторический подход;
- 3) анализ архивных документов и протоколов волейбольных соревнований;
- 4) сравнение;
- 5) интервьюирование.

Данная статья подготовлена на основе анализа и обобщения данных специальной литературы, изучения архивных материалов и протоколов волейбольных соревнований с участием сборных команд университета в турнирах различного уровня, материалов интервьюирования ведущих тренеров, преподавателей, судей и волейболистов.

Изучение программного материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов СГЭУ позволило установить, что теоретические и практические занятия по волейболу предусмотрены на I, II и III курсах обучения во всех учебных отделениях (специальном, основном, спортивном).

На теоретических занятиях студенты получают сведения по истории возникновения и развития волейбола, основам техники и тактики, правилам соревнований, гигиеническим требованиям к местам занятий и др.

На практических (учебно-тренировочных) занятиях студенты укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, осваивают технические и тактические приемы.

Содержание, организация и проведение занятий в различных учебных отделениях существенно отличаются по объему и интенсивности нагрузки и определяются состоянием здоровья и уровнем физической и спортивно-технической подготовленности студентов.

В специальном отделении средства волейбола используются для профилактики имеющихся заболеваний и устранения остаточных явлений после перенесенных болезней. Основными принципами подбора упражнений является доступность и постепенность. На освоение технических приемов волейбола в специальном отделении отводится по 8 часов на I, II и III курсах. Поэтому студенты осваивают только элементарные технические приемы.

В основном отделении (группы специализации) объем учебного времени достигает 292 часа (I курс - 96 часов, II и III курс - по 98 часов), что позволяет студентам более эффективно овладеть всеми техническими и тактическими приемами игры, повышать уровень специальной физической подготовленности, участвовать в соревнованиях.

В спортивном отделении, под руководством опытных тренеров-преподавателей осуществляется качественная подготовка студентов - спортсменов-разрядников и участию в соревнованиях различного уровня. В зависимости от уровня спортивной квалификации занимающихся объем выполняемой студентами нагрузки данного отделения значительно больше, чем в специальном и основном и колеблется от 240 часов (новички - вплоть до 2 спортивного разряда) до 480 часов (перворазрядники, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта). Выполнение значительного объема учебно-тренировочной нагрузки в спортивном отделении позволяет волейболистам на профессиональном уровне совершенствовать свое спортивное мастерство и достигать высоких спортивных результатов. Волейболисты спортивного отделения составляют костяк сборных команд университета.

Остановимся более подробно на историческом аспекте выступления сборных команд СГЭУ в различных соревнованиях в период 2000-2017 гг. [3].

Женская сборная СГЭУ. В 1975-2007 гг. сборную команду девушек СГЭУ (КПИ, СЭИ, СГЭА) тренировал старший преподаватель кафедры физического воспитания Ва-

лерий Георгиевич Лагутенков. Под его руководством наши девушки ежегодно выигрывали студенческие соревнования (фестиваль студенческого спорта, Спартакиаду вузов и пр.), многократно становились чемпионами города и области, участвовали во всероссийских и всесоюзных соревнованиях.

С 2008 г. на кафедре работает Кандидат в мастера спорта, в прошлом - игрок команды мастеров, тренер высшей категории Любовь Кузьминична Федорова.

Л.К. Федорова стала отвечать за подготовку мужской и женской сборных команд вуза. Она проводит большую профориентационную работу со школьниками, занимающимися в ДЮСШ и студентами СПО (среднее профессиональное образование), что позволяет им в дальнейшем выбрать наш вуз для учебы и быть достойной сменой выпускникам. За период работы Л.К. Федоровой со сборными вуза, женская команда регулярно занимает призовые места в городских и областных соревнованиях, а мужская прочно удерживает позиции в шестерке сильнейших студенческих команд области.

Студенты, желающие заниматься волейболом и не попавшие в сборную, могут посещать специализацию по этому виду спорта. Некоторые студенты прошли путь от новичка до спортсмена сборной команды, тренируясь в группах специализации. Помогают студентам достичь высоких спортивных результатов Ю.В. Шиховцов, Л.К. Федорова, Л.Г. Шиховцова, В.Г. Лагутенков, Ю.Ю. Карева. Они проводят занятия, используя современные научные достижения в области теории и методики спортивной тренировки и свой личный спортивный опыт. А ежегодный «Новогодний турнир» по волейболу, инициатором проведения которого в 2007 г. стал Ю.В. Шиховцов, очень популярен среди студентов и преподавателей не только нашего вуза. Более 20 команд ежегодно, в конце декабря, принимают в нем участие.

В период 2012 г. по 2015 г. в СГЭУ поступили семь КМС - игроков женской команды мастеров «Искра» (Самарская область). Впервые за долгие годы была сформирована сильная организованная команда, способная успешно выступать на соревнованиях различного уровня.

Подтверждением этому служит тот факт, что выступая в Универсиаде Самарской области 2016 года, наши волейболистки, не встретив должного сопротивления ни от одной из студенческих команд области, стали чемпионами Универсиады. За высокие успехи команда удостоилась права выступать в Универсиаде ПФО (г. Казань). На этих соревнованиях наши девушки проиграли только «хозяйкам» Универсиады - волейболисткам из г. Казань, заняли II место и вышли в финал всероссийской Универсиады, который проходил в г. Белгород в июне 2016 г. В соревнованиях участвовало 16 сильнейших команд вузов из разных регионов России. Наши волейболистки заняли почетное IV место, обыграв многие команды мастеров.

В 2017 году наши волейболистки в Универсиаде области среди студенческих команд повторили успех 2016 г. - заняли I место. Следующим этапом было участие команды СГЭУ во Всероссийских студенческих соревнованиях (ПФО, апрель, 2017 г.), где, обыграв все команды со счетом 3:0, наши девушки заняли I место - стали Чемпионами ПФО, что предопределило их участие в финальных соревнованиях, которые проходили в г. Тамбов 2-9 мая 2017 г. В этих соревнованиях сборная команда девушек СГЭУ выступила успешно и заняла почетное II место, уступив лишь команде мастеров из Тамбова (Тамбовский государственный университет). Серебряными призерами девушки команды СГЭУ: Жукова А., Жарина А., Захарова Т. (ИКМиС), Алеева И., Екимова М. (ИНЭ), Салмина Л. (ИСУ), Коновалова Т., Пекун В. (ИЭУП), Журкина К. (ИКМиС). Представляли нашу команду на данных соревнованиях тренеры Федорова Л.К., Шиховцова Л.Г.

В составе команды СГЭУ выступали шесть кандидатов в мастера спорта и три первокурсника - игроков команды мастеров «Искра».

Несомненно, что такой успех стал возможен благодаря высокому профессионализму и добросовестному отношению к делу старшего преподавателя кафедры Л.К. Федоровой. В связи с тем, что число студентов, желающих заниматься волейболом, ежегодно растет, ведущими специалистами кафедры было принято решение о создании команды СГЭУ-2. Результаты не заставили себя долго ждать. В сезоне 2015-2016 гг. вторая команда вошла в четверку сильнейших любительских команд Самарской области. В сезонах 2015-2016 гг. и 2016-2017 гг. вторая команда является участницей финала Любительской лиги Самарской области.

Следует также отметить волейболисток - студенток нашего университета, внесших значительный вклад в развитие волейбола в вузе в период 2000-2017 гг.: мастера спорта - Березникова Е., Макарова О. (Чемпион Европы в составе сборной команды России), Петрова О., Ширяева А., кандидаты в мастера спорта - Есина Ю., Шилтова И., Калашникова К., Карева (Шиховцова) Ю., Белкина О., перворазрядники - Овинова Ю., Кашлева Е., Ковалева А., Филатова Ю., Каплева В., Матушкина М., Гордиенко Д. Перечисленные выше волейболистки в разные годы входили в состав команды мастеров «Искра» и защищали честь области на Чемпионате России.

Мужская сборная СГЭУ. С 1983 г. по 2007 г. сборную команду КПИ (СЭИ, СГЭА) тренировала Шиховцова Л.Г. - старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Студенты, выступая на межвузовской Спартакиаде, вместе с опытными игроками из команды мастеров «Октан» (г. Новокуйбышевск), перенимали все лучшее, передовое и становились единым сплоченным коллективом. В течение 8 лет (2000 г. по 2008 г.) под руководством Л. Г. Шиховцовой, команда лидировала на вузовских, городских и областных соревнованиях. Отличительными чертами команды были быстрая и острокомбинаторная игра в нападении, слаженные взаимодействия в защите, виртуозное владение технико-тактическими приемами игры.

В настоящее время мужская сборная команда тренируется под руководством молодого преподавателя, кандидата в мастера спорта, в прошлом игрока сборной команды университета и команды мастеров «Искра», выпускницы СГЭУ 2015 г. Ю.Ю. Каревой (Шиховцовой). В сезоне 2015-2016 гг. команда приняла участие в соревнованиях Любительской лиги Самарской области и заняла четвертое место из 16 команд. Участие в этих соревнованиях послужило хорошей подготовкой к межвузовским соревнованиям, позволило команде подняться в турнирной таблице выше на две ступеньки, чем в 2015 г. и занять шестое место.

Ведущими игроками мужской сборной команды вуза в период 2000-2017 гг. являлись: мастера спорта международного класса Абросимов А. (игрок сборной команды России), мастер спорта Петропавлов Е. (игрок команды мастеров «Октан» (г. Новокуйбышевск), в настоящее время начальник команды мастеров «Нова» (г. Новокуйбышевск), кандидаты в мастера спорта Веденеев А. (игрок команды мастеров «Октан» (г. Новокуйбышевск), Волошин М., Егоров Д., перворазрядники - Григорьев В., Стручков В., Бабенков А., Семенов А., Лемаев А., Зайцев С., Смирнов П., Тимонин Н., Лопухов С., Куклин Д., Аулкин С., Бердников А.

Кроме формирования студенческих сборных команд для участия в соревнованиях и организации учебно-тренировочного процесса, одним из направлений работы кафедры физического воспитания является подготовка команды преподавателей вуза для участия в Спартакиаде области среди ППС и сотрудников. Этот участок работы кафедры курирует старший преподаватель Л.Г. Шиховцова.

Следует заметить, что волейбольная команда преподавателей и сотрудников СГЭУ в последние годы успешно выступают в спартакиаде работников Министерства образо-

вания Самарской области, регулярно участвует в Первенстве СГЭУ среди студентов, занимает призовые места.

Хочется отметить наших волейболистов-ветеранов: С.Ф. Лучкова, Л.Г. Шиховцову, В.Г. Лагутенкова, Ю.В. Шиховцова, Л.К. Федорову. Они были активными членами команды, которая неоднократно становилась призером Спартакиады вузов по волейболу среди ППС и сотрудников.

С.Ф. Лучков и В.Г. Лагутенков не один год успешно выступали за команду ветеранов Самарской области, становились чемпионами (2004 г., 2008 г.).

Перечислим преподавателей и сотрудников университета - активных пропагандистов здорового образа жизни и участников волейбольных соревнований в 2000-2017 гг.: Глухов Г.В. (профессор, заведующий кафедрой иностранных языков), Макаров С.И. (профессор, заведующий кафедрой математики), Пискунов В.А. (профессор, заведующий кафедрой бухгалтерского учета), Вишневер В.Я. (профессор, кафедра мировой экономики), Фомин В.И. (профессор, декан заочного отделения), доценты Назаров М.А. и Чариков В.С. (кафедра налоги и налогообложение), Шиховцов Ю.В. и Николаева И.В. (кафедра физического воспитания), старший преподаватель Чеджемов Г.А. (кафедра социологии), старшие преподаватели кафедры физического воспитания: Королев А.Г., Субеев Т.М., Федорова Л.К., Галкин А.А., Лагутенков В.Г., Суркова Д.Р., преподаватели Карева Ю.Ю., сотрудники Шумаков П.Н., Григорьев В.Ю., Вышкин Р.Л., старший лаборант Ларина Г.П.

Значительные успехи сборных команд СГЭУ не случайны, они базируются на использовании в учебно-тренировочном процессе современных передовых методик тренировки, высоком профессиональном уровне тренерского состава, инновационных научных исследованиях [2, 5, 8]. На кафедре работают два кандидата педагогических наук (Шиховцов Ю.В., Николаева И.В.) и два аспиранта (Карева Ю.Ю., Кудинова Ю.В.), научные работы которых связаны с совершенствованием учебно-тренировочного процесса волейболистов высокой квалификации [4, 7, 9, 10]. Ими постоянно издаются статьи в международных и всероссийских научно-теоретических и методических журналах, публикуются учебно-методические пособия.

Большую помощь в подготовке волейбольных команд оказывают и.о. ректора СГЭУ, профессор Г.Р. Хасаев, заведующий кафедрой физического воспитания, доцент Иванова Л.А., заведующий кафедрой иностранных языков, профессор Глухов Г.В., директор волейбольного клуба «Искра» Дущенко Е.А., председатель Федерации волейбола Самарской области Богусонов А.Н.

Проведенное исследование позволило сформулировать следующие *выводы*:

1) установлено, что динамика развития волейбола в СГЭУ в 2000-2017 гг. имеет положительную тенденцию;

2) обучение и совершенствование техники и тактики волейбола в СГЭУ осуществляется в специальном, основном и спортивном учебных отделениях;

3) к основным направлениям работы тренеров и преподавателей, работающих со студентами спортивного отделения, следует отнести: учебно-тренировочная, соревновательная, методическая, научная, судейская;

4) лучшими волейболистами СГЭУ последних пяти лет признаны: девушки - Карева Ю.Ю., Жукова А., Жарина А., Алеева И., Журкина К., Гордиенко Д., Салмина Л., Коновалова Т., Пекун В.; юноши - Лемаев А., Смирнов П., Зайцев С., Куклин Д., Лопухов С., Киселев А., Бердников А.;

5) намечены перспективы развития волейбола с СГЭУ: а) совершенствование учебно-тренировочного процесса; б) совершенствование научно-методического обеспечения подготовки волейболистов; в) совершенствование и модернизация материально-технической базы вуза; г) усиление агитационно-пропагандистской и профессионально-

ориентационной работы с выпускниками СДЮСШОР г. Самара; д) повышение квалификации тренерско-преподавательского состава; е) привлечение спонсоров.

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

2. 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.

3. Использование метода математического моделирования для определения оптимальных расстановок игроков при отражении атак соперника в волейболе / С. И. Макаров, Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева, С. Ф. Лучков // Вестник Самарского государственного экономического университета. - 2004. - № 2. - С. 399-407.

4. Колеманова, И. В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Колеманова. - Смоленск, 2003. - 26 с.

5. Математическое моделирование - эффективный метод совершенствования тактики защиты в волейболе / Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева, П. П. Николаев, Л. Г. Шиховцова // Научно-методический электронный журнал "Концепт". - 2013. - Т. 4, № 34. - С. 1986-1990. - URL: <http://ekoncept.ru/2013/53400.htm>. - Дата обращения 25.04.2017.

6. Николаева, И.В. Вероятность поражения различных зон волейбольной площадки при подачах соперника в современном волейболе / И.В. Николаева, Н.В. Сивакова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы III Международной научно-практической конференции, Смоленск, 2005. - С. 97-100.

7. 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.

8. Технические устройства для исследования защитных действий в волейболе / Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева, Ю. В. Кудинова, Л. Г. Шиховцова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2016. - № 1 (131). - С. 281-287.

9. Шиховцов Ю. В. Оптимизация тактических действий волейболисток в защите на основе математического моделирования: Автореф. дис... канд. пед. наук. - СПб, 1995. - 22 с.

10. Шиховцов, Ю. В. Хронометрирование действий подающего и принимающего подачу игроков и алгоритм действий игрока на приеме подачи в волейболе / Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева, П. П. Николаев // Вестник Самарского государственного экономического университета. -2004. - № 2. - С. 408-411.

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

УДК 796.01

ПРОДВИЖЕНИЕ УСЛУГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

© 2017 **Алексина Анастасия Олеговна**

аспирант, преподаватель

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

© 2017 **Крашенинникова Анастасия Игоревна**

студент

E-mail: makanastasia707@gmail.com

© 2017 **Иванова Лидия Александровна,**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: Интернет, реклама, социальные сети, физическая культура, спорт, услуги, блоггеры.

В данной работе рассмотрены интернет-технологии, в рамках которой раскрыты возможности для рекламы и продвижения физической культуры, спорта и предлагаемых спортивных услуг.

Использование социальных сетей для продвижения услуг в России с каждым годом становится более популярным. На сегодняшний день пользователями различных социальных сетей являются около ста миллионов человек только в возрасте от 20 до 50 лет. Именно этот возраст характеризуется активной покупательской способностью, в том числе и в сфере спортивных услуг [3]. Таким образом, целевая аудитория для продажи спортивных продуктов полностью совпадает с целевой аудиторией продвижения продукта в социальных сетях [5].

Популярность методов продвижения услуг с помощью социальных сетей в спортивном бизнесе все больше растет и становится актуальной темой для исследования [2].

Интернет - это всемирная компьютерная сеть, созданная в США как ресурс Минобороны в 1969 г. и рассекреченная в общемировой доступ в начале 1990-х гг. Интернет среда предоставляет возможность активной пропаганде здорового образа жизни, а также продвижению услуг физической культуры и спорту. Интернет - ресурсы позволяют мгновенно вступить в контакт с представителем спортивной индустрии в каждой точке земного шара, использовать в качестве средства досуга и развлечения; выступать в качестве обучающего инструмента (онлайн-тренировки); осуществлять ведение бизнеса (сайты спорт комплексов и фитнес - клубов); рекламировать спортивные товары и услуги.

Интернет ресурсы представлены наличием социальных сетей. Социальная сеть - это сайты, бесплатный интерфейс для общения людей, хранение и передачи информации [4].

Социальные сети в настоящее время являются важным инструментом маркетинговых исследований в области продвижения услуг физической культуры и спорта, таким образом, данный вид СМИ наиболее актуален для рекламы [1].

Реклама охватила социальные сети, 60-70% всех записей/постов - это реклама.

В настоящее время представлено многообразие социальных сетей, созданных с разной целью и для определенного круга людей [6]. Запрос в поисковых системах Интернета «Спорт в России», открывает более 77 млрд. ссылок с разной информацией.

Рассмотрим некоторые из них.

1. «ВКонтакте» (<https://vk.com/>) - крупнейшая социальная сеть в Европе, созданная в 2006 году и выполняет социологическую роль. В данной сети более 1 млн. сообществ, связанных со спортивной индустрией.

2. «Twitter» (<https://twitter.com/>) - социальная сеть для публикации мгновенных сообщений, созданная в 2006 году. Выполняет информативную роль. Новостных, рекламных спортивных аккаунтов, которые обладают тематикой физической культуры, насчитывается около 200 с общей численностью подписчиков 80 млн. человек.

3. «Instagram» (<https://www.instagram.com/>) - бесплатное приложение, приближенное к социальной сети, для обмена фотографиями и видеозаписями. Количество фитнес-блоггеров в данной социальной сети более 1000 по всему миру. Инстаграм является отличной платформой для размещения рекламных спортивных постов.

Итак, рассмотрев социальные сети в области продвижения и рекламы услуг физической культуры и спорта, определим из них наиболее популярную в данной области (рисунок).

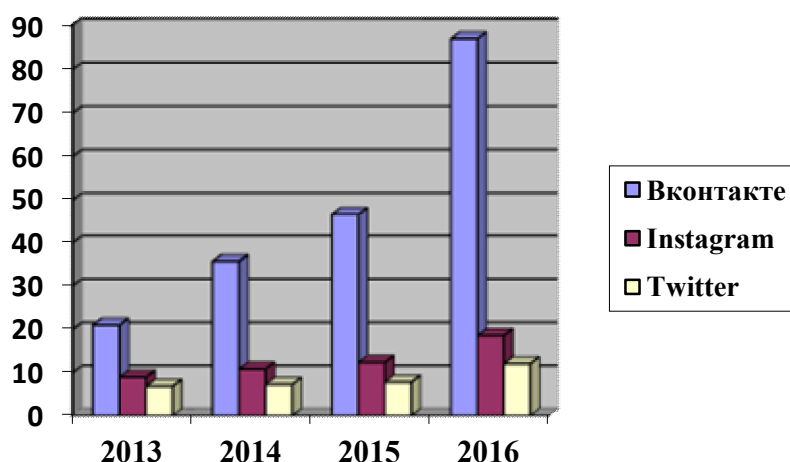


Рис. График посещаемости интернет - сайтов в России, млн. человек в год

Данный график (рисунок) показывает, что с каждым годом, социальные сети набирают популярность в нашей стране. Просмотр новостной ленты vk.com достигает 80 млн. человек в год. Таким образом, наиболее популярная социальная сеть в настоящее время - «ВКонтакте».

Представители данной «науки» - блоггеры, интересующиеся спортом, здоровым питанием. Они также пропагандируют ЗОЖ среди населения. Одни блоггеры публикуют физические упражнения и разрабатывают инновации в физической культуре, другие рассматривают темы правильного питания и специальных диет. Цель блоггеров - это пропаганда здорового образа жизни, и помочь своим подписчикам в достижении своих личных спортивных потребностях за финансовое вознаграждение.

Таким образом, социальные сети являются одним из наиболее популярных методов рекламы и продвижения услуг физической культуры и спорта. Следует отметить также, что коммерческие организации рассматриваемой сферы услуг не могут существовать в условиях конкурентного рынка без должного уровня рекламного продвижения спортивных товаров и услуг [6].

1. Крыгина Н.В. (ред) Влияние через социальные сети. М, 2010, 52с.
2. Кремнев Д. Продвижение в социальных сетях. СПб .: Питер, 2011. - 160 с.
3. Попова А.О., Иванова Л.А., Алексин А.Ю. Экономическая составляющая индустрии услуг физической культуры и спорта в России и за рубежом //OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 1. (4). С. 80-84.
4. Савельева О.В., Иванова Л.А., Шеханин В.И. Использование информационных технологий в области спорта / В сборнике: Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2015. С. 182-188.
5. Спорт-Бизнес [Электронный ресурс]: <http://www.sport-business.ru/news/investicii_i_finansy>
6. Смирнов С.И. Разработка модели качества фитнес - услуг / С.И. Смирнов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2015. №9 (79). - С. 130-134.

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

УДК 796/799

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СГЭУ

© 2017 Мокеева Людмила Алексеевна,

старший преподаватель

E-mail: lamokeeva484@mail.ru

© 2017 Каргина Екатерина Владимировна,

студент

E-mail: Ekaterin-1997@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: здоровый образ жизни преподавателей, двигательная активность, физическая культура, физическая нагрузка, профилактика заболеваний, правильное питание, иммунитет, режим дня, утренняя зарядка, работоспособность.

В статье рассматривается, как здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Представлены результаты научно-исследовательской работы по здоровому образу жизни преподавателей СГЭУ.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели, успешно реализовывать свои планы, достойно справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками[4; 5; 6]. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую, здоровую и полную радостей жизнь. В этой работе Вы узнаете о том, как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе. Эти советы в определенной мере подойдут каждому сознательному преподавателю, решившему стать на тропу оздоровления и привести свою жизнь в порядок.

Актуальность проведенной научно-исследовательской работы по здоровому образу жизни вызвано возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [1; 2].

Наш современный мир очень динамичен, насыщен информационными технологиями, что приводит к малоподвижному образу жизни и различным заболеваниям[3].

Цель работы заключалась в определении особенностей формирования здорового образа жизни, как основы профилактики хронических заболеваний и привлечение преподавателей к здоровому образу жизни.

Были поставлены следующие задачи:

- 1) Изучить способы как правильно зарядить свой иммунитет
- 2) Изучить влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека

Понятие "Здоровый образ жизни" (ЗОЖ) появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Интерес к этой теме связан с существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого человека. Современный человек стал меньше двигаться, подвергаться постоянным стрессам, потреблять большее количество пищи и иметь больше свободного времени. Количество заболеваний, предраспо-

ложенность к которым передается по наследству, с каждым годом выявляется все больше и больше. Необходимо распространение информации по физической культуре. Как сохранить здоровье? Как прожить долгую активную жизнь?

Здоровье - бесценное богатство каждого человека. При встречах с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это - главное условие полноценной и счастливой жизни. Ежегодно в нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же поднять и зарядить свой иммунитет?

Иммунитет человека - это способность его организма защищаться от чужеродной генетической информации. Иммунная система защищает организм, но состояние иммунитета зависит от общего здоровья человека.

Для поднятия иммунитета необходимо правильно питаться. Но можно еще привести несколько замечательных способов для преподавателей зарядить свой иммунитет и быть здоровым.

1. Заниматься спортом.
2. Употреблять больше витаминов
3. Закаляться
4. Употреблять белок
5. Больше пить жидкости
6. Улыбаться чаще
7. Заниматься медитацией
8. Не нервничать
9. Уходить от депрессий
10. Употреблять минимум алкоголя
11. Крепкий сон
12. Чаще мыть руки
13. По возможности посещать сауну
14. Потреблять фрукты, овощи
15. Применять пробиотики

Экология, наследственность, стрессы, несомненно, оказывают большое влияние на самочувствие и здоровье человека, но важную и решающую роль здесь играет образ жизни. Что же понимается под здоровым образом жизни, о котором так много сейчас говорят?

Здоровый образ жизни преподавателя следует рассматривать как активную, позитивную и целенаправленную форму поведения, что обеспечит сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья[1].

Для этого мы провели небольшое исследование среди преподавателей Самарского Государственного Экономического Университета по здоровому образу жизни педагога. Для этого была разработана анкета, далее - проведено анкетирование, в котором участвовало 50 респондентов. Среди них - 20% мужчин, 80% женщин. Для наглядности представлен график научного исследования.

Анкета состояла из 10 различных вопросов, на которые респондентам нужно было ответить, для того, чтобы определить занимаются ли преподаватели спортом, делают ли зарядку, как это отражается на их здоровье.

В исследовании участвовали респонденты различных возрастных категорий:

- 20 -30 лет - 10%
- 30 - 40 лет - 30%
- 40 -50 лет - 30%
- 50 лет и более - 30%

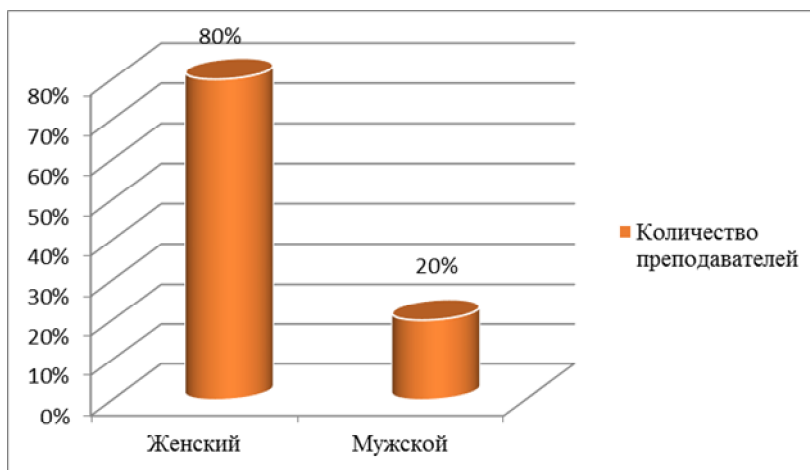


Рисунок 1

Что же касается, вопросов занятия спортом и зарядкой, здесь остановимся поподробнее. Надо отметить, что двигательная активность - это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого - либо периода времени, составляет объем двигательной активности. Ученые установили, что если потребность в физической нагрузке не удовлетворяется, то может наступить состояние гиподинамии - недостаточной двигательной активности. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем человеческого организма, на его физической и умственной работоспособности. В нашем исследовании 78% процентов респондентов занимаются спортом. Это - плавание, тяжелая атлетика, фитнес, легкая атлетика, фехтование и другие. Пользуется популярностью у преподавателей и йога. Но 22% респондентов нашего исследования не занимаются никаким видом спорта.

Подробнее, 30% участников исследования занимается 1 раз в неделю спортом, 48% - 2 - 3 раза в неделю, 22% респондентов совсем не занимаются.

Что касается утренних зарядок, надо отметить, что 30% респондентов не находят времени на зарядку. Зарядку делают: 50% - 1 раз в неделю, 8% уделяют 2 раза в неделю, 8% - 3 раза, 2% - 5 раз в неделю, 2% - 7 раз в неделю.



Рисунок 2

Постоянные, систематические занятия разнообразными физическими упражнениями в закрытом помещении и на свежем воздухе оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют профилактике различных заболеваний и укреплению здоровья.

Согласно представленной схеме, можно сказать, что 38% респондентов болеют 1 раз в год осенью, 18% - 2 раза в год весной, 6% - очень редко болеют, 6% - 1 раз в 2 года, 14% - 2 раза в год, 18% - 3 - 4 раза в год.



Рисунок 3

В заключении, можно сказать, что здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения преподавателей, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Здоровый образ жизни преподавателя должен включать в себя: соблюдение режима дня, чередование труда и отдыха, следование правилам личной гигиены, закаливание, правильное питание, оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом). Хотите быть здоровыми - ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: больше физических упражнений и занятий на свежем воздухе.

1. Алексина А.О., Данилова А.М., Иванова Л.А., Казакова О.А. Кадровый аспект в сфере физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 9-14.

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

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

4. Николаева И.В., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Некоторые аспекты формирования потребности в здоровом образе жизни у студентов СГЭУ // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, 15 апреля 2013, Самара. - С. 62-65.

5. Шиховцова Л.Г., Лучков С.Ф., Шиховцов Ю.В. Физическая культура и спорт в жизни женщины // Вестник Самарского государственного экономического университета. - 2003. - № 3 (12). - С. 309-312.

6. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П. Волейбол - универсальное средство оздоровления студенческой молодежи // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Самара, 25-26 окт. 2012 г.) - Самара, 2012. - С. 154-155.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА

© 2017 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

©2017 Моисеева Елена Алексеевна

студент

E-mail: elena-moiseeva-1996@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: здоровье, спорт, здоровый образ жизни, репродуктивный возраст женщин, вредные привычки.

В статье рассматривается влияние здорового образа жизни на здоровье женщин репродуктивного возраста. Проводится анкетирование с целью изучения понимания женщинами здорового образа жизни.

Какими бы разными не были идеалы красоты, главное условие женской привлекательности, которое выше всех вкусов и мод,- это здоровье. Если его нет, то нет и легкой походки, красивой осанки, хорошего цвета лица, жизнерадостности - всего того, что даже женщину с неправильными чертами лица делает привлекательной. Данная тема актуальна на сегодняшний день, так как женщина - продолжательница рода человеческого. Здоровая женщина - здоровые дети, а значит от состояния здоровья нынешних девочек и девушек, зависит будущее здоровье любой нации[1, с.69]. Но глядя на сегодняшнее поколение девочек, девушек и женщин кажется, что будущее наших наций под угрозой.

Цель. Изучить влияния здорового образа жизни и занятия спортом на здоровье женщин детородного (репродуктивного) возраста.

Задачи:

1. Исследование факторов, влияющих на здоровый образ жизни.
2. Изучение мнений женщин относительно своего здорового образа жизни.

Методы исследования.

1. Сравнительный анализ литературы.
2. Анкетирование.

Обсуждение результатов исследования. Для того чтобы знать какую именно возрастную группу мы будем опрашивать и далее анализировать, мы должны понять, что же такое детородный возраст, когда он начинается и заканчивается. Просмотрев различные медицинские сайты, так же сайты, где ведут блоги мамочки о своем здоровье и о здоровье своих деток и многие другие. Везде было написано, что «оптимальным детородным возрастом женщины считается промежуток с 20 до 35 лет», но так же существует такое понятие как «фертильность», то есть «способность половозрелого организма производить жизнеспособное потомство», там этот возраст колеблется от 15 до 49 лет. И проанализировав эти возрастные промежутки, для своего анкетирования мы выбрали возраст девушек и женщин от 20 до 35 лет. Мы согласны с экспертами, что 20-25 лет это самый подходящий возраст, для того чтобы родить первого, а может и второго ребенка, так как такой возраст характеризуется достаточной социальной и психологической зрелостью. А до 35 лет, потому что потом у женщин начинается угасание женской репродуктивной функции. Прежде всего, это связано с различными гормональными изменениями [2, с. 57].

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

Для проведения исследования была составлена анкета из 14 вопросов на тему «Здоровый образ жизни женщин». Вопросы направлены на изучение понимания женщинами здорового образа жизни. Анкетирование проводилось на студентах и знакомых из социальных сетей. Мы разделили их на группы от 20 до 25, затем от 26 до 30, и от 31 до 35 лет, так как посчитали, что здоровый образ жизни для женщин разных возрастов имеет разный смысл.

В анкетировании приняло участие 56 девушек и женщин детородного возраста, по 18 в каждой возрастной группе. От первой группы девушек от 20 до 25 лет мы получили следующие данные.

На вопрос «Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни»» (рис.1), большая часть девушек, а именно 61% ответили, что для них здоровый образ жизни это отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).



Рисунок 1

На вопрос о том «считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» (рис.2), большая часть респондентов (52%) ответила, что это важно, но неглавное в жизни.

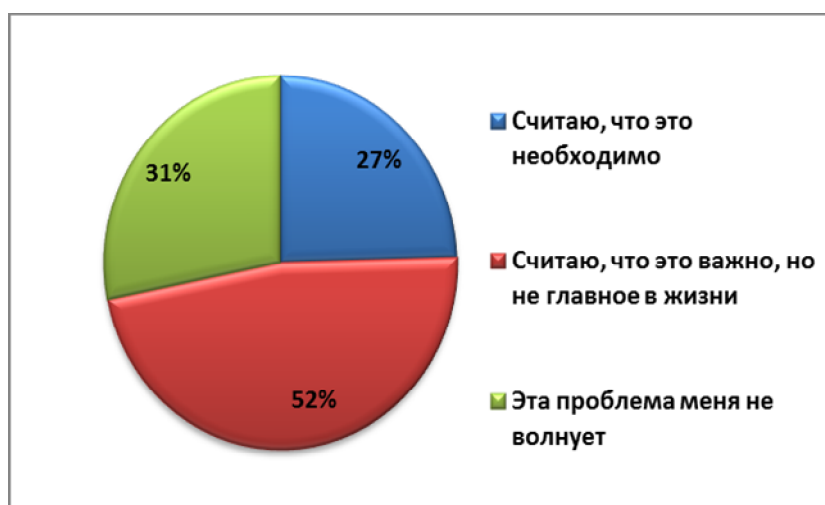


Рисунок 2

В следующем вопросе девушкам было предложено дать оценку состоянию своей физической формы (рис.3), и большая часть девушек (71%) ответила, что они находятся в отличной физической форме.

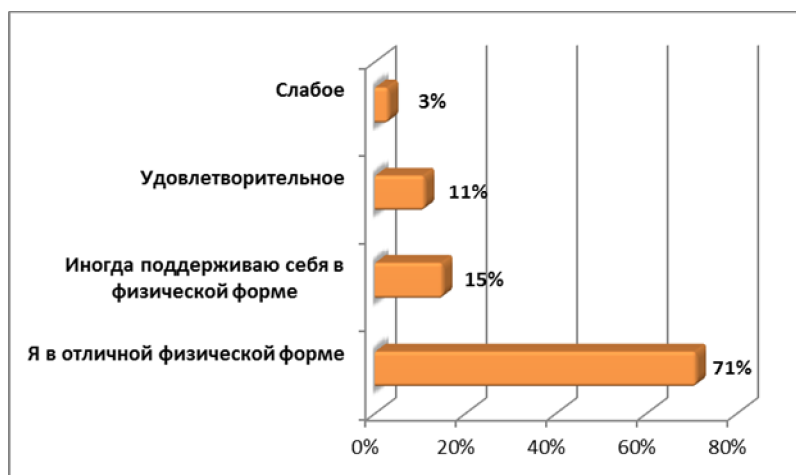


Рисунок 3.

Далее вопросы были относительно вредных привычек, и ответы были неутешительны, так как в основном большая часть девушек курит, выпивает алкоголь не менее трех раз в неделю или в выходные дни, и хоть раз принимала наркотические вещества. Так же девушки этого возраста ответили, что подвержены стрессам время от времени, и имеют заболевания желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата.

После анализа ответов второй группы девушек от 26 до 30 лет мы получили следующие результаты: на вопрос «Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни», большая часть девушек (88%) ответила, что для них здоровый образ жизни это занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы.

На вопрос о том «считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?», большая часть девушек, а именно 57% ответила, что это важно, но неглавное в жизни, но так же 42% ответили, что это необходимо.

В следующем вопросе, как и в предыдущей группе, девушкам было предложено дать оценку состоянию своей физической формы (рис.4), и большая часть девушек (82%) ответила, что иногда поддерживает себя в физической форме.

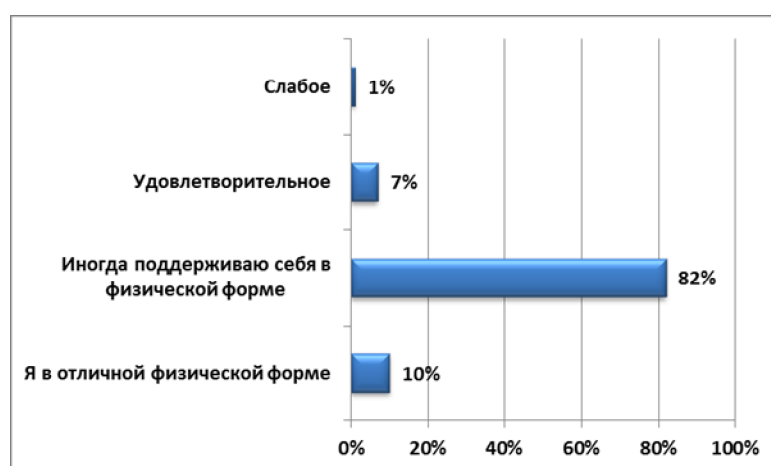


Рисунок 4

Далее вопросы были относительно вредных привычек, и девушки ответили следующим образом: на вопрос о курении ответы были в большей степени «да» и «редко», выпивают девушки данного возраста чаще всего в выходные дни или раз в месяц, и опять же большая часть хоть раз употребляла наркотические вещества. Так же девушки

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

этого возраста ответили, что часто подвержены стрессам, и имеют сердечно-сосудистые заболевания и желудочно-кишечного тракта.

Далее анализировали ответы женщин третьей группы возраста от 31 года до 35 лет. В вопросе «Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни» (рис. 5), мнения женщин разделились. Одни считали (39%), что это отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков); другие (25%) считали, что это занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы, а третьи (30%) ответили, что это соблюдение режима дня.

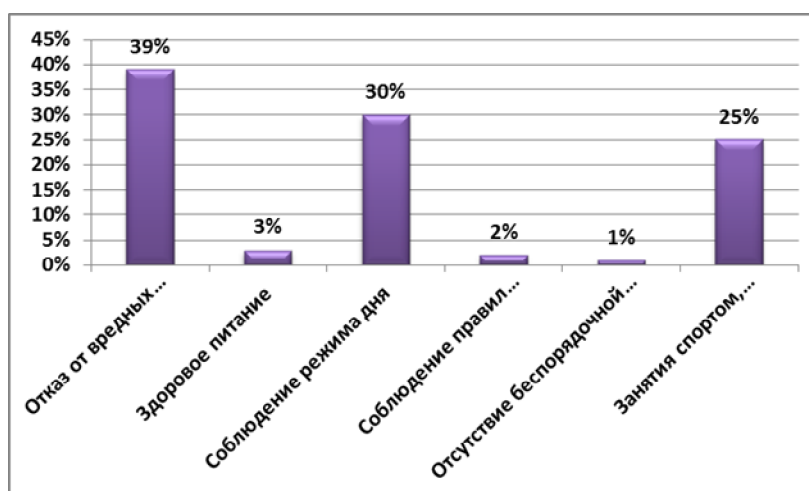


Рисунок 5.

На вопрос о том «считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?», большая часть девушек (63%) ответила, что это необходимо.

В следующем вопросе, как и в предыдущих группах, женщинам было предложено дать оценку состоянию своей физической формы (рис.6), и большая часть женщин (75%) ответила, что их физическая форма находится в удовлетворительном состоянии.



Рисунок 6.

Затем вопросы были относительно вредных привычек, и женщины ответили следующим образом: на вопрос о курении женщины отвечали «да» и «нет», выпивают женщины данного возраста чаще всего в выходные дни или раз в месяц, и так же, как в предыдущих группах, большая часть хоть раз употребляла наркотические вещества. Женщины этого возраста ответили, что часто подвержены стрессам, и имеют сердечно-сосудистые заболевания, желудочно-кишечного тракта, и совсем малое количество опрошенных страдает таким заболеванием как сахарный диабет.

Выводы. Обобщив полученные данные, мы пришли к выводу о том, что, к сожалению, будущее нашей страны под угрозой. Девушки и женщины, зная и понимая, что такое здоровый образ жизни, совершенно его не придерживаются [3, с. 22]. Они так сильно зависимы от вредных привычек, что уже не представляют без них жизнь, как мы выяснили, женщины очень часто подвержены стрессам, и поэтому, любые проблемы они в состоянии решить, только прибегнув к помощи алкоголя и сигарет. Так же в анкете были вопросы касаясь посещения врача, здорового питания и занятий спортом. Но с уверенностью мы можем сказать только о том, что девушки и женщины точно занимаются спортом, может и не всегда и не ежедневно, но время от времени [4, с. 22]. А вот поход к врачу это уже по необходимости. Поэтому, как бы не было тяжело об этом говорить, но высказывание «здоровая женщина - здоровые дети» в наше время для девушек и женщин не актуально.

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

2. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Об аспектах работы по профилактике наркомании и асоциальных проявлений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта. OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2 (3). С. 55-58.

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

4. Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1. С. 34-37.

5. Шиховцова Л.Г., Лучков С.Ф., Шиховцов Ю.В. Физическая культура и спорт в жизни женщины // Вестник Самарского государственного экономического университета. - 2003. - № 3 (12). - С. 309-312.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПРОФИЛАКТИКА
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В СРЕДЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

© 2017 **Савченко Олег Григорьевич**

кандидат педагогических наук, доцент
Самарский государственный экономический университет
E-mail: savoed15@rambler.ru

© 2017 **Гаркушина Елена Михайловна**

старший преподаватель,

© 2017 **Михайлова Елена Владимировна**

старший преподаватель,

© 2017 **Радова Наталья Николаевна**

старший преподаватель,

E-mail: Nata.radova@bk.ru

Международный институт рынка г. Самара

Ключевые слова: социальные технологии, профилактика, добровольчество.

В статье обсуждаются технологии работы с несовершеннолетними, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. В рамках программной профилактической деятельности предложена реализация проекта в учреждениях социальной направленности.

Кризис современной семьи, констатируемый специалистами, негативно отразился на состоянии детства и привел к росту числа детей, рано осиротевших, попавших в особо трудную жизненную ситуацию. Одним из самых трагических проявлений стал рост социального сиротства, детей «группы риска». Подростки «группы риска» имеют такие особенности как: отсутствие ценностей, принятых в обществе; повышенный уровень тревожности и агрессивности; преобладание ценности красивой, легкой жизни, стремления получать от жизни одни удовольствия; переживание своей ненужности, утрате собственной ценности и ценности другого человека[3]. И как следствие дети начинают в раннем возрасте употреблять алкогольные напитки, нюхать бензин, клей, а затем переходят на более «тяжелые» наркотики.

С целью социальной реабилитации детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, через включение в социально значимую деятельность и формирование социальных навыков и был предложен проект «Ключи здоровья».

Задачи проекта:

- обучение педагогов-кураторов и учащихся-волонтеров методам и технологиям добровольчества;
- сопровождение процесса создания добровольческих групп (организационное, правовое и методическое);
- поддержка деятельности добровольческих групп;
- формирование жизненных навыков, помогающих справиться с трудными ситуациями, не прибегая к психотропным веществам;
- обучение представителей молодежи «группы риска» социальным навыкам: коммуникабельности, уверенности в себе.

Адресная направленность проекта: Дети и подростки - жертвы правонарушений (30 чел.), дети и подростки - правонарушители (20 чел.), дети и подростки - медиаторы (50 чел). Родители - 100 человек.

Продолжительность проекта: 10 месяцев (15 февраля - 15 ноября).

Территория проекта: г.о.Самара

Соисполнители проекта: МУ Центр социальной помощи семье и детям (не менее 5 районов).

Профилактика правонарушений среди школьников - проблема достаточно острая, актуальная и объемная, она может решаться только при тесном взаимодействии правоохранительных учреждений, служб семьи и других учреждений образовательного характера.

Учитывая, что основными факторами успешной ресоциализации подростков являются:

- установка на сотрудничество;
- ориентация в пространстве социальных отношений;
- критичность;
- стрессоустойчивость (она включает в себя два аспекта: а) отреагирование накопившихся чувств и эмоций; б) обучение навыкам преодоления жизненных трудностей, развитие защитных механизмов, адекватности поведения) и предлагается проект, позволяющий в практической деятельности, научиться эффективно, отстраивать свои отношения с окружающей средой.

Профилактика зависимости от ПАВ использует разнообразные виды технологий - социальные, педагогические, психологические.

Социальные технологии направлены на обеспечение условий эффективной социальной адаптации обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, а также формирование и развитие в обществе ценностных ориентиров и нормативных представлений, которые могут выступать в качестве альтернативы ценностям и нормам субкультуры, пропагандирующей использование ПАВ. Данные технологии могут реализовываться в следующих направлениях воздействия

- информационно-просветительское направление (антинаркотическая, антиалкогольная и антитабачная реклама, реклама здорового образа жизни в СМИ, телевизионные и радиопрограммы, посвященные проблеме профилактики; профилирующие Интернет-ресурсы);
- социально-поддерживающее направление (деятельность социальных служб, обеспечивающих помощь и поддержку группам несовершеннолетних с высоким риском вовлечения их в употребление ПАВ; детям и подросткам, испытывающим трудности социальной адаптации);
- организационно-досуговое направление (деятельность образовательных и социальных служб, обеспечивающих вовлечение несовершеннолетних в содержательные виды досуга: клубы по интересам, спортивная деятельность, общественные движения).

В системе профилактики часто используют педагогические технологии, которые направлены на формирование у адресных групп профилактики (прежде всего, у обучающихся, воспитанников) представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к ПАВ, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию. Данные технологии служат основой системы работы с трудными подростками.

Психологические технологии профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, воспитанников, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в систематическое употребление ПАВ. Целью психологического компонента программной профилактической деятельности в образовательной среде также является развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды [3; 4], препятствующих формированию зависимости от ПАВ; формирование психологических и социальных навыков, необхо-

димых для здорового образа жизни; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

Таким образом, в проектных мероприятиях были использованы нами все виды технологий, в зависимости от задач, поставленных на каждом этапе проекта.

На основных этапах проекта «Ключи здоровья» использовались разнообразные социально-педагогические техники.

I этап. Набор и обучение добровольцев из числа детей посещающих коррекционные группы на базе ГБУСО «Областной Центр социальной помощи семье и детям» В период 02. 2017 г. будет сформирована группа инициативных подростков в количестве 50 человек, которые в продолжение всего проекта будут участвовать в организации мероприятий по формированию социальных навыков. Основной составляющей подготовки добровольцев являются тренинги, направленные на формирование поиска личной идентичности - центральной задача периода взросления. Конфликтным фактором в данном случае является трудность согласования собственных переживаний, переживаний окружающих и приспособления к общественным нормам.

Программа предусматривает, на данном этапе, прохождение теоретических и практических занятий, направленных на формирование социальных навыков.

II этап. На основе созревания своего «Я» происходит пересмотр ценностных представлений и перенос функции образца с родителей на референтную группу, принятие ценностных представлений, культурных традиций. После протеста и мятежа молодые люди принимают многие ценности, свойственные их культурному окружению. Поэтому практическая деятельность этого периода - направлена на формирование ценностных ориентаций по здоровому образу жизни:

Акции по ЗОЖ («Самарская губерния без алкоголя», «Нарко-НЕТ»). Проведение акции «Весенняя неделя добра» (сбор игрушек и книг для детей в ТЖС, реставрация книг в библиотеке, посадка деревьев).

III этап. В процессе социализации, личность проявляет активность, которая обусловливается тем, что взаимодействие в системе социальных связей и отношений требует от личности, принятия определенных решений, и включает в себя процессы целеобразования, мобилизации, построения стратегии деятельности. Кроме того, в процессе социализации формируются мотивационные установки личности. Мероприятия: мастер-классы по ЗОЖ, игропрактики, оздоровительные технологии.

IV этап. На данном этапе важна нормализация родительско-детских отношений. Для этого и предлагается проведение «Семейного лагеря» (супервизии, групповые занятия, «веревочный курс», оздоровительные гимнастики).

Однако, чаще всего использовались технологии добровольчества (игропрактикум, социальное проектирование), арттерапии, танцтерапии, библиотерапии, музыкотерапии, оздоровительные технологии (бег, дыхательная гимнастика, гимнастика мозга, упражнения на релаксацию), «чайная терапия».

Ожидаемые результаты проекта

Коррекцию и реабилитацию пройдут не менее 500 чел. Дальнейшая социализация детей на базе МУ Центров социальной помощи семье и детям.

Управление и контроль за реализацией проекта.

Осуществляться обратная связь с целевой группой Проекта будет с использованием Интернет-ресурса сайта ГБУСО Областного центра социальной помощи семье и детям, выездные мероприятия, консультации специалистов. Продолжение работы с целевой группой после завершения реализации Проекта - организация работы добровольческих групп на территории МУ Центров социальной помощи семье и детям (не менее 5). Взаимодействие со средствами массовой информации в целях информирования населе-

ния о ходе и результатах Проекта - интервью, статьи в печатные издания (не менее 5), съемки фильма.

Ожидаемые результаты:

1. Качественные результаты:

- Формирование моды на здоровый образ жизни у подростков г.о. Самара, участвующих в акции.

- Повышение гражданской активности детей «группы риска».

2. Количественные результаты:

- Не менее 45 подростков войдут в команду добровольцев

- Не менее 1 500 детей примут участие в мероприятиях проводимых в рамках проекта (уроки здоровья, «Кардио - шоу»)

- Не менее 300 детей пройдут реабилитацию на базе Центра семья во время профильных смен.

Мероприятия, проводимые в рамках проекта, будут способствовать успешному взаимодействию между детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, а так же получению опыта социально - полезной деятельности.

1. Бодренкова Г. П. Системное развитие добровольчества в России: от теории к практике / учебно-методическое пособие. - М.: АНО «СПО СОТИС». - 2013. - С.85-89.

2. Ильина Г.В., Иванова Л.А., Савельева О.В., Надеева М.С., Гончарова Е.В., Калинина Е.А., Медведь Л.М., Мирская Н.Б., Коломенская А.Н. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе : монография / под общей редакцией А. П. Савина. Красноярск, 2014.

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

4. Решетников О.В. Организация добровольческой деятельности.- М. 2010

5. Четошников Е. Самоосуществление через добровольчество: ценностно-смысловой аспект. - LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - С. 84

УДК 796.8:612

ОСОБЕННОСТИ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА И РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНОК-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК

© 2017 Бугаевский Константин Анатольевич,

кандидат медицинских наук, доцент

E-mail: apostol_luka@ukr.net

Классический частный университет

Ключевые слова: спортсменки, репродуктивные показатели, менструальный цикл, репродуктивное здоровье, соматотип, тяжелая атлетика

В статье представлены материалы, касающиеся вопроса изучения ряда репродуктивных значений (на примере менструального цикла) у спортсменок, занимающихся тяжелой атлетикой. Целью статьи является представление полученных результатов, с выявленными изменениями со стороны ряда морфологических и медико-биологических репродуктивного здоровья спортсменок. Приведены данные показателей полового диморфизма в каждом из соматотипов в исследуемой группе. Описаны выявленные варианты нарушений менструального цикла у спортсменок и выявленные проявления гиперандрогении у ряда спортсменок. Указана установленная взаимосвязь между интенсивными физическим и психо-эмоциональными нагрузками и выявленными нарушениями со стороны ряда показателей репродуктивного здоровья у спортсменок-тяжелоатлеток. Установлено, что в исследуемой группе, у 6 (54,55%) тяжелоатлеток выявлены различные, зачастую комбинированные нарушения менструального цикла по типу гипоменструального синдрома, у 5 (45,46%) спортсменок-тяжелоатлеток определена вторичная аменорея. Данные явлений гиперандрогении с ее определением по значениям шкалы Ферримана-Галлвея свидетельствуют о наличии у всех спортсменок-тяжелоатлеток умеренной и выраженной степени ее проявлений.

Вопросы, касающиеся различных аспектов влияния физических и психо-эмоциональных нагрузок на женский организм, а также его адаптационно-приспособительные реакции при этом, являются всегда актуальными при проведении медико-биологических исследований женщин-спортсменок [1, с. 13-15; 4, с. 265-267; 6, с. 62-75]. Это, также, относится и к изучению процессов адаптации у спортсменок, занимающихся исконно мужскими видами спорта, таких как тяжелая атлетика [2, с. 97-102; 3, с. 57-59; 6, с. 62-75; 8, с. 1-10]. Поднятие тяжестей, интенсивность силовых нагрузок, особенности построения тренировочно-соревновательного периода в микро, мезо и макроциклах, совместимость его с циклическими изменениями женского организма, процессы адаптации к данным нагрузкам - вот тот, далеко не полный перечень вопросов, который определяет проблему изучения данной проблемы [2, с. 97-102; 3, с. 57-59; 6, с. 62-75; 8, с. 1-10]. Проведенный нами анализ последних отечественных исследований и публикаций по вопросу изменений женской репродуктивной системы и уровня репродуктивного здоровья у молодых спортсменок, занимающихся тяжелой атлетикой, показывает, что в последние годы возрос интерес исследователей к данной проблеме [2, с. 97-102; 3, с. 57-59; 6, с. 62-75; 7, с. 193-1978, с. 1-10]. Тем не менее, количество проведенных исследований и объем представленного материала явно недостаточный и не систематизирован. Полученные исследователями данные требуют доработки, классифицирования и более глубокого осмысления для дальнейшего практического применения. Из числа отечественных авторов, хотелось бы отметить работы Е. П. Зиновьевой-

Орловой (2010); Э. Р. Румянцевой, Т. Сохи (2012); С. И. Лактогуз (2013); Т. П. Замчий, Е. С. Корнеевой, М. Х. Спатаева (2016); Е. В. Фильгиной (2016); К. Г. Терзи (2016).

Исследование проводилось в 2016 году на базе спортивного центра «Гарт», в секции по тяжелой атлетике в г. Новая Каховка. В нем приняло участие 11 спортсменок, занимающихся тяжелой атлетикой. В группе тяжелоатлетов средний возраст составил $21 \pm 1,32$ года ($p < 0,05$). Все спортсменки были отнесены к юношескому ($n=16$) и к I репродуктивному возрасту ($n=7$). Спортивная квалификация - I разряд - 9 спортсменок, кандидаты в мастера спорта (КМС) - 1 спортсменка, мастера спорта (МС) - также 1 спортсменка.

При проведении данного исследования мы использовали такие методы, как анализ доступных источников информации по изучаемому вопросу, антропометрию, метод индексов, соматотипирование, анкетирование по вопросам особенностей менструального цикла у спортсменок (авторская анкета К.А. Бугаевского, 2009), осмотр, использование шкалы Ферримана-Галлвея, интервьюирование, метод математической статистики. При распределении девушек-тяжелоатлетов ($n=11$) на соматотипы по признакам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $81,64 \pm 1,07$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1-82,1) [5, с. 504-508]. Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру в исследуемой группе спортсменок-тяжелоатлетов, отражено в таблице (составлено автором):

Показатели значений индекса полового диморфизма в группе (%)

Наименование показателя	Андроморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Гинекоморфный половой соматотип
Спортсменки (тяжелая атлетика) ($n=11$)	4 спортсменки 36,36%	6 спортсменок 54,55%	1 спортсменка 9,09%

При анализе полученных результатов проведенного соматотипирования, обращает на себя внимание тот факт, что в группе доминируют спортсменки с «не женскими» половыми соматотипами - андроморфным (мужским) и мезоморфным (переходным к мужскому соматотипу) [5, с. 504-508]. Так в группе спортсменок-тяжелоатлетов суммарное количество спортсменок с «неженскими» половыми соматотипами составило 10 (90,91%) при наличии лишь одной спортсменки с гинекоморфным половым соматотипом. Рассматривая данные, касающиеся особенностей менструального цикла (далее МЦ) и вариантов его нарушений, исходя из полученных в результате анкетирования и сбора анамнеза данных, нам удалось получить следующую информацию: в группе спортсменок-тяжелоатлетов ($n=11$) время наступления менархе составило $12,26 \pm 0,63$ лет ($p < 0,05$). Это чуть ниже среднего показателя наступления менархе у девушек на Украине, составляющее $12,52 \pm 0,52$ лет ($p < 0,05$) [1, с. 13-15; 3, с. 57-59; 7, с. 193-197]. При этом, у 3 (27,27%) спортсменок, менархе наступило в 11 лет, у 4 (36,36%) - с 11 до 12 лет, и у 4 (36,36%) - с 13 до 14 лет, что также укладывается в показатели, которые с одной стороны больше средне-нормативных, а с другой стороны соответствуют нормативным физиологическим значениям для менархе [1, с. 13-15; 3, с. 57-59; 7, с. 193-197]. Продолжительность МЦ во всей группе составила $18,14 \pm 0,53$ дня ($p < 0,05$), что не соответствует общепринятой международной норме в 21-35 дней [1, с. 13-15; 3, с. 57-59; 7, с. 193-197]. При этом, у 5 (45,46%) спортсменок нет менструаций в сроках от 60 до 120 и более дней, что расценивается как вторичная аменорея [1, с. 13-15; 3, с. 57-59; 7, с. 193-197], а у 6 (54,55%) - «плавающее» количество дней менструального кровотечения (далее МК) от 1-го до 2-х, крайне редко 3-х дней, со скудными, мажущими выделениями, что характерно для олиго-опсоменореи [1, с. 13-15; 3, с. 57-59; 7, с. 193-197]. Длительность МК в группе составила $2,21 \pm 0,24$ дня, что также не соответствует физиологиче-

ской норме от 3 до 7 дней [1, с. 13-15; 3, с. 57-59; 7, с. 193-197]. Также у всех спортсменок-тяжелоатлеток имеется боли в животе и поясничной области, головные боли, неприятные ощущения и вегетативные нарушения во время менструального кровотечения. Это дает основание считать, что в данной группе спортсменок-тяжелоатлеток имеют место проявления гипоменструального синдрома и альгодисменореи [1, с. 13-15; 3, с. 57-59; 7, с. 193-197].

При определении в обеих исследуемых группах проявлений гиперандрогении, с применением шкалы Ферримана-Галлвея в 11 зонах, нами было установлено, что в группе у 6 (54,55%) спортсменок значения индекса Ферримана-Галлвея (оволосение, пограничное между нормальным и избыточным) составило от 8 до 12 баллов, явлениями акне, себореи [1, с. 13-15; 6, с. 62-75]. Выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явлениями роста волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов, была выявлена у 5 (45,45%) спортсменок, что свидетельствует об умеренных и выраженных явлениях гиперандрогении [1, с. 13-15; 6, с. 62-75].

Выводы.

1. В исследуемой группе, у 6 (54,55%) тяжелоатлеток выявлены различные, зачастую комбинированные нарушения менструального цикла по типу гипоменструального синдрома, у 5 (45,46%) спортсменок-тяжелоатлеток определена вторичная аменорея.

2. Данные по определению явлений гиперандрогении с ее определением по значениям индекса (шкалы) Ферримана-Галлвея свидетельствуют о наличии у всех спортсменок-тяжелоатлеток умеренной и выраженной степени ее проявлений.

3. Выявленные, в результате проведенного исследования многочисленные, комбинированные нарушения ряда репродуктивных показателей, дают основание утверждать, что они напрямую связаны с интенсивными физическими и психо-эмоциональными нагрузками, характерными для данных видов спорта.

1. Бугаевский К. А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом. / К. А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сборник тезисов Всероссийской, с международным участием, научно-практической конференции. - Сыктывкар, 6-9 октября 2015 г. - С. 13-15.

2. Замчий Т. П. Тенденции развития женской тяжелой атлетики на Олимпийских играх / Т. П. Замчий, М. Х. Спатаева // Ученые записки университета Лесгафта. - 2016. - № 3 (133). - С. 97-102.

3. Зиновьева-Орлова Е. П. Оцінювання впливу занять важкою атлетикою на жіночий організм / Є. П. Зиновьева-Орлова // Педагогика, психологія і медико-біологічні проблеми фізического виховання і спорту. - 2010. - № 2. - С. 57-59.

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

5. Латогуз С. И. Некоторые аспекты занятий женщин мужскими видами спорта / С. И. Латогуз // Вісник проблем біології і медицини. - 2013. - № 1. - С. 265-267.

6. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л. А. Лопатина, Н. П. Сереженко, Ж. А. Анохина // Фундаментальные исследования. - 2013. - № 12-3. - С. 504-508.

7. Румянцева Э. Р. Особенности гормонального статуса организма молодых тяжелоатлеток на фоне интенсивных скоростно-силовых нагрузок / Э. Р. Румянцева, Т. Соха // Спортивная медицина. - 2012. - № 1. - С. 62-75.

8. Терзи К. Г. Практическое применение теоретических знаний об ОМЦ в тренировочном процессе тяжелоатлеток группы совершенствования спортивного мастерства / К. Г. Терзи // Символ науки. - 2016. - № 5-2 (17). - С. 193-196.

9. Фильгина Е. В. Планирование специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки тяжелоатлеток на этапе спортивного совершенствования / Е. В. Фильгина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2016. - № 4 (134). - С. 1-10.

ТЕНДИНИТ: МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

© 2017 Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

© 2017 Леус Полина Валерьевна

студент

E-mail: kfv2012@mail.ru

Самарского государственного технического университета

Ключевые слова: тендинит, заболевание, сухожилие, профилактика, физическая культура, организм, здоровый образ жизни.

В статье рассмотрен пример тендинита плечевого сустава - с чего все начинается, виды болезни, симптомы, диагностика, лечение, рассматриваются возможные пути профилактики при помощи лечебной и физической культуры. Воспаление сухожилий всегда неприятно и болезненно. Путем рассуждений и рассмотрения результатов исследований определен комплекс действий и мер, направленных на улучшение функционирования всего организма в целом [1]. И хотя это заболевание считается неопасным и при комплексной диагностике часто не проявляется, оно приносит большой дискомфорт в жизнедеятельность людей, отрицательно сказывается на работе и учебном процессе студентов. Особенно, если это причиняет неудобство, боль, дискомфорт в повседневной и профессиональной жизнедеятельности. Не всегда мы обращаем внимание на легкие боли. "Само пройдет" - это самая частая мысль в ответ на сигнал организма. Не стоит доводить себя до агрессивного лечения, предлагаю быть более бдительными и внимательными к себе.

Целью данной работы является изучение методов профилактики травматизма по предотвращению тендинита плечевого сустава. Для достижения поставленной цели был выделен ряд задач: выявление основных причин возникновения данного заболевания; занятия физической культурой как механизм профилактики тендинита.

Тендинит или тендиноз - воспалительное заболевание, может быть острым и хроническим.

Ему присуще покраснение кожи в области воспаленного участка, поначалу сопровождается несильной болью, впоследствии - скованностью движений конечности.

Причины заболевания: постоянные однообразные физические нагрузки, нарушение обмена веществ, механические травмы, инфекции, ревматические заболевания - подагра или артрит, болезни иммунной системы, дегенеративные процессы суставов, неправильное развитие сухожилий, дисплазия суставов, невралгия, сахарный диабет, шейный остеохондроз, болезни щитовидной железы.

Основные места поражения: сухожилие бицепса, капсула плечевого сустава, надкостная мышца.

Симптомы: воспаление и утолщение капсулы сустава и миотендинит.

1. Заболевший старается реже совершать движения рукой из-за сильных болей, а именно, движения, где приходится вытягивать руку вверх. Боль может быть разной: от несильной, ноющей до резкой и длительной [1]. В капсуле появляются спайки, они то впоследствии и будут мешать разработать поврежденную конечность. В результате скованность движений приводит к снижению амплитуды действия сустава. Как проверка - можно попросить кого-то поднять руку вверх в расслабленном состоянии - ответом будет невозможность данной манипуляции и характерный хруст. Также человек не сможет завести руку за спину. Это сигнал того, что бицепс и дельтовидная мышца атрофируются.

2. Имеют место быть узелковые образования под кожей в случае травматического тендинита - это является разрастанием фиброзной ткани.

Реже случается кальцификация фиброзных тканей, в узелках откладываются соли кальция, что является причиной их затвердения, в данном случае они доставляют больше боли, нанося травмы сухожилию во время движения.

Редко над пораженным сухожилием может оказаться покраснение кожи и припухлость.

Поначалу боль не такая сильная, со временем боль усиливается при нагрузке на конечность, на последнем этапе боль будет сильная и затяжная даже во время сна.

Организм каждого человека рассчитан на активный образ жизни, поэтому особое внимание следует уделять физическим упражнениям: они должны быть сбалансированы [4]. Отличным вариантом является лечебная гимнастика. Для того, чтобы занятия лечебной гимнастикой приносили наибольшую пользу, следует:

- а) выполнять упражнения ежедневно;
- б) выполнять упражнения в медленном темпе, не искажая самовольно форму, скорость и интенсивность выполняемых упражнений;
- в) при выполнении упражнений не задерживать дыхание, оно должно быть глубоким и ровным.

Диагностика проста: проверка чувствительности мышц в месте жалобы пациента и конечно же скованность движений конечности [2].

Лечение: лечебная физкультура, основные движения делаются на растяжку и укрепление.

1. И.п. - взять веревку, перекинув через турник тянуть один конец веревки здоровой рукой вниз, больную руку постепенно поднимать вверх, держась за второй конец веревки.

2. И.п. - вытягивать перед собой больную руку и рисовать ею круги с каждым разом увеличивая радиус.

3. И.п. - сцепив руки в замок перед собой, вытянуть их и постараться максимально поднять их над головой. Здоровой рукой тянуть больную.

4. И.п. - принять упор здоровой рукой на стену, свесив больную конечность, начать раскачивать ею по типу "маятника", постепенно увеличивая амплитуду.

5. И.п. - поднять руки перед собой, положить кисть левой руки на правый локоть, а кисть правой руки - на левый локоть и раскачивать в разные стороны.

6. И.п. - облокотившись о стену, сцепить руки в замок за спиной и медленно тянуться корпусом вперед, затем начать легкие движения в сторону, противоположную от больной конечности [3].

Не стоит забывать о противовоспалительных препаратах, обязательно по назначению врача, в среднем лечение препаратами проходит 10/12 дней. Динамику покажет уменьшение болей и увеличение движений конечности без болевых ощущений.

Также желательна фиксация конечности: лангеты, повязки, эластичные бинты, холодные компрессы, массаж.

В среднем на полное восстановление конечности уходит 1,5/2 месяца.

Очень хорошо в дополнение к указанным комплексам ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе.

Мы выделили основные пути профилактики тендинита плечевого сустава посредством лечебной гимнастики.

В результате проведенного исследования мы пришли к выводу, что физический труд, спортивные нагрузки, активный отдых и размеренные прогулки благоприятно сказываются на состоянии всего организма в целом.

-
1. Попов С.Н. Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2015.
 2. Щукина О.В. Артрозам - нет: [Электронный ресурс]. <http://www.artrozamnet.ru/2001>.
 3. Орчаков О.А. Все о суставах: [Электронный ресурс]. <http://www.vsejsustavah.com/2002>.
 4. Токер Д.С., Шеханин В.И., Казаков О.А. Разминка как фактор оптимизации психофизических показателей борцов-студентов и профилактика травматизма// OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 1. (4) С. 66-69.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК НА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

© 2017 Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

© 2017 Красильников Алексей Николаевич

кандидат биологических наук, доцент

© 2017 Демина Ангелина Александровна

студент

E-mail: demina_a1996@mail.ru

Самарский государственный технический университет

Ключевые слова: биологически активные вещества, БАД, студент-спортсмен, спорт, нагрузки, восстановление, фармакология.

Основная идея сегодняшнего дня - повышение уровня здоровья, повышения развития и физического подготовленности человека. В вузах страны эта идея активно взята на вооружение. Проводится множество исследования, разрабатываются различные методики традиционных и не традиционных оздоровительных мероприятий, включающих питание, в том числе спортивное. Они позволяют снижать все возрастающее отрицательное воздействие на здоровье студенческой молодежи объективных и субъективных факторов, такие как климат и экология, физические и психоэмоциональные нагрузки.

Данная статья предполагает поднять вопрос и исследовать распространенные в настоящее время попытки упорядочить системный подход к рациональному использованию различных пищевых добавок в дальнейшем (биологически активная добавка - БАД) с целью повышения общей и специальной физической работоспособности студенческой молодежи, включая студентов-спортсменов различной специализации. Бытующее мнение о БАД диаметрально противоположно. Мы будем опираться только на проведенные исследования и фактические результаты показывающие положительную динамику при использовании БАД в комплексе с питанием, включая спортивное. Например, углеводно-электролитные напитки. По данным А. О. Корелина, в дни отдыха или после тренировки их употребляют около трети спортсменов в игровых видах спорта. БАД- природные или идентичные природным не являются лекарственными препаратами. Эти препараты используются как дополнительный источник питания для оптимизации обменного процесса в организме человека. В сочетании БАД со спортивным питанием предполагается неусыпный контроль качества и безопасность пищевого рациона, согласно МУК 2.3.2.721-98 «Определение безопасности и эффективности биологически активных добавок к пище».

Можно выделить основные группы БАД:

1. Энергетики
2. Белки
3. Сжигатели жира
4. Витамины
5. Ферменты и др.

Эти группы признаны решать ряд задач, таких как:

- повышение работоспособности студентов-спортсменов;
- помощь организму после нагрузок (ускорение его восстановления и т.д.);
- ускорение адаптации нормализации биологических ритмов в условиях изменения климата и часового времени при перемещениях на большие расстояния;
- защита иммунитета спортсменов и профилактика возникновения иммунодефицитов;

- контроль массы тела (как от набора веса, так и от его уменьшения);
- поддержание оптимального режима обмена веществ, воды и минералов [1].

Все это свидетельствует о положительной стороне использования БАД. Но где эмпирические доказательства предельно допустимых дозировок и их влияния на молодой, здоровый, развивающийся организм, где возрастные нормы, где временной период использования БАД. Все эти вопросы заставляют обозначить границы использования биологически активных добавок при решении целевых задач спортсмена. Эти границы обозначим как:

1. Антидопинговый принцип.

В связи с событиями недавнего времени, проблема допинга становится особенно острой. Спорт - как соревнование равных, где победа зависит только от мастерства и опыта, - вводит строжайший запрет на использование любых средств и методов питания, которые относятся к перечню допингов и это необходимо учитывать.

2. Принцип соподчиненности решения медико-биологических задач в общей структуре подготовки спортсменов.

Данный принцип «расшифровывается», как выбор конкретных средств и методов специализированного питания и формирования соответствующих программ, которые определяются задачами тренировочного и соревновательного процессов для спортсмена и его тренера текущими, этапными и целевыми.

3. Принцип комбинированного применения биологически активных веществ на основе обратной связи.

Принцип оказал важное влияние на тенденцию последнего времени в развитии спортивного питания - переход к комплексной рациональной системе питания с включением пищевых добавок и субстратных продуктов - и то и другое предпочтительно должно быть природного происхождения. В связи с этим произошли изменения в терминологии и теперь обычно говорят именно о специализированном спортивном питании, а не фармакологии, понятия «биологически активная добавка» - вместо терминов «лекарственное средство» или «фармакологический препарат» [2].

На основе описанных выше принципов, был введен порядок внедрения в практику спортивной медицины эффективных БАД, состоящий из трех этапов:

- 1) проверка официальной сертификации исследуемого продукта или препарата в стране и за рубежом;
- 2) многопрофильная антидопинговая экспертиза, где бы было доказано отсутствие допинговой активности во всех видах деятельности организма;
- 3) заключение об эффективности действия продукта или добавки по сравнению с уже существующими аналогами.

Общая экспертиза носит строгий и детальный характер. Это объясняется невозможностью прямого переноса клинических показаний к применению многих БАД в спортивную практику, а так же наличием на рынке большого количества неэффективных и фальшивых продуктов [3].

На практике, ускорение восстановления организма спортсмена после нагрузок и управление этим процессом основаны на нескольких важных принципах, составляющих алгоритм использования средств специализированного питания.

1. Принцип комплексности восстановления. Восстановительные средства и методы их применения варьируются и комбинируются на всех этапах годичного цикла подготовки спортсменов.

2. Принцип «дозированности» восстановления, где «доза» восстановительных мероприятий не постоянна, а растет когда микро- и мезоцикл подходят к концу, достигая своего максимального уровня в дни отдыха и разгрузочных микроциклах. Этот принцип служит основой для составления программы применения восстановительных средств

3. Функциональное состояние спортсмена нуждается в постоянном мониторинге с задаваемой периодичностью. Именно этот принцип служит базой для разработки индивидуальной программы восстановления конкретного спортсмена, исходя из индивидуальности его общего синдрома перенапряжения [2].

В итоге, применяя сформулированные принципы на практике, тренер-преподаватель или спортивный врач может составить для своего подопечного индивидуальный алгоритм программы, которая будет отвечать за восстановление, профилактику и снятие перенапряжения, в зависимости от особенностей воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм конкретного студента-спортсмена.

Если составлять структуру негативных изменений в организме после перемещения на значительные расстояния (заранее задаваясь несколькими часовыми поясами), она будет состоять из острого десинхроноза и нарушения биологических ритмов функционирования.

И сейчас, часто вопросы акклиматизации пытаются решать через организацию спортивных мероприятий (сроки выезда на место их проведения, организация режима тренировок и отдыха спортсменов на заключительном предсоревновательном этапе и т.п.), но это не слишком эффективный подход. Поэтому для ускорения акклиматизации следует воспользоваться комплексом недопинговых пищевых добавок, для которых было исследовано и доказано их положительное действие на устранение указанных выше патологий [4].

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

2. Калинин, В.М. Актуальные вопросы питания: витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом: монография / В.М. Калинин, В.М. Позняковский. - Томск: Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2008. - 160 с.

3. Сейфулла Р.Д. Лекарства и БАД в спорте. - М.: Литтерра, 2003. - 320 с.

4. Позняковский, В.М. Пищевые и биологически активные добавки: характеристика, применение, контроль: монография / В.М. Позняковский, Ю.Г. Гурьянов, В.В. Бебенин. - 3-изд., испр. и доп. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2011. - 275 с.

5. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учебно-методическое пособие / О.О. Борисова. - М.: Советский спорт. 2007. - 132 с.

6. Шадрина О. В. Использование биопрепаратов из природного северного сырья для коррекции функционального состояния спортсменов по пулевой стрельбе. / Сборник тезисов докладов 14-17 июля 2013.

К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФУНКЦИЙ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

© 2017 Кудинова Юлия Викторовна

старший преподаватель

E-mail: lulu9625@mail.ru

© 2017 Иванова Анна Александровна

студент

E-mail: Anya130597@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: зрение, глаза, болезни, упражнения, рекомендации.

В статье рассматриваются вопросы улучшения зрения на основе применения специальных упражнений. Проводится педагогический эксперимент с целью совершенствования зрения у студентов СГЭУ.

Сегодня проблемы, связанные со снижением зрения занимают одно из первых мест в ряду наиболее распространенных болезней. Большая информативная нагрузка, быстрый ритм жизни ведут к тому, что люди забывают о необходимости заботиться о здоровье. Однако не стоит забывать, что 90% информации об окружающем мире мы получаем через органы зрения - глаза.

Цель. Изучить вопрос о том, как сохранить здоровье глаз и предотвратить падение зрения.

Задачи:

- выявить причины и факторы, оказывающие влияние на ухудшение зрения;
- ознакомиться с наиболее распространенными заболеваниями глаз;
- составить комплекс упражнений для сохранения и улучшения зрения.

Методы исследования:

- анкетирование;
- педагогический эксперимент.

Гипотеза. Предположим, что если знать причины и факторы, которые влияют на ухудшение зрения, соблюдать правила гигиены зрения, выполнять рекомендации врачей, то можно сохранить отличное зрение или остановить его снижение.

Согласно проведенным опросам и статистическим данным в России каждый второй житель имеет проблемы со зрением. Уровень офтальмологических заболеваний постоянно растет, увеличивается число людей, страдающих патологиями глаз.

Основные причины и факторы ухудшения зрения:

1. Отсутствие работы глазных мышц. Изображение предметов, которые мы видим, зависит от сетчатки, светочувствительной части глаза, а также от изменения кривизны хрусталика - специальной линзы внутри глаза, которую ресничные мышцы заставляют становиться то более плоской, то более выпуклой - в зависимости от расстояния до объекта. Если постоянно концентрироваться на экране компьютера, то мышцы, которые управляют хрусталиком, станут слабыми и вялыми. Как и всякие мышцы, которым не приходится работать, они теряют форму.

2. Старение сетчатки. Клетки сетчатки глаза содержат светочувствительный пигмент, с помощью которого мы видим. С возрастом этот пигмент разрушается, и таким образом, падает острота зрения.

3. Ухудшение кровообращения. Дыхание и питание всех клеток организма осуществляется с помощью кровеносных сосудов. Сетчатка глаза - нежный орган, она страдает даже при малейших нарушениях кровообращения. Именно эти нарушения пытаются увидеть врачи, когда исследуют глазное дно.

4. Нагрузочный фактор - влияние на организм внешних факторов. Зрительная перегрузка является главной причиной приобретенной близорукости. Образовательная зрительная нагрузка превышает аккомодационные возможности глаз. Раннее начало занятий является причиной появления миопии у дошкольников. Злоупотребление телевидением и использованием компьютера играет большую роль в развитии близорукости у большинства учащихся.

5. Вредные привычки. Ученые провели исследование и выяснили, что наличие привычки курения влияет на острые приступы головной боли. У 22% участников имелась история мигрени или других головных болей. Как оказалось, люди с мозговыми расстройствами в 1,3-1,5 раза увеличивают риск формирования ретинопатии, сложного глазного заболевания и как следствие ухудшения зрения.

6. Сухость слизистой глаза. Для ясности зрения очень важна также чистота прозрачных оболочек, через которые проходит луч света. Они омываются специальной влагой, поэтому мы видим хуже, когда глаза сухие.

7. Качество питания. Неправильное питание, нехватка цинка и витаминов, биологически активных веществ лютеина и зеаксантина могут привести к нарушению зрения и различным заболеваниям глаз. Витамины С, Е и селен защищают глаза от образующихся под воздействием ультрафиолетовых лучей свободных радикалов. Цинк помогает стабилизировать защитный пигмент клетчатки глаза. Лютеин и зеаксантин - два каротиноида, которые отвечают за плотность пигмента в сетчатке, играют главную роль в защите глаз. Научные исследования доказали, что оба компонента выступают в роли «внутренних солнечных очков», так как они «фильтруют» голубой свет и защищают от свободных радикалов. Эти каротиноиды - основные составляющие защитной системы глаз.

8. Психологический дискомфорт. Сложная психологическая обстановка может вызвать повышенную усталость глаз и, как следствие, ухудшение зрения.

9. Плохая осанка в положении сидя оказывает негативное влияние на шейный отдел и служит причиной смещения шейных позвонков. Смещения позвонков могут вызвать ущемление или раздражение нервов, что приводит к осложнениям в некоторых системах организма (так, например, второй шейный позвонок отвечает за зрение). Смещение позвонков служит причиной заболеваний глаз и проблем со зрением.

10. Стрессовый фактор - важнейший из неспецифических факторов. Тяжелые заболевания, психические переживания чаще в сочетании со зрительной нагрузкой способствуют появлению и прогрессированию приобретенной близорукости.

А так же существует еще несколько факторов:

-хронические заболевания носоглотки (тонзиллит, аденоиды), ослабленный иммунитет;

-наследственность;

-нарушение опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и пищеварения;

-излишняя масса тела;

-работа с компьютером.

Пять самых распространенных болезней глаз:

Близорукость (миопия). По оценкам экспертов, очки с отрицательными диоптриями для коррекции близорукости сейчас носят более 1,2 млрд человек на нашей планете. Зачастую люди плохо видят вдаль из-за увеличенной длины глазного яблока: при этом

изображение предмета формируется не на сетчатке глаза, а перед ней. Основными причинами близорукости являются:

- наследственность: если оба родителя страдают миопией, то шансы близорукости у их ребенка составляют 50%;

- перенапряжение и переутомление глаз: большие нагрузки при работе на близком расстоянии, при плохом освещении, лежачая и т.д.;

- травмы.

Возрастная дальнозоркость (пресбиопия). Эта проблема со зрением знакома примерно 25% населения во всем мире. В большинстве случаев дальнозоркость наступает после 45-50 лет, когда снижается способность глазного хрусталика изменять кривизну. В результате изображения предметов начинают фокусироваться за сетчаткой, и приходится отдалять от себя тексты и другие мелкие объекты, чтобы их разглядеть.

Катаракта. Эта болезнь связана с помутнением хрусталика глаза и в 90% случаев встречается у пожилых людей: в возрасте более восьмидесяти лет катарактой страдает большинство долгожителей. Опасность этого недуга заключается в высоком риске слепоты - по статистике (Всемирная организация здравоохранения) 19 миллионов человек во всем мире ослепли из-за катаракты.

Глаукома. Это еще одна распространенная болезнь, которая возникает в пожилом возрасте. При глаукоме периодически или постоянно увеличивается внутриглазное давление, что в будущем ведет к снижению остроты зрения, атрофии (отмиранию) зрительного нерва и в худшем случае - слепоте.

Синдром сухого глаза. Эту проблему со зрением можно назвать всеобщей: синдромом «сухого глаза» нередко страдает и молодежь - особенно те, кто подолгу работает за компьютером или носит линзы, а также люди зрелого возраста, у которых постепенно развивается возрастная сухость глаз.

В сентябре 2016 г. было проведено анкетирование среди учащихся первого курса СГЭУ, г Самара. Одним из вопросов в анкетировании был: «Имеете ли Вы проблемы со зрением?».

В ходе опроса стало известным, что процент учащихся, не имеющих проблем со зрением, составляет около 56%. Остальные 44% имеют проблемы со зрением. Из 44% только 16% носят очки, 10% имеют несущественные проблемы со зрением, в большинстве случаев близорукость (маленький «минус»), и пока еще имеют возможность обходиться без очков, остальные 18% носят контактные линзы.

Учащиеся с проблемами со зрением разными способами стараются поддерживать зрение: 10% используют специальные капли, 28% делают упражнения для глаз, 7% применяют витамины для зрения, 10% проходят специальные процедуры в глазных клиниках. 45% оставшихся ничего не делают.

На основе анкетирования был проведен педагогический эксперимент среди студентов ИНЭ с 10.2016 по 02.2017 г.г.

Учащиеся были разделены на две группы: 1 - контрольная; 2 - экспериментальная.

Учащиеся первой и второй группы получили рекомендации по проведению специальных упражнений для улучшения зрения. Контрольная группа выполняла упражнения два раза в неделю, а экспериментальная четыре раза в неделю по 10 минут.

По прошествии четырех месяцев были замечены следующие результаты:

1-я (контрольная) группа за 4 месяца улучшила зрение на 2,5%;

2-я (экспериментальная) группа за 4 месяца улучшила зрение на 7%.

Разработанные методики по коррекции и восстановлению зрения с помощью специальной глазной гимнастики многим помогли нормализовать функцию глаз и предупредить развитие осложнений. Эти упражнения безвредны и практически не имеют противопоказаний, просты и доступны всем, и главное, благотворно влияют на зрение.

Семь лучших упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:

Упражнение 1. Шторки

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. Смотрим в окно

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном объект, который находится далеко, несколько секунд смотрим на него, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки - фокусироваться на четырех разно удаленных объектах.

Упражнение 3. Большие глаза

Прямо сидим. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем открываем их широко. Повторяем 8-10 раз. Это упражнение улучшает кровообращение, укрепляет мышцы век и способствует их расслаблению.

Упражнение 4. Массаж

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. Гидромассаж

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром - сначала горячей водой, затем холодной. Перед сном все в обратном порядке.

Упражнение 6. Рисуем картинку

Первая помощь для глаз - закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет эффективнее.

Упражнение 7. «Стреляем глазами» (рис.)

1. Смотрим вниз-вверх с максимальной амплитудой.
2. Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
3. Рисуем глазами диагонали.
4. Рисуем взглядом квадрат.
5. Взгляд идет по дуге - выпуклой и вогнутой.
6. Обводим взглядом ромб.
7. Рисуем глазами бантики.
8. Рисуем букву S - сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
9. Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом - против.
10. Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
11. Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
12. Часто-часто моргаем веками.

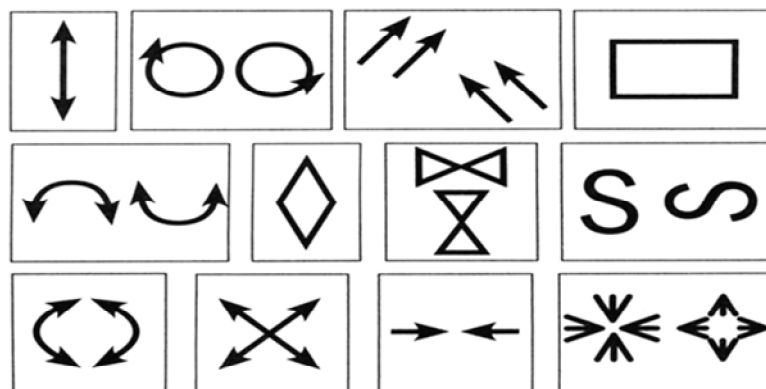


Рис. 1. «Стреляем глазами»

Выводы.

1) Хронические заболевания, наследственность, нарушение опорно-двигательного аппарата, пищеварения, дыхательных органов, психологический дискомфорт, работа с компьютером - все это оказывает влияние на ухудшение зрения;

2) Согласно результатам эксперимента во второй экспериментальной группе, в которой учащиеся выполняли упражнения 4 раза в неделю по 10 мин., виден прогресс, зрение улучшилось на 7%, в первой группе, в которой студенты делали упражнение 2 раза в неделю, виден менее ощутимый положительный результат - улучшение зрения на 2,5%.

3) Гимнастика для глаз - отличное средство, которое поможет скорректировать зрение и избавиться от некоторых проблем с глазами. Оно считается вспомогательным, так как его применяют в комплексе с другими способами. С помощью специальных упражнений можно не только расслабить глазные мышцы, но и остановить процесс ухудшения зрения и даже его улучшить.

1. Барнс Д. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса Барнс Д. // Попурри 2012. - С.34-60.

2. Былич Г., Назарова Л. Популярная медицинская энциклопедия.// М.: Вече 1998. - С.20-35.

3. Иванова Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Сущность и педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни / монография. Самара, 2013. 200 с.

4. Норбеков М.С. «Как избавиться от очков» 2-е изд., испр. // М.: ООО «Издательство Астрель» 2004. - С.54-70.

5. Польская А.Е. Как улучшить зрение без очков. // Издательство: "Литература" 1998. - С.76-88.

6. Филатова С.В. «Как улучшить зрение и снять очки». // Издательство: Клуб семейного досуга, 2011. - С.40-46.

ПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДИ ГОРОДСКОЙ МОЛОДЕЖИ (на примере городского округа Самара)

© 2017 **Савченко Олег Григорьевич**

кандидат педагогических наук, доцент
Самарский государственный экономический университет
E-mail: savoed15@rambler.ru

© 2017 **Гаркушина Елена Михайловна**

старший преподаватель,

© 2017 **Михайлова Елена Владимировна**

старший преподаватель,

© 2017 **Радова Наталья Николаевна**

старший преподаватель,

E-mail: Nata.radova@bk.ru

Международный институт рынка г. Самара

Ключевые слова: психоактивные вещества, алкоголизм, наркомания, молодежь.

В статье проведен анализ ситуации по распространению психоактивных веществ. Получены и обсуждены результаты социологического опроса среди городской молодежи на предмет их отношения к психоактивным веществам.

На общем негативном фоне употребления психоактивных веществ жителями Российской Федерации особую обеспокоенность вызывает стремительный рост их потребления молодежью. На сегодняшний день это - социальная проблема, которая стоит в нашей стране на первом месте. Эта проблема требует организации комплексных мероприятий, в первую очередь профилактических, где непосредственное участие в работе должны принимать не только специалисты, но и родители - без их помощи полностью справиться с зависимостью невозможно.

В связи с вышеизложенным, целью настоящей работы явилось проведение социологических исследований среди обучающихся средних и высших образовательных учреждений для выявления реальной картины распространения потребления психоактивных веществ.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть общее представление о психоактивных веществах.
2. Выявить причинно-следственную связь употребления психоактивных веществ.
3. Провести анализ состояния проблемы употребления психоактивных веществ в молодежной среде г.о. Самара.

Для исследования этой социальной проблемы был использован метод анкетирования.

Мы с детства слышим от родителей, учителей, по телевизору и во многих других источниках информации о том, что курить, пить алкоголь и употреблять наркотики вредно и порой очень опасно. В настоящее время злоупотребление психоактивных веществ вызывает серьезную озабоченность мирового сообщества. Эти психоактивные вещества условно можно подразделить на три группы: алкоголь, наркотические вещества и токсикоманические соединения. Особенно, серьезную опасность эти вещества представляют для молодежи. Причиной возникновения состояния психологической и физической зависимости является продолжительное их употребление. Сейчас происходит стремительный рост детей и подростков, которые начинающих пробовать различные психоактивные вещества еще в школьном возрасте.

В Приволжском федеральном округе сохраняется тенденция роста наркотизации населения. По данным статистики, количество лиц, употребляющих наркотические средства, поставленных на наркологический учет с 2008 по 2012 годы, в среднем увеличилось на 2,8 %.

Основными факторами, определяющими наркотическую ситуацию на территории городского округа Самара, являются: высокий уровень социально-экономического развития; выгодное географическое расположение; наличие транспортных развязок и магистралей; миграционная привлекательность для безработных и иностранных граждан; значительное количество лиц, употребляющих наркотические средства; пропаганда и реализация новых видов психоактивных веществ посредством сети Интернет; изготовление наркотического средства дезоморфин из кодеиносодержащих препаратов.

По данным Самарского областного наркологического диспансера, в 2009 году на наркологическом учете в городском округе Самара с диагнозом «наркомания» состояли 21297 человек, в 2015 году - 11780 человек. Наркотическая ситуация на территории городского округа Самара по-прежнему остается сложной, чему способствуют негативные явления в социально-экономической сфере и, как следствие, общий рост напряженности криминогенной обстановки.

Количество взрослых наркоманов выросло в несколько раз. Если верить статистике, то примерно 65% наркоманов - люди от 18 до 35 лет. Хотя наркомания считается болезнью, ее лечение имеет определенные особенности. Снять ломку и провести детоксикацию недостаточно. Необходим длительный курс реабилитации, чтобы наркоман смог справиться с эмоциональными расстройствами и умственной зависимостью. Для того, чтобы не доводить данную проблему до долгого лечения, в нашей стране действует Федеральный закон от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (статья 4, пункт 2). В нем прописано, что одним из принципов государственной политики в области противодействия незаконному обороту наркотиков является приоритетность мер по профилактике наркомании и стимулирование деятельности, направленной на антинаркотическую пропаганду. Следует усилить контроль за потреблением и остальных психоактивных веществ, особенно молодежь.

Согласно статистике ВОЗ, на территории губернии потребление алкоголя на душу населения значительно превышает допустимую норму и с учетом самогонварения и нелегальных поставок алкоголя в регион составляет 14,7 литров в год на одного жителя губернии! В сравнении с 2013 - 2014 годами, в нынешнем году жители региона стали выпивать на 2,5 литра больше.

В период с марта по апрель 2017 года среди подростков и молодежи г.о. Самара было проведено анкетирование с целью выявления мотивов и причин приобщения молодежи к наркотикам, табакокурению, алкоголю.

В анкетировании приняло участие 207 респондентов (109 человек от 16-18 лет, 58 человек 20-21 года и 40 человек старше 25 лет). Такое деление можно объяснить тем, что каждая из перечисленных выше возрастных групп находится на определенном уровне социализации, психологического и морально-этического развития. В каждой из этих возрастных категорий отношение к проблеме будет меняться. Участниками стали студенты 1 и 2 курсов Самарского государственного колледжа сервисных технологий и дизайна, студенты 1 и 2 курсов Самарского техникума индустрии торговли и общественного питания, студенты 3 и 4 курса Международного института рынка, а также работающая и безработная молодежь.

По полученным результатам, можно сказать, что 87% респондентов из 207 опрошенных отрицательно относятся к такому явлению, как наркомания среди молодежи (от 16 до 18 лет - 95 человек (87%), от 20 до 21 - 52 человека (88%) и старше 25 лет - 37 че-

ловек (92%)), 12% опрошенных относятся безразлично к тому, что молодежь принимает наркотики, и всего лишь 1% положительно относится к этому явлению.

Однако, 18% из 207 человек опрошенных молодых людей имеют среди своих друзей и знакомых людей, принимающих наркотики (от 16 до 18 лет - 21 человек (19%), от 20 до 21 лет - 9 человек (15%) и старше 25 лет - 8 человек (20%)), 14% респондентов признались, что сами употребляли наркотические вещества хотя бы один раз (от 16 до 18 лет - 7 человек (6%), от 20 до 21 лет - 11 человек (18 %) и старше 25 лет - 6 человек (15%)).

Проанализировав вопрос о возможных причинах, которые толкают людей начать употреблять наркотики, получили результат: 63% опрошенных считают первопричиной употребления наркотика «одиночество», 57% опрошенных - «отсутствие заботы» и «желание испытать чувство эйфории», 51% опрошенных - «любопытство» и «конфликты с родителями».

По результатам анкетирования было выявлено, что образ наркомана в сознании молодых людей в большей степени связан с негативно окрашенным восприятием и, в то же время, с чувством сострадания. Это, в первую очередь, понимание того, что наркоман - это больной человек, который нуждается в специализированной помощи - 43% (от 16 до 18 лет - 51 человек (46%), от 20 до 21 лет - 23 человека (39%) и старше 25 лет - 17 человек (41%)). Все же 4% респондентов посчитали наркомана обычным человеком. Опрашиваемые также указывали свои варианты, среди них «ничтожество», «потерянный человек».

Также и алкоголизм среди молодежи становится все более распространенным. Со всем юные ребята пробуют спиртные напитки, в основном это пиво и шампанское, и приобретают зависимость от них. Впервые подростки пробуют алкоголь дома - так ответили 70% респондентов, когда им наливают родители (родственники) за праздничным столом. В дальнейшем у подростка откладывается мысль о том, что выпивать в праздники - это норма. Согласно статистике мы можем сказать, что 80 % подростков употребляют алкоголь, При этом 10% из них не считают алкоголизм болезнью, которую надо лечить. Подростки предпочитают пить легкие коктейли, пиво, шампанское - 67 %, Кока-колу/соки - 15%, крепкие напитки (коньяк, водка, ликер) - 10%, употребляют в количестве одного бокала/рюмки - 27%, чтобы быть в адекватном состоянии - 25%, всегда могут остановиться - 22%. Также респондентам задавался вопрос, как вы относитесь к распитию спиртных напитков в общественных местах, на который 82% опрошенных ответили как «негативно», 10% - «мне все равно» и 7% - «мне противно». Чаще всего в нетрезвом состоянии на улице встречаются мужчины, реже женщины. Также стоит отметить мнение респондентов о законе, запрещающий продажу алкоголя с 22:00 до 10:00: положительно относятся к закону - 31%, считают его бесполезным - 27% и 14% респондентов выразили нейтральное отношение.

Аналогично с употреблением наркотических средств и алкогольных напитков интенсивно растут масштабы приобщения молодежи к табакизму. Несмотря на то, что на вопрос «Как вы относитесь к курению?» отрицательно ответили 55% подростков (122 человек), 31% (64 человек) из молодых людей курят, 6% (12 человек) ответили «изредка», 6% (12 человек) - «бросил(а)» и 2% (3 человека) выразили нейтральное положение.

По результатам опроса можно вычислить и мотивы, по которым подростки закуривает первую сигарету:

1. 49 % ответили «за компанию» (от 16 до 18 лет - 53 человек (48%), от 20 до 21 года - 26 человек (44%) и старше 25 лет - 22 человека (55%);

2. 32% считают, что подростки чаще всего начинают курить потому, что «курение признак взрослости» (от 16 до 18 лет - 42 человек (38%), от 20 до 21 лет - 19 человек (32%) и старше 25 лет - 5 человек (13%));

3. 23% ответили - от нечего делать (от 16 до 18 лет - 21 человек (19%), от 20 до 21 лет - 14 человек (24%) и старше 25 лет - 11 человек (27%));
4. у 15% подростков вымышленное понимание, что курение успокаивает;
5. 12% считают, что курить начинают из любопытства;
6. 9% отмечают такой мотив, как баловство;
7. 3% ответили, что курение поднимает настроение, помогает худеть (1 респондент);
8. 8% - затруднились ответить.

Также анкетированным было предложено выбрать наиболее эффективные методы борьбы. Молодежь сделала такой выбор: 35% отметили личный пример взрослых, 33% выделяют такой метод как убеждение, 21% - запрещение, 14% - увеличение стоимости табака, а также 12% предложили сделать антирекламу (рис.9). Были также такие варианты ответов, как запрет на продажу сигарет.

По результатам анкетирования можно сделать выводы о том, что:

- информация о проблеме употребления психоактивных веществ, вызывающая наибольшее доверие у молодежи, а значит и являющаяся более эффективной, прежде всего, исходит от специалистов (медиков, психологов) во время бесед и индивидуальных консультаций;

- важным источником информации для молодых людей являются их родители и сверстники, а не СМИ. Именно этим людям сегодня больше всего доверяет молодежь. Молодые люди считают, что именно врачи, психологи, родители, сверстники могут эффективно помочь молодежи избежать наркотической зависимости;

- самый эффективный метод борьбы с зависимостью - личный пример взрослых. Именно на взрослых хотят быть похожи дети и подростки в своих поступках и в поведении.

Чтобы изменить ситуацию в г.о. Самара, связанную с употреблением психоактивных веществ, необходимо комплексное развитие системы работы с данной проблемой. В первую очередь, начиная с профилактических мероприятий, включающие в себя организацию досуга и занятости молодежи, индивидуальные консультации со специалистами, затем коррекционная работа по проблемам с психологом (индивидуально или семейно); активное привлечение молодых людей к программам профилактики употребления ПАВ в качестве волонтеров среди своих сверстников.

1. Головчин М.А., Отношение молодежи к употреблению наркотиков: социологический анализ [Электронный ресурс] / М.А.Головчин, В.Н.Барсуков// Современные научные исследования и инновации. - 2014. - №7. - URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/07/36622>

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

3. Кошкина Е. А. Деятельность наркологической службы Российской Федерации: оценка статистических показателей и анализ результатов / Е. А. Кошкина и др. // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. - 2013. - № 6, вып. 2. - С. 3-8.

4. Рыбакова Л. Н. «Новые наркотики» и механизмы социального контроля // Социология и общество: социальное неравенство и социальная справедливость (Екатеринбург, 19-21 октября 2016 года) [Электронный ресурс] Материалы V Всероссийского социологического конгресса / отв. ред. В.А. Мансуров - Электрон. дан.- М.: Российское общество социологов. - 2016. - С. 5730-5742.

Международный научно-практический журнал

"OlymPlus"

Гуманитарная версия
№ 2 (5) - 2017

*(По материалам V Международной заочной
научно-практической конференции*
**"Здоровье нации - современные ориентиры в образовании
и воспитании учащейся молодежи"**
г. Самара, 29 мая 2017 г.)

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

Материалы представлены в авторской редакции
Издательская группа: **О.А. Казакова, Ю.В. Кудинова**

Подписано в печать 10.06.2017. Формат 60x84/8.
Бумага офсетная. Гарнитура "Times New Roman". Печать офсетная.
Усл. печ. л. 12,8 (13,75). Уч.-изд. л. 11,7. Тираж 100 экз. Заказ №
Самарский государственный экономический университет
443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.