

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ.
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**



**МАТЕРИАЛЫ
IV РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

(Донецк, 27 ноября 2019 года)

Донецк
2019

УДК 378:796(063)
ББК Ч448.046+Ч5я431
Ф50

Физическая культура и спорт глазами студентов.

Ф50 Проблемы и перспективы : материалы IV Республиканской науч.-практ. конф. студ. и молодых ученых (Донецк, 27 ноября 2019г.) / Минобрнауки ДНР, ГОУ ВПО «ДонАУиГС», Кафедра физического воспитания. – Донецк : ГОУ ВПО «ДонАУиГС», 2019. – 533 с.

Материалы, публикуемые в сборнике, раскрывают актуальные направления оздоровления, реабилитации и двигательной активности студенческой молодежи, а также экономические и управленческие аспекты в сфере физической культуры и спорта.

Рассматривают инновационные пути развития физической культуры, спорта и туризма в Донецкой Народной Республике.

УДК 378:796(063)
ББК Ч448.046+Ч5я431

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:

- Дорофиев В.В.** - председатель организационного комитета, проректор по научной работе ГОУ ВПО «ДонАУиГС», доктор экономических наук, профессор.
- Малыш Т.С.** - начальник отдела физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР.
- Харченко В.В.** - проректор по международным связям и воспитательной работе ГОУ ВПО «ДонАУиГС», кандидат наук по государственному управлению, доцент.
- Рытова Н.А.** - декан факультета производственного менеджмента и маркетинга ГОУ ВПО «ДонАУиГС», кандидат экономических наук.
- Небесная В.В.** - заведующая кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «ДонАУиГС», кандидат биологических наук, доцент.
- Жук Ю.С.** - председатель студенческого научного общества ГОУ ВПО «ДонАУиГС».
- Василенко Т.Д.** - начальник научного отдела ГОУ ВПО «ДонАУиГС».
- Кривец И.Г.** - заместитель заведующего кафедрой физического воспитания по научной работе ГОУ ВПО «ДонАУиГС», старший преподаватель.
- Герасимчук Е.Р.** - председатель ППО СГОУ ВПО «ДонАУиГС».

Раздел I.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МОЛОДЁЖИ

Богатикова Алина

Руководитель: ст. преподаватель Чернец Г. А.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Влияние спорта на современную молодежь, занятия спортом для современной молодежи, должны стать образом жизни, ведь именно в молодые годы, в период формирования закладываются основы здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодёжь, здоровье.

Актуальность. С чего начинается здоровье? С заботы о нём. «Спорт, творчество, духовность» – вот три слова на которых должна базироваться вся педагогическая деятельность, три основных направления гармоничного развития личности ребёнка и эффективного воспитательного процесса. Особая роль отводится формированию у молодёжи физической культуры, здорового образа жизни, причём на всех ступенях развития. Использование различных средств, спорта в жизни помогает в профилактике различных болезней.

Методы исследования:

– теоретический: анализ философской, этнографической, психолого-педагогической, естественнонаучной литературы в аспекте

избранной темы, анализ учебных программ, концептуальная разработка проблемы;

- эмпирический: наблюдение, беседа, тестирование, опытная работа, педагогический эксперимент;
- математические методы обработки результатов исследования;
- теоретико-аналитические методы: логический анализ, экстраполяция, интерпретация, систематизация, классификация и др.;
- кибернетический подход;
- теоретическое моделирование.

Цель исследования. Определить значение физического воспитания для молодёжи. Раскрыть педагогические условия физической культуры для молодёжи.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие процесса физического воспитания для молодёжи.
2. Раскрыть современные тенденции физической культуры и спорта.

Результаты исследований.

1. Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирования осознанное потребности в физкультурных занятиях.

Спорт участвует в формировании первоначального представления: о жизни, обществе, мире в целом. Ведь именно в спорте проявляются наиболее важные ценности современного общества, такие как: равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Огромное значение в поддержании и улучшение здоровья молодёжи имеет поддержание здорового образа жизни.

Спорт является источником положительных эмоций, улучшает и восстанавливает психическое состояние, позволяя снимать умственную усталость. Физкультура и спорт являются одними из известнейших форм досуга, отдыха и развлечений. Родителям следует с раннего детства прививать детям любовь к спорту. Ведь чем раньше ребенок полюбит спорт, тем проще ему будет в последующем адаптироваться во взрослой жизни. Это важно не только для самого ребенка, но и для государства в целом. Ведь физически подготовленным юношам легче будет справиться с

нагрузками в армии. Главные задачи для развития физической культуры и спорта молодёжи:

- Увеличить финансирование спорта.
- Возведение новых и реконструкция имеющихся современных спортивных залов и комплексов образовательной сферы.
- Реализация различных программ на всех уровнях, направленных на создание оптимальных условий для развития физической культуры и спорта молодёжи.

Меры для реализации поставленных задач:

– Следует создать оптимальные условия для привлечения различных категорий и групп молодёжи в постоянные занятия физкультурой и спортом по своей инициативе, а также подготовка спортсменов высокого класса.

– Создание действующей информационно-пропагандистской и просветительно-образовательной системы, нацеленной на привлечение людей занятиями спортом.

– Обеспечение государственных социальных стандартов в области физкультуры для социально незащищенных групп населения и лиц с ограниченными возможностями.

Следует использовать результаты всемирных научных исследований при разработке и реализации программ развития спорта для формирования здорового образа жизни. Навыки ведения здорового образа жизни необходимо прививать, начиная с детских садов и заканчивая вузами.

2. Современные тенденции физической культуры и спорта молодёжи.

Спортивная форма деятельности в жизни современной молодежи должна занимать более престижное место, потому как, собственно человеческое, социальное, нравственное, человек приобретает не от рождения, не в силу своей биологической природы, а прижизненно, в процессе деятельности, труда в мире, преобразованном многочисленными человеческими поколениями. Подход к физкультурной и спортивной деятельности с точки зрения ее ценностных оснований имеет немаловажное значение для понимания роли данного феномена в жизни современного человека как носителя общественной, классовой, групповой, индивидуально-личностной информации.

Выделим позитивную тенденцию общественно-политического и социально-культурного развития. Если в период социально-

экономического, ценностно-идеологического кризиса в физической культуре и спорту не придавалось должного значения и внимания, то в последние годы ситуация начинает изменяться в лучшую сторону. Такая тенденция порождена определенным осмыслением того, что физическая культура и спорт не изолированы от других сторон социальной жизни и обладают богатыми традициями, уникальным потенциалом в решении стратегических задач по улучшению качества жизни молодёжи, способны обеспечивать трудовыми ресурсами программы экономического развития.

Физическую культуру и спорт необходимо рассматривать сегодня не только как элемент культуры и образа жизни общества, как эффективное средство физического воспитания, укрепления и сохранения здоровья, но и как фактор развития духовных, морально-этических устоев человека, систему нравственных ценностных ориентиров, которая способствует формированию всесторонней, гармоничной личности молодёжи.

Признание спорта и физической культуры значимой частью социальной политики государства, направленной на укрепление здоровья молодёжи, воспитание положительных нравственных качеств, организации здорового образа жизни в решении различных социальных задач стало важным поворотом в общественной жизни и системе ценностей молодежного социума. Но в тоже время мы наблюдаем противоречивость проводимых мероприятий, они не являются системными, носят характер акций и зачастую оторваны от реальной жизни и потребностей молодёжи. Нет серьезной пропагандистской работы по внедрению приоритетных национальных проектов, программ и их эффективной реализации в молодежной среде.

Также рассматривая индивидуально-личностную ценность спорта как вида деятельности, можно выделить несколько проблем. Во-первых, дефицит двигательной активности и стрессы в современных условиях становления и развития общества являются основными причинами ослабления сопротивляемости организма человека, патологических явлений, обуславливающих возникновение и рост ряда физических и психических заболеваний.

Систематические занятия спортом становятся обязательным условием нормального функционирования человека [4]. Во-вторых, для молодёжи подготовка к спортивным соревнованиям предъявляет особые требования по развитию физических и психических качеств

личности, что позволяет ему, как будущему специалисту, противостоять неординарным нагрузкам в профессиональной деятельности. В-третьих, спорт занимает особое место в воспитании и самовоспитании. «Человек, прошедший школу спорта, как правило, организован, социально активен. Воспитывая характер молодёжи, закалявая его волю, развивая эстетические чувства, утверждая правила честной игры, мы используем эмоциональные, чувственные, эстетические качества спорта» [4]. В-четвертых, занятия спортом формируют и личностную культуру.

Можно согласиться с В.Д. Паначевым, что «сюда можно отнести и методы воспитания бойцовского характера, высоких качеств рыцарства и благородства, культуру тренировки, восстановления, самоконтроля, а также формирования собранности, организованности, упорства в достижении поставленных целей, способности к многолетней систематической работе над своим совершенствованием, умение побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех» [4].

Таким образом, спорт и физическая культура, выступая важнейшим элементом системы ценностей современной молодёжи, должны занять приоритетное место в их повседневной деятельности, стать частью их образа жизни.

Выводы. Безусловно, физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Спортивная форма деятельности в жизни современной молодёжи должна занимать более престижное место, потому как, собственно человеческое, социальное, нравственное, человек приобретает не от рождения, не в силу своей биологической природы, а прижизненно, в процессе деятельности, труда в мире, преобразованном многочисленными человеческими поколениями.

Спорт участвует в формировании первоначального представления: о жизни, обществе, мире в целом. Ведь именно в спорте проявляются наиболее важные ценности современного общества, такие как: равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Список использованных источников и литературы

1. Афанасьев В.Г. Системность и общество / В.Г. Афанасьев. М.: Политиздат, 1980. – 386 с.
2. Малоземов О.Ю. Особенности валеоустановок учащихся / О.Ю. Малоземов // Социологические исследования. 2005. № 11. – С. 110-114.
3. Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 3. – С. 71-76.
4. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // Социологические исследования. 2007. № 11. – С. 125-128.
5. Петрова Т.Э. Здоровье российской молодежи: комплексный подход / Т.Э. Петрова, А.А. Каравашкина // Социально-гуманитарные знания. 2007. № 5. – С. 252-259.
6. Самсонова Е.А. Молодежь Тулы: ценностные ориентации и реалии повседневной жизни / Е.А. Самсонова, Е.Ю. Ефимова // Социологические исследования. 2007. № 11. – С. 110-116.
7. Спорт, духовные ценности, культура: сборник / сост. и ред.: В.В. Кузин, В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков. М.: РГАФК, 1997. Вып. 1-9.
8. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФиС, 1988. – 242 с.
9. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. №4.

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ДОНЕЦКОГО
НАЦИОНАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
ИМ. М. ГОРЬКОГО**

Быковская Виктория

Руководитель: ст. преподаватель Бондарчук И. Ю.

*ГОО ВПО «Донецкий Национальный медицинский университет
им. М. Горького»*

Аннотация. Физическая культура играет большую роль в жизни студента любого ВУЗа. Занятия физической культурой снимают напряжение нервной системы, укрепляют здоровье, предотвращают

атрофию мышц. В статье приводится анализ физической подготовленности студентов первого курса.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, норматив, студенты, медицинские группы.

Актуальность. В современном мире медицина вышла на новый уровень. Она располагает огромными возможностями: новая аппаратура для исследований и обследований, новые аппараты для облегчения жизнедеятельности больных (протезы, слуховые аппараты и др.), значительные успехи хирургии и трансплантологии, благодаря чему появилась возможность пересаживать органы и спасать все больше жизней. Но физическая подготовленность не менее важный компонент развития медицины. Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности студента-медика, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью.

Студенты медицинского университета большинство времени проводят в пассивном режиме, сидя над учебниками и конспектами. Но у них есть возможность компенсировать это на занятиях физической культуры. Доказано, что занятия физической культурой оказывает огромное влияние на всестороннее развитие человека.

Анализ литературы. Никогда ранее за всю историю развития общества движение не было таким необходимым, как человеку в наши дни. Интерес к этой проблеме возникает в первую очередь из-за огромных возможностей человеческого организма, которые, к сожалению, мы не всегда можем реализовать.

Совокупная характеристика физических возможностей человека, включающая показатели физического развития и степень владения основными двигательными качествами определяется как физическая подготовленность [3]. Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития основных физических качеств и функциональных возможностей различных систем организма [4].

Благодаря занятиям физической культурой и спортом человеку прививаются навыки ходьбы, бега, прыжков, способность преодолевать препятствия, развивается сила, выносливость, быстрота, гибкость, в общем, то, что необходимо человеку в его повседневной жизни. Также занятия являются отличной профилактикой заболеваний опорно-двигательной системы (сколиоз,

плоскостопие), сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют улучшению метаболизма и повышению иммунитета.

Зависимость состояния здоровья от уровня двигательной активности доказана исследованиями и детально изложена в некоторых работах (А.И. Журавлева, Н.Д. Гаевская, 1983; С.В. Хрущев, С.Б. Тихвинский, 1980). Однако в последнее время стали широко распространяться инновации. Теперь в наших домах полно умных гаджетов, которые облегчают нам жизнь (роботы-пылесосы, стиральные машины, умные часы и т. д.). Из-за появления персональных компьютеров, различных гаджетов для игр, с помощью которых можно играть, не выходя из дома, возникла проблема привлечения детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом [1].

Цели и задачи исследований. Целью работы является определение физической подготовленности студентов первого курса Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького.

Задачи работы:

1. Оценить физическую подготовленность первокурсников.
2. Проанализировать полученные данные и вывести в процентах уровни физической подготовленности студентов.
3. Анализ литературных источников и проведённого анкетирования.

Результаты исследования. На основании медицинского обследования первокурсников, в начале учебного года было установлено, что третья часть всех студентов (33%) имеют проблемы с физическим здоровьем. Так, 12% студентов были отнесены к подготовительной медицинской группе, 11% отнесены к специальной медицинской группе А и 10% - к специальной медицинской группе Б. Также, стоит отметить, что количество девушек, отнесенных к специальной группе, в 2 раза превышает количество юношей.

Проведенные исследования показали, что самыми распространёнными заболеваниями студентов являются: заболевания органов дыхания, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения функций органов зрения и опорно-двигательной системы.

В последнее время для оценки уровня физической подготовленности занимающихся широко применяется, разработанная и рекомендованная Ю.Н. Вавиловым программа «Президентские испытания», включающая шесть тестов для оценки

максимальной силы, силовой выносливости, гибкости и общей выносливости.

Оценка уровня физической подготовленности студентов-первокурсников Донецкого медицинского университета определялась по специальным таблицам из комплексной программы по физическому воспитанию для студентов 1-3 курсов. Тестовые задания представлены упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств: бег 30 м с низкого старта, бег 30 м «змейкой», челночный бег 4 x 30 м, степ-тест, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на скамье (для девушек), подтягивание на высокой перекладине (для юношей), прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа, приседание на одной ноге с опорой. Преимущество названных тестов заключается в том, что они дают возможность получить более полные объективные данные об уровне развития двигательных способностей студентов. Тестовые испытания проводились в начале учебного года. Анализ результатов испытания показал, что общая физическая подготовленность девушек – студенток первого курса ниже, чем у юношей – первокурсников.

Можно смело предположить, что слабая физическая подготовленность первокурсников, в частности девушек, обусловлена снижением тренированности организма вследствие уменьшения двигательной активности в период подготовки к сдаче выпускных экзаменов в школах и вступительных экзаменов в ВУЗы. Так же было проведено анкетирование первокурсников, с целью определения предпочтительных интересов молодежи (таблица 1).

Таблица 1.

Результаты определения предпочтительных интересов первокурсников

Вопросы анкеты	Ответы(%)	
	да	нет
Занимаетесь ли вы спортом?	41	59
Предпочтительнее походу в зал для вас будет выбор компьютерной игры ?	54	46
Нравиться ли вам посещать уроки физической культуры?	43	57
Принимаете ли вы участие в различных спортивных соревнованиях?	39	61
Вы предпочтете сходить в качестве болельщика за команду на соревнованиях игре на компьютере?	33	67

Выводы. Занятия спортом способствуют улучшению физического здоровья, повышают выносливость, положительно отражаются на работе органов и центральной нервной системы. Занятия физической культурой в ВУЗе положительно сказываются на здоровье студентов. Благодаря занятиям физической культурой, студенты приучаются к активному и здоровому образу жизни, вырабатывают систематику физических нагрузок и получают оздоровительный эффект от тренировок и занятий. А высокий уровень физического развития и двигательной подготовленности является предпосылкой успеха в различных видах деятельности [2].

Список использованных источников и литературы

1. Рождественская Н.А. Как понять подростка: учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений по специальностям 52100 и 020400 – «Психология». – 2-е изд. – М.: Российское психологическое общество, 1998. – С. 18-23.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М., 2000. – 238 с.
3. Адаптивная физическая культура. Краткий энциклопедический словарь. – М.: Флинта. Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин, 2012.
4. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. – М., 2002. – С. 305-306.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РИТМИЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
ДЕЙСТВИЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
БАСКЕТБОЛОМ**

Бычинская Анна
Руководитель: доктор пед. наук, профессор Ротерс Т. Т.

*ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
им. Тараса Шевченко»*

Аннотация. В статье определена важность и актуальность развития ритмичности двигательных действий у студентов, занимающихся баскетболом. Приведены экспериментальные

результаты о развитии чувства ритма у студентов, занимающихся баскетболом. Определены средства и методы развития ритмичности.

Ключевые слова: ритмичность, развитие, двигательное действие, баскетбол, средства, методы.

Актуальность. В современных условиях совершенствования системы профессионального обучения в высшей школе большое значение имеет укрепление физического здоровья студентов, формирование двигательных умений и навыков выполнения двигательных действий на занятиях физической культурой, овладении различными видами спорта, где важное значение имеет развитие ритмичности на основе совершенствования чувства ритма как индикатора культуры двигательных действий.

Анализ литературы. Анализ учебных, учебно-методических материалов (Б.А. Ашмарин, Т.Т. Ротерс, В.Н. Завадич, Е.Е. Заколотная, О.Е. Афтимичук) показал, что современные студенты в недостаточной степени осваивают двигательные умения и навыки, что может быть связано с недостаточным уровнем развитием чувства ритма.

Вопросы музыкально-ритмического воспитания разрабатывались Н.Г. Александровой, Н.П. Збруевой, Р.А. Варшавской, А.М. Невинской, Е.В. Коноровой. В настоящее время это Н.А. Ветлугина, С.Д. Руднева, Э.М. Фиш, Ю.В. Сосина, Т.С. Лисицкая и др. Из зарубежных исследователей это Ф. Дельсарт, Ж. Демени, Ж. Далькроз, А. Дункан. Положительное влияние музыкального ритма на общефункциональную деятельность организма доказано в нашей стране И.М. Сеченовым, М.А. Алексеевым, А.И. Васютиным, Д.Г. Квасовым, К.С. Точиловым и другими. Из зарубежных ученых этого же мнения придерживаются Титченер, Ракмиш, Мак-Доугала, Сишор. Вместе с тем вопросам развития ритмичности двигательных действий в различных видах спорта уделено не достаточно внимания, что и стало предметом нашего исследования.

Целью нашей научной работы является теоретическое обоснование и экспериментальное исследование развития ритмичности двигательных действий студентов, занимающихся баскетболом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники по данной теме и определить теоретические основы исследования.

2. Экспериментально проверить уровень развития чувства ритма студентов, занимающихся баскетболом.

Результаты исследования. В результате анализа литературных источников установлено, что баскетбол вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды [2].

Установлено, что к наиболее важным специфическим координационным способностям баскетболиста относятся: способность к реагированию, способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способность к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений, быстроту перестроения двигательных действий. Способность к реагированию в баскетболе – это умение игрока быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Критерием оценки способности к реагированию служит время реакции баскетболиста на старт по свистку, отмашке флажка или тактильному сигналу. Следовательно, чувство ритма имеет двигательную основу [1, 3].

Для экспериментального анализа были использованы тестовые методики определения чувства ритма. Мониторинговое исследование было проведено на базе ГОУ ВПО ЛНР «Луганского университета имени Тараса Шевченко», в котором приняли участие студенты спортивно-педагогического совершенствования по баскетболу.

Участниками исследования были девять студентов различных спортивных разрядов и без разряда группы спортивно-педагогического совершенствования по баскетболу. Для определения чувства ритма использовались две методики. *Методика теста №1. «Ритмичное постукивание руками»* позволила нам определить возможности студентов воспроизводить предложенную схему движений руками, а именно: участник тестирования садится на стул, ладони рук кладет на стол. С боку в похожей позиции сидит исследователь. Он объясняет и демонстрирует движения руками в определенном ритме. Предлагается повторить такие движения: левой ладонью выполнить два легких постукивания по столу, потом в

аналогичном ритме после выполнения скрестного движения руками необходимо выполнить два удара по столу правой ладонью. После этого правая рука касается лба и возвращается в исходное положение. Задачей обследуемого является овладение данным циклом движений и ритмичным выполнением как можно большего количества циклов за 20 секунд. Для правильного овладения циклом ритмичных движений дается 10 секунд. В таблице 1 представляем показатели вариационного ряда испытуемых.

Таблица 1.

**Показатели чувства ритма у студентов группы спортивно-педагогического совершенствования по баскетболу
(тест №1)**

№	Ф.И.О. студента	Курс	Спортивный разряд	Результат теста
1.	Ченский Р.Ю.	4 ИФВС	б/р	5
2.	Головко М.Г.	2 ИЭБ	1 взрослый	7
3.	Лучанинов Н.А.	1 ИФВС	1 взрослый	5
4.	Бугаев В.С.	4 ИФВС	б/р	8
5.	Кучеренко М.А.	3 ИФВС	2 взрослый	7
6.	Жуков С.С.	1 ИФВС	1 взрослый	7
7.	Лянцев А.А.	2 ИФВС	1 взрослый	5
8.	Силаков И.В.	1 ИФВС	б/р	7
9.	Канивец А.В.	2 ИИМОСПН	2 взрослый	7

Анализ результатов, представленных в таблице 1, дает нам основание утверждать, что наибольший результат воспроизведения ритмической формулы показывают, как правило, студенты, которые имеют спортивный разряд, или опыт обучения в институте физического воспитания и спорта. Математические расчеты показали, что средняя арифметическая величина $M = 6,4 \pm 0,3$, что соответствует хорошему уровню развития чувства ритма по данной методике, при этом среднее квадратическое отклонение соответствует $\sigma \pm 1,51$.

Методика теста №2. Исследуемый становится в свободный угол спортивного зала лицом к стене так, чтобы выпрямленными руками и ногами можно было бы достать каждую из двух стен. После команды выполнялся ритмический цикл движений, который состоит из 4 фаз: левой ступней выполняется два легких удара в левую сторону угла; правой ладонью наносится один удар в правую сторону

угла; два удара левой ладонью в левую сторону угла; правой ступней один легкий удар в правую сторону угла.

Результатом тестирования является максимальное количество правильно выполненных полных циклов ритмичных движений на протяжении 20 секунд. Критерием оценки является количество правильно выполненных 4 фаз двигательного действия на протяжении 20 секунд. Наибольшее количество правильно выполненных движений – 11, наименьшее – 3. Следовательно, низкий уровень от 3 до 5 правильно выполненных циклов; средний – от 6 до 8 циклов; высокий – от 9 до 11 циклов [4] (таблица 2).

Таблица 2.

**Определение чувства ритма у студентов группы спортивно-педагогического совершенствования по баскетболу
(тест №2)**

№	Ф.И.О. студента	Курс	Спортивный разряд	Результат теста №2	
				кол-во циклов	уровень
1.	Ченский Р.Ю.	4 ИФВС	б/р	4	низкий
2.	Головки М.Г.	2 ИЭБ	1 взрослый	4	низкий
3.	Лучанинов Н.А.	1 ИФВС	1 взрослый	6	средний
4.	Бугаев В.С.	4 ИФВС	б/р	1	низкий
5.	Кучеренко М.А.	3 ИФВС	2 взрослый	4	низкий
6.	Жуков С.С.	2 ИФВС	1 взрослый	6	средний
7.	Лянцев А.А.	2 ИФВС	1 взрослый	2	низкий
8.	Силаков И.В.	1 ИФВС	б/р	2	низкий
9.	Канивец А.В.	2 ИИМОСПН	2 взрослый	8	средний

Анализ показателей таблицы 2 показал, что средний уровень показали два студента, которые имеют 1 взрослый разряд по баскетболу и один второразрядник. Остальные имеют низкий уровень, что подтверждается математическими подсчетами, где $M = 4,1 \pm 0,7$, а среднее квадратическое отклонение соответствует $\sigma \pm 2,0$.

Выводы. Таким образом, результаты мониторингового исследования уровня чувства ритма у студентов группы спортивно-педагогического совершенствования по баскетболу показали лучшие результаты по методике теста № 1, по сравнению с результатами теста № 2, что выдвигает задачу выполнения специальных

ритмических упражнений, способствующих улучшению ритмичности двигательных действий.

Список использованных источников и литературы

1. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании / В.В. Белинович. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – С. 67-72.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр, 2008. – 336 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА КАК
ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ДНР**

Гузева Юлия

Руководитель: преподаватель Десятерик Л. А.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о значимости формирования и развития физкультурно-спортивной инфраструктуры высших учебных заведений Донецкой Народной Республики как одного из важнейших элементов физической подготовки студентов. В рамках исследования проведена оценка современного состояния обеспеченности системы физической культуры и спорта в образовательных организациях, на основании которого выработаны принципы, модель и направления модернизации элементов физкультурно-спортивной инфраструктуры в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная инфраструктура, физическая подготовка, высшие учебные заведения, материально-техническое обеспечение.

Актуальность. В настоящее время возрастает роль физической культуры и спорта не только как элемента социальной сферы общества, но и как фактора, формирующего предпосылки экономической, политической, демографической стабильности государства, развития искусства и становления национального языка. Как и любая область общественной жизни, обеспеченная сегодня институциональной основой, физическая культура и спорт требуют программного управления, предполагающего вовлечение различных возрастных, социально-демографических групп населения, в том числе и студентов высших учебных заведений, формирующих интеллектуальный и физический потенциал государства. Подобный тезис обуславливает важность физического воспитания в рамках общей подготовки обучающихся в вузах, нацеленного на профилактическую деятельность по охране и укреплению здоровья, повышение работоспособности, обеспечение профессионально-прикладной подготовки, самореализацию и самоутверждение студента, развитие волевых качеств, а в мировом масштабе – формирование борьбы с такими негативными явлениями как наркомания, алкоголизм, курение и правонарушения.

Одним из ключевых элементов организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях, по нашему мнению, является материально-техническая база, обеспечивающая реализацию прикладного аспекта физической культуры и спорта. Однако сегодня материально и морально устаревшая физкультурно-спортивная инфраструктура высших учебных заведений Донецкой Народной Республике (ДНР) не решает в полной мере проблем оптимизации физической подготовленности, функционального состояния и формирования потребностно-мотивационной сферы студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями [1]. Актуальность данной проблемы обусловлена также тем, что ее решение требует значительных финансовых затрат со стороны государства, при этом согласно докладу Министра финансов ДНР, развитие спорта и физической культуры и их материальное обеспечение не выделены как важные элементы расходной части бюджета государства [2].

Цель работы – исследование нормативной потребности в количественных или качественных изменениях системы объектов физической культуры и спорта, выработка рекомендаций, направленных на расширение и поддержание стабильного состояния

действующих объектов физкультурно-спортивной инфраструктуры высших учебных заведений Республики.

Задачи: 1) определить сущность понятия «физкультурно-спортивная инфраструктура»; 2) оценить состояние материально-технического обеспечения высших учебных заведений Республики; 3) сформулировать основные направления и принципы развития системы снабжения физической культуры в вузе; 4) выработать рекомендации по внедрению предложенных направлений в формирование физкультурно-спортивной инфраструктуры вузов ДНР.

Результаты исследования. Изучением спортивной инфраструктуры занимаются как специалисты в сфере физического воспитания – В. Г. Шилько, так и географы – М. П. Комаров, А. И. Алексеев, экономисты (региональная экономика) и специалисты территориального планирования [1]. В широком смысле понятие спортивной инфраструктуры, по нашему мнению, раскрыл заместитель министра спорта, туризма и молодёжной политики Красноярского края, Сергей Алексеев: «...Здесь надо говорить о целой системе, начиная от клуба по месту жительства и заканчивая высшим учреждением. Это и то, каким инвентарем пользуетесь, далеко или близко находится спортивный объект, как вы добираетесь до места проведения тренировок. И в целом, можно сказать, что инфраструктура – это совокупность методов, целей и задач, которые необходимы для развития физической культуры и спорта» [3].

Рассматривая практическую ориентацию данной работы, понятие «физкультурно-спортивная инфраструктура» определим в узком смысле, а именно: это комплекс спортивных залов, бассейнов, фитнес-центров, стадионов, площадок и многих других объектов, предназначенных для активного занятия спортом и различными видами физической активности. Следовательно, спортивные сооружения составляют основу физическо-спортивной инфраструктуры.

Классификации физкультурно-спортивных сооружений и требований к их работе закреплены в Приказе Министерства молодежи спорта и туризма ДНР №01-09/118 от 20.09.2017 [4]. Классификация подобных сооружений, согласно данному нормативно-правовому акту, осуществляется по широкому перечню признаков: а) уровень проводимых физкультурно-оздоровительных,

спортивных мероприятий – предполагает деление на три класса «А», «В, и «С»; б) функциональное назначение: спортивно-зрелищные, (демонстрационные), учебно-тренировочные, физкультурно-оздоровительные, многофункциональные; в) по целевой аудитории занимающихся: обеспечивающие занятия физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, обеспечивающие занятия в процессе труда, в режиме рабочего времени и после рабочего времени, обеспечивающие подготовку к службе в Вооруженных Силах ДНР, правоохранительных и специальных государственных органах ДНР, процесс военной службы, выполнение боевых, оперативно-служебных задач и поддержание физического уровня для выполнения специальных видов работ (гражданская авиация, монтаж, демонтаж оборудования, ЛЭП и т.п.), обеспечивающие лечебно-профилактическую работу среди населения (лечебно-физкультурные кабинеты учреждений здравоохранения; физкультурно-оздоровительные, спортивные сооружения санаториев, домов отдыха, профилакториев, учреждений здравоохранения, средств временного коллективного размещения и т.п.), обеспечивающие занятия физической культурой и спортом в режиме отдыха; обеспечивающие подготовку спортивного резерва, спортсменов высокого класса и проведение спортивных соревнований; г) по техническим характеристикам, а именно: по степени универсальности (специализированные, универсальные, трансформируемые), по виду покрытия (натуральные и искусственные), по временному параметру (постоянные и временные), по вариативности габаритных характеристик (изменяемые и неизменяемые), по техническому устройству (крытые, полуоткрытые, открытые), по месту в пространстве (корпусные и плоскостные), по количеству сооружений (комплексные и обособленные).

Анализ представленной классификации позволяет выдвинуть тезис о том, что сооружения, классифицированные по целевой аудитории, как те, которые предназначены для занятий физической культуры и спортом обучающихся в образовательных организациях, сегодня должны развиваться как универсальные учреждения, обеспечивающие совместное осуществление учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. При этом физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, носящие демонстрационный характер, и требующие особых условий сегодня

требуют объективной необходимости реставрации и подготовки для проведения таких мероприятий действующих ранее в Республике стадионов и комплексов. Количественная характеристика физкультурно-спортивной инфраструктуры Республики может быть охарактеризована следующими показателями: 3,097 спортивных сооружений, из которых: стадионов – 44, плавательных бассейнов – 31, легкоатлетических манежей – 2 (Донецк), сооружений с искусственным льдом – 2 (Донецк), конноспортивных баз – 3 (Донецк – 2, Макеевка – 1), футбольных полей – 112. При этом точных данных по количеству объектов, принадлежащих вузам ДНР, найдено не было. При этом практика свидетельствует о том, что сегодня перед студентом в рамках использования физкультурно-спортивной инфраструктуры конкретного вуза объективно возникают следующие проблемы: отсутствие отдельных объектов (плавательные бассейны, обособленные игровые залы и фитнес-клубы, теннисные корты, тир и т.д.); ограниченная площадь пространства при занятиях, нерациональная логистическая организация расположения объектов и функциональное использование территории одного сооружения для занятий различными видами и направлениями физической подготовки, использование неспециализированных помещений для осуществления

Качественная характеристика действующих на базе вузов, в частности Донецкого национального университета, объектов физкультурно-спортивной инфраструктуры позволяет определить следующие проблемы: отсутствие необходимого инвентаря, устаревшее оборудование и инвентарь (маты и коврики для фитнеса, мячи, гантели), несоответствующее состояние вспомогательных помещений (душевых кабин, раздевалок, санузлов), определяющие объективную необходимость капитального ремонта, или их отсутствие (например, медпунктов). Согласно действующему законодательству Республики, использование сооружений организаций осуществляющих образовательную деятельность (находящихся на территории предприятия) определяется правилами внутреннего распорядка определенных организаций. Нами *предложен комплекс принципов* развития физкультурно-спортивной инфраструктуры высших учебных заведений, которые должны быть положены в основу составления подобных правил, сегодня являются: 1) многофункциональность (универсальность) физкультурно-спортивных сооружений; 2) создание оптимальных условий для

организации и проведения занятий различного формата по физической культуре с обучающимися, в том числе сдачи норм ГФСК «ГТО»; 3) экономичность, простота, комфортность и функциональность в эксплуатации; 4) современность конструктивных решений физкультурно-спортивных сооружений и эстетическая привлекательность (дизайн интерьеров и экстерьеров, яркая окраска, использование современных материалов); 5) использование новейших строительных технологий и вариативных ресурсов проектных решений для сокращения сроков возведения физкультурно-спортивных сооружений при соблюдении всех норм и качества строительства; 6) безопасность эксплуатации (в том числе безопасность конструкций, материалов, лакокрасочных покрытий и пр.), включая срок максимальный безопасной эксплуатации; 7) мобильность в эксплуатации (возможность трансформации помещений, компактность проектного решения, простота сборки (разборки) и установки необходимого спортивного оборудования, пр.); 8) ремонтодоступность, антивандальность конструкций; 9) шаговая доступность межшкольных физкультурно-спортивных сооружений для проведения физкультурно-спортивных занятий с обучающимися; 10) функциональная доступность объектов физкультурно-спортивной инфраструктуры для студентов высших учебных заведений. Данный принцип должен реализовываться в двух аспектах: во-первых, обучающиеся должны иметь возможность использовать объекты физической культуры и спорта без дополнительной оплаты после основного образовательного аудиторного процесса (реализация принципа должна обеспечиваться путем составлением графика (режима) пользования на основе соотношения показателей загруженности и мощности материально-технической базы, рационального использования площадей физкультурно-спортивных сооружений, вида физической активности студентов); во-вторых, возможность использования физкультурно-спортивных сооружений всеми возрастными группами обучающихся различных форм обучения с целью их максимального привлечения к физической культуре и спорту; 11) обеспечение информативности при помощи средств визуализации. Направления реализации данного принципа следующие: безопасность (запрещающие, ограничительные или предупреждающие знаки и надписи), мотивация (плакаты, рисунки, стенды, содержащие побудительные надписи, изображения к занятию физической активностью и спортом, соблюдению правил

здорового образа жизни, освещения негативных последствий при несоблюдении указанных правил); образование (освещение техники выполнения упражнений, правил пользования спортивным оборудованием и иных инструкций в соответствии со спецификой вида деятельности, характерного для данного учреждения) и иные.

Развитие инфраструктуры вуза в сфере физической культуры и спорта должно осуществляться системно. Реализация принципа системности, а также критериев – ориентиров формирования материально-технической базы, представлена на рисунке 1.



Рис. 1. Организация системы физкультурно-спортивной инфраструктуры (ФСИ)

Выводы. Формирование и развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры вузов ДНР на основе предложенных нами принципов и с учетом рассматриваемых предпосылок и элементного состава позволит организовать комплексную работу: рационализировать использование действующих спортивных сооружений, повысить заинтересованность студентов, обеспечить надлежащий уровень безопасности при занятиях физической культурой. При этом на уровне государства должны быть

реализованы следующие мероприятия: 1. Подготовка и реализация проектов по восстановлению стадионов, спортивных комплексов и иных объектов инфраструктуры в рамках государственно-частного партнерства с одновременным созданием условий для привлечения дополнительных денежных средств в сферу физической культуры и спорта (акцизные сборы, уменьшение ставки налогообложения для инвесторов). 2. Ведение учетных операций объектов ФСИ и систематических оценочных мероприятий с привлечением студентов высших учебных заведений. 3. Использование результатов ревизий при формировании расходной части бюджета государства. 4. Реализация проекта по созданию нескольких «спортивных городков» на базе имеющихся активов всех вузов ДНР со свободным доступом студентов различных всех высших учебных заведений республики. 5. Разработка плановых государственных проектов по развитию ФСИ с целью повышения инвестиционной привлекательности данной области.

Список использованных источников и литературы

1. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта. – Томск: ТГУ, 2005. – 173 с.

2. Доклад Яны Чаусовой об итогах работы Министерства финансов за 2018 год [Электронный ресурс] / Официальный сайт Народного Совета. – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/doklad-yany-chausovoj-ob-itogah-raboty-ministerstva-finansov-za-2018-god/> (дата обращения: 06.10.2019).

3. Площадка «Спортивная инфраструктура» [Электронный ресурс]/ Команда 2. Команда Фетисова, 2019. – Режим доступа: <https://komanda2.ru/> (дата обращения: 06.10.2019).

4. Об утверждении Классификации физкультурно-спортивных сооружений и требований к их работе [Электронный ресурс]: приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республике от 20.09.2017 г. №01-09/118 – URL: <https://gisnpa-dnr.ru/npa/0017-01-09-118-20170920/> (дата обращения: 06.10.2019).

5. Какие виды спорта развиваются в ДНР? [Электронный ресурс]/ Все о ДНР, 2016-2018. – Режим доступа: <https://vsednr.ru/kakie-vidy-sporta-razvivayutsya-v-dnr/> (дата обращения: 06.10.2019).

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Данилова Алина

Руководитель: преподаватель Шейкова М. И.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В статье изложены основные проблемы современного образования в области физического воспитания. Обсуждаются перспективы и проблемы развития физической культуры среди молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, проблемы образования, перспективы развития образования.

Актуальность. В настоящее время развитие системы образования в сфере физической культуры и спорта вплотную связано с сохранением и укреплением здоровья молодёжи. Физическое воспитание на современном уровне развития нашего общества отражает новую ступень в формировании личности. Отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития личности приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям.

Анализ литературы. Теоретико-методологической основой исследования явились: философские исследования учёных по проблемам культуры здоровья человека (Г.Л. Апанасенко, Р.И. Айзман, Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Э.Н. Ванер, Э.М. Казин, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко, Л.З. Тель) [2], системный подход в философии, педагогике и психологии (С.И. Архангельский, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева, Н.Ф. Талызина, В.Д. Шадриков и др.), теории функциональных систем и теории адаптации (Н. А. Агаджян, П.К. Анохин, Р.М. Баевский, В.М. Меерсон) [1], теоретические положения организации построения системы физического воспитания (В.К. Бальсевич, М.А. Годик, И.М. Козлов, В.В. Кузин, П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, С.И. Петухов, В.И. Столяров, Ю.А. Янсон) [3-5]. Эмпирическим базисом исследования явился анализ опыта отечественных и зарубежных учёных по проблеме сохранения и развития здоровья и формирования здорового образа жизни

студентов, собственный педагогический опыт по формированию здорового образа жизни студентов в процессе экспериментальной работы.

Цель и задачи исследования. Проанализировать данную тему, выделить основные проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры, пропагандировать здоровый образ жизни среди нынешней молодёжи, формирование интереса к спорту, агитация за здоровый образ жизни.

Результаты исследования. Когда оцениваешь роль физической культуры и спорта в целом в жизни людей, ее роль в развитии общества, то значение приобретают такие вопросы, как: здоровье человека, здоровый образ жизни – из этого складывается здоровье всей нации, именно поэтому развитие физической культуры является одним из ключевых направлений социальной политики государства. Пропаганда здорового образа жизни в Донецкой Народной Республике принесла свои положительные плоды. Указом Главы Донецкой Народной Республики от 16 сентября 2016 года был дан старт внедрению в республике государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»! ГТО – это возрождение физкультурных традиций и способ познать себя. Я считаю, что этот комплекс необходим для нашего населения. Ведь он направлен на развитие спорта и оздоровления граждан. Спортивное движение ГТО несет в себе цель – сформировать интерес к занятиям спортом и усовершенствовать систему физического воспитания в школах, вузах и т.д. Ведь тренировки укрепляют организм и способствуют выработке здоровых привычек. Отношение молодого поколения кардинально меняется с каждым годом.

Однако, не малое количество людей не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом (особенно дети) именно по причине того, что различные секции и кружки находятся на дальнем расстоянии. Также, с каждым годом заниматься в спортивных секциях становится все накладнее для учащейся молодежи из-за высоких цен. Люди после университета начинают работать, развиваться в профессиональной сфере, но физически абсолютно не отдыхают. Это является важной проблемой, потому что может привести к тому, что в наиболее эффективный период трудовой деятельности будет наблюдаться угасание его физических способностей и, следовательно, ухудшение здоровья и

снижение производительности труда. Врачами наоборот рекомендуется чередовать умственный и физический труд, поэтому, если в неделю уделить 1-2 дня занятиям спортом – это уже скажется положительно на общем самочувствии.

Проблемы развития физкультуры и спорта в Донецкой Народной Республике можно и нужно решать через развитие разнообразных форм активности и спортивные соревнования. Органы власти надеюсь не оставят без внимания данные вопросы, и будут стремиться изменить это в лучшую сторону.

Выводы. Для того, чтобы способствовать разрешению проблемы сохранения и развития здоровья молодежи и формирования у них здорового образа жизни, разработаны и экспериментально апробированы рациональные пути сочетания основных занятий физического воспитания в аудиторной и во внеаудиторной деятельности обучающей, развивающей и оздоровительной направленности формирования здорового образа жизни студентов вуза.

Методологические и организационно-педагогические основы формирования здоровья в процессе физического воспитания трактуются нами с позиций теоретико-интегративных концепций, включающих идеи единства и взаимообусловленности биосоциальной природы человека, комплексного решения обучающих, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач в соответствии с реализацией принципов дифференциации и индивидуализации, гуманистическими психолого-педагогическими теориями развивающего и личностно-ориентированного обучения.

Определены факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов: укрепляющие здоровье и ухудшающие здоровье студентов. К факторам, укрепляющим здоровье, отнесены: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, физическая культура и спорт, утренняя гимнастика, режим учёбы и отдыха, закаливание организма, положительные эмоции, отсутствие вредных факторов в учебной деятельности, прогулки на свежем воздухе, благоприятные климатические условия жизни, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь и т.д. К факторам, ухудшающим здоровье, отнесены: неправильно организованный режим дня, вредные привычки, стрессовые ситуации, интенсификация учебного процесса, умственные перегрузки, несбалансированное питание, гиподинамия,

неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия аудиторий, слабая материальная база, отсутствие постоянного медицинского контроля и т.д.

Перспективы дальнейшего исследования проблемы мы видим в более подробном формировании политики, которая бы способствовала формированию у молодежи осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивала практическое освоение навыков сохранения и укрепления здоровья. А также исследовании дальнейшего, более глубокого изучения здорового образа жизни современного человека и установления причин возникновения вредных привычек в обществе на данный момент.

Список использованных источников и литературы

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2004. – 112 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. – 528 с.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Деев Данил

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В. В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры, спорта и туризма студенческой молодежи ДНР. Проанализированы характерные особенности физической культуры и абсолютно всех сфер её деятельности, были выявлены и рассмотрены пути решения данной проблемы. На основе этого, автор сделал вывод, что для дальнейшего решения этой проблемы, есть только один выход – качественная подготовка в специализированных учебных учреждениях и организациях специалистов физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, подготовка специалистов, проблема развития.

Актуальность. Мы считаем, что данная тема актуальна потому, что в результате боевых действий, большинство специалистов физической культуры покинули территорию Донецкой области и в связи с этим, стали проявляться серьезные кадровые и другие проблемы в области физической культуры и спорта.

Анализ литературы. Проанализировав литературу по данной тематике, Б.М. Шиян считал, что: «Теория физического воспитания является составной частью педагогических наук. Она изучает физическое воспитание как феномен социальной жизни, его цель и задачи на разных этапах развития общества, его корреляции с другими науками, способы, методы и формы организации спортивной практики. Теория физического воспитания объясняет пути развития и предусматривает тенденции эволюции физического воспитания как общественного явления, обосновывая свои педагогические положения социальными, психологическими и биологическими закономерностями. Место науки в системе знаний определяется, прежде всего, ее предметом. Предметом теории физического

воспитания являются общие закономерности функционирования и развития физического воспитания. При этом, в зависимости от принятых исходных принципов, процесс физического воспитания может быть интерпретирован и понят по-разному. В соответствии с принятыми в данном учебнике принципами, этот процесс трактуется: с одной стороны – как безотлагательное формирование организма (если рассматривать его в детские годы), с другой – как формирование личности в направлении заботы о своем организме (потому что ни один уровень тренированности организма в молодости не обеспечивает его физической подготовленности на всю жизнь). При этом забота о состоянии организма после окончания школьного обучения зависит не от уровня физической подготовленности, а от состояния сознания, понимания лицом значения и необходимости такой пожизненной опеки.

Научные суждения и гипотезы о процессе формирования организма и влияние на него двигательной активности и процесса формирования сознания, а также влияние на него социальной среды, все это относится к разным отраслям знаний. Поэтому теория физического воспитания (учитывая неделимость личности воспитанника) является интегральной наукой, которая занимает промежуточное место между естественными и общественными науками. Она толкует значение физического воспитания для формирования умения заботиться об организме, опираясь при этом на знания о биологических причинах кратковременности, неотложных эффектов его тренировки. Предмет изучения теории в практике научных исследований представлен в виде объекта и субъекта. Под объектом исследования понимают определенный педагогический фактор, который изучается (метод обучения, пути активизации учащихся, организация их деятельности, эффективность физических упражнений и тому подобное). Под субъектом понимают человека, у которого изучают реакцию на те изменения, которые вносятся в учебный процесс (применение упражнений, использование определенных методов обучения, организации деятельности учащихся и др.). Понятно, что объект и субъект изучения существуют всегда вместе, потому, что любое исследование осуществляется с целью внедрения в практику наиболее эффективных средств, методов, условий и форм работы, оценку которым можно дать, проследив изменения, произошедшие в развитии учащихся, их

физической и технической подготовленности, знаниях, отношении к физическому воспитанию».

Цель и задачи исследования. Основной целью нашей научной статьи является освещение проблем физического воспитания во всех сферах их проявления.

Задачи исследования:

1. Провести анализ физической подготовленности граждан Донецкой Народной Республики.

2. Рассмотреть наиболее отстающие слои населения в направлении физической подготовки.

3. Проанализировать и сделать выводы, в которых рассмотреть возможные пути решения данных проблем.

Результаты исследования. В Донецкой Народной Республике общий процент занимающейся спортом молодежи, составляет 10,3% от населения 6-15 лет, из которых на профессиональном уровне занимается всего лишь 0,22%. 65% молодежи и вовсе не занимаются физической культурой и спортом, что очень сильно дает о себе знать в виде слабых сборных ДНР по многим видам спорта.

Одной из проблем развития уровня подготовки в сфере физического воспитания, является высокая себестоимость спортивных сооружений, необходимых для поддержания, а также профилактики физическо-оздоровительных занятий во многих учреждениях образования (то есть, в школах и дошкольных учреждениях).

Основными аспектами в решении данной проблемы должны быть: снижение неблагоприятных условий для занятий спортом, повышение адаптации человека к профессиональной деятельности, а также повышение его общего уровня сопротивляемости к различным заболеваниям.

Проблемы сферы физической культуры в ДНР можно подразделить на несколько направлений:

1. Недостаточное привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой.

2. Несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры физической культуры и спорта задачам развития массового спорта в республике и их моральный и физический износ.

3. Недостаточное количество профессиональных тренерских кадров.

4. Утрата традиций Донбасского спорта высших достижений.

5. Отсутствие на государственном уровне активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни.

Физическая культура, как явление имеет 4 основные формы:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Реабилитация.
3. Рекреация.
4. Адаптивная физическая культура.

В Донецкой Народной Республике аудитория, занимающихся спортом людей очень разнообразна. В нее входят разнообразный контингент от детских и семейных групп, до групп пожилого возраста. Не стоит забывать и про группы смешанного половозрастного состава, чьи группы создают весомую проблему в работе специалистов по физической культуре.

Неотъемлемой частью физической культуры, является досуговая деятельность, которая также нуждается в патронаже специалистов физической культуры. К досуговой деятельности, например, относится «тимбилдинг», «пейнтбол» и многие другие.

Не забывая, что мы живем в период боевых действий, было бы непрофессионально не затронуть тему людей с ограниченными возможностями. Несомненно, кто-то из них стал инвалидом в результате боевых действий, кто-то с рождения, а кто-то имеет профессиональные травмы. Эта категория людей так же нуждается в заботе и опекунов профессионалов физической культуры. Работа с инвалидами подчинена двумя основными целями. Первая цель – это реабилитация на медицинском уровне с пациентом, в лечебных или лечебно-санаторных учреждениях. В этой сфере необходимы профессионалы, которые занимаются массажем, гигиеной, а также лечебной физической культурой. Вторая цель – это социальная реализация таких граждан, через паралимпийское движение и адаптивную физическую культуру.

Физическая культура – это то, что может охватить абсолютно весь спектр людей, и поэтому стоит упомянуть и исправительные учреждения, а также воинские части. В условиях войны, уровень физической подготовки военнослужащих НМ ДНР вышел на очень высокий показатель. Но не стоит забывать, что на данный момент специалистов в данной сфере по-настоящему не хватает и большинство нынешних тренировок по физической подготовке проходит, опираясь еще на советскую школу.

Выводы. Опираясь на всё вышеизложенное, сделаем вывод, что сфера профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры с высшим педагогическим образованием разнообразна. Физическая культура решает проблемы, которые являются важным, как для одного индивида, так и для социума в целом. Исходя из этого, становится понятно, что для подрастающего поколения специалистов данной сферы, является очень важным овладеть системой знаний и умений, которые необходимы для успешного осуществления ими будущей профессиональной деятельности.

Список использованных источников и литературы

1. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 392 с.
2. Каюмов А.К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма / А.К. Каюмов // Гигиена и санитария. 2000. – №5. – 116 с.
3. Полиевский С.А. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения / С.А Полиевский, А.М. Лакшин, М.В. Ковтун // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. – №3. – 273 с.
4. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников. Часть 1. – Тернополь: Учебная книга – Богдан, 2008. – 272 с.

**ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

Дзюба Алина

Руководитель: преподаватель Кудрявцев А. С.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В данной статье рассмотрены глобальные экологические проблемы, которые государство и общество в силах решить путем нормативно-правовой регламентации и действий,

направленных на улучшение экологической ситуации и здоровья населения в Донецкой Народной Республике.

Ключевые слова: экология, здоровье человека, экологические факторы, экологические проблемы, нормативно-правовое регулирование.

Актуальность. В современных условиях проблема экологии с каждым годом становится более глобальной. Окружающая природная среда и состояние здоровья человека нуждается в максимальной минимизации воздействия химических, радиационных и других вредных веществ.

Анализ литературы. Французский учёный Мишель Гокелен [4] выделил и детально осветил влияние «смертоносных» туманов, т.е. вредных химических элементов, которые содержатся в них, на здоровье человека. Р.А. Бурко и Т.В. Терёшина [2] в своем исследовании предложили общие пути решения экологических проблем, которые могут быть применены на практике.

Целью исследования является рассмотрение проблем влияния экологии на здоровье человека и выделение приоритетных направлений их решения.

Задачи исследования. Рассмотреть состояние экологии как фактор негативного влияния на окружающую среду и человека и проанализировать это влияние, а также сделать выводы и дать рекомендации по минимизации вреда, наносимого здоровью населения.

Результаты исследования. В настоящее время хозяйственная деятельность человека все чаще становится основным источником загрязнения природной среды. В неё попадают жидкие, газообразные и твердые отходы производственной деятельности. Химические вещества, находящиеся в отходах, попадая в почву, воздух или воду, переходят по экологическим звеньям из одной цепи в другую, попадая затем в организм человека [3].

Как известно, существуют социально-экологические и природно-экологические факторы влияния на здоровье человека. Значительную часть среди последних занимают инфекционные болезни природной очаговости: малярия, клещевой энцефалит и др. К природно-экологическим факторам также относят выбросы вулканических газов, образующиеся на их основе кислотные осадки и т.д. К социально-экологическим факторам относят, прежде всего, влияние городской среды и ее загрязнений на здоровье населения.

Нарушения в состоянии здоровья могут быть связаны с недостатком или избытком определенных химических элементов на данном участке планеты. В своей жизни человек редко подвергается действию одного вещества. Обычно на организм действует несколько загрязнителей одновременно. Кроме того, некоторые вещества в присутствии других усиливают свою токсичность.

Большое значение для здоровья человека имеют качество воды, воздуха и пищи. Вода – это среда химических реакций и физико-химических процессов. Качество воды – это степень соответствия физико-химических свойств и заселенности воды микроорганизмами потребностям людей, технологическим и экологическим требованиям. Качество воды определяется различными нормативными документами, в т.ч. ПДК вредных веществ в воде водных объектов хозяйственно-питьевого и культурно-бытового водопользования. Загрязнение гидросферы приобрело в последние годы глобальный характер. Наиболее опасные загрязнители: углеводороды, пестициды, нефть и нефтепродукты, токсичные металлы, диоксины и радиоактивные вещества. Опасным для гидросферы является микробиологическое загрязнение.

Особо сильное загрязнение гидросферы наблюдается в регионах с сильно развитой промышленностью. Значительную долю загрязнений дают сточные воды. В водоемы сбрасывается большое количество промышленных и коммунальных стоков. Промышленные сточные воды не всегда легко очищаются биологическим путем, так как многие содержащиеся в них вещества являются ядами для микроорганизмов. Крупным источником загрязнения гидросферы является сельское хозяйство. Водоемы загрязняются удобрениями. Большую опасность представляет попадание в водоемы пестицидов.

Наиболее характерный показатель качества жизни человека – это обеспечение его полноценными продуктами питания. Любая пища является источником поступления в организм как полезных, так и вредных веществ. Загрязнители пищи имеют биологическую или химическую природу. Биологические загрязнители имеют природное происхождение (бактерии, плесневые грибы), которые всегда присутствуют в окружающей среде и продуктах питания. При благоприятных условиях эти микроорганизмы быстро размножаются и выделяют микробные яды, которые могут вызвать тяжелое отравление организма. Химические загрязнители имеют антропогенное происхождение. Большая часть ксенобиотиков

поступает в организм человека с пищей через желудочно-кишечный тракт. Затем они попадают в кровь. Защитную функцию выполняет печень, которая накапливает вредные вещества и не дает им поступать в кровь, но ее возможности не безграничны.

Стоит обратить внимание также на качество воздуха. В последние десятилетия в результате сжигания огромного количества ископаемого топлива, работы автотранспорта и различных отраслей промышленности наблюдается глобальное загрязнение атмосферы, в том числе и ксенобиотиками (вещества, искусственно полученные человеком, не встречаются в природе) [1]. Также низкое качество используемого топлива и отсутствие фильтров по очистке выхлопных газов, увеличение количества автомобилей, приводит к тому, что в атмосферу выбрасывается огромное количество окиси углерода, свинца и др. Выбросы могут в виде тяжелых металлов накапливаться в организме и вызывать болезни.

Затронем проблему отходов. Отходы бывают промышленные и твердые бытовые. Промышленные отходы – остатки материалов, образовавшихся в процессе изготовления продукции и утратившие полезные свойства. Производственные отходы – это, часто, опасные отходы, которые заражают землю и грунтовые воды вследствие неадекватного или безответственного применения мер по их утилизации. Твердые бытовые отходы – это предметы, потерявшие потребительские свойства. Они могут превращаться в химические и биологические загрязнения, которые влияют на здоровье. Химические вещества находятся в различных отходах, которые попадают в почву, воду и воздух. Примером подобного являются смоги, образующиеся в крупных городах в безветренную погоду, или аварийные выбросы токсичных веществ промышленными предприятиями в атмосферу [5].

Выводы. Проблема влияния экологии на здоровье человека остается важной и актуальной, большой объем вопросов в Донецкой Народной Республике так и остается без решения. Поэтому предлагаем предпринять такие меры: нацелить политику на выстраивание четкой системы функционирования органов исполнительной власти в сфере охраны экологии, а также на принятие соответствующих Кодексов и других нормативно-правовых актов в ДНР, которые создавали бы определенные права, обязанности и ограничения в сфере природопользования; необходимо внедрить контроль за экологическими правонарушениями и их

предупреждением, ужесточить санкции в этой сфере и четко регламентировать их применение; выстроить выгодную систему налогообложения для субъектов хозяйствования, занимающихся опасной для состояния экологии деятельностью, которые смогли бы модернизировать производство, к примеру, применение экологического лизинга. Что позволило бы сократить количество вредных выбросов в атмосферу, почву и воду; регламентировать экологически правильный процесс утилизации промышленных отходов, оказать помощь в создании и финансово поддержать на начальном этапе со стороны государства производство по переработке вторичного сырья; обязать юридических лиц озеленять территории, относящихся к их собственности, а также создавать искусственные лесопарки в черте города и увеличивать число насаждений с каждым годом; проводить пропаганду среди населения о важности сохранения хорошей экологии, о недопущении правонарушений, как со стороны государства, так и со стороны общественных организаций и объединений; можно создать отдельную общественную организацию по защите экологии, которая будет способствовать нахождению консенсуса между мнением народа и мнением законодателей в политике по охране экологии республики; предусмотреть возможность юридической защиты от грубых нарушителей, которые посредством опасной деятельности наносят конкретный вред здоровью человека.

Список использованных источников и литературы

1. Блинов Л.Н., Перфилова И.Л., Юмашева Л.В. Экологическая обстановка и здоровье человека // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekologicheskaya-obstanovka-i-zdorovie-cheloveka> (дата обращения: 12.04.2019).
2. Бурко Р.А., Терёшина Т.В. Экологические проблемы современного общества и их пути решения // Молодой ученый. – 2013. – №11. – С. 237-238. – URL <https://moluch.ru/archive/58/8206/> (дата обращения: 12.04.2019).
3. Виноградова Н.В., Сайфуллин А.А. Экология и здоровье человека // Молодой ученый. 2015. – №21. – С. 41-43. – URL <https://moluch.ru/archive/101/22807/> (дата обращения: 12.04.2019).
4. Гокелен М. Атмосферное условие и здоровье человека // Наука и жизнь, 1972. – №9. – С. 123.

5. Жусупбекова М.К. Экологические проблемы и здоровье человека / М.К. Жусупбекова, А.А. Сейлханов // Успехи современного естествознания. 2015. – № 1, ч. 3. – С. 447-449.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Ерохина Карина

Руководитель: преподаватель Иващук О. В.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье проанализированы проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в современном обществе Донецкой Народной Республики. Рассмотрены вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, ценность, система.

Актуальность. На современном этапе развития общества повышается роль физической культуры и спорта. В связи с такой тенденцией возникает необходимость чёткого урегулирования отношений, возникающих между участниками сферы физической культуры и спорта. Право на занятие физической культурой признается не только на национальном уровне. Оно приобретает большую значимость для всего человечества, свидетельством тому является принятие соответствующих документов на международном уровне. Многочисленные исследования оформили научное обоснование положительной роли физической культуры. В результате этого правительства многих стран стали выражать обеспокоенность по вопросам физического воспитания своих граждан. Это прослеживается в законодательстве той или иной страны. В ряде государств, особенно стран постсоветского пространства, проблемы и вопросы, касающиеся физической культуры, возведены в ранг приоритетных направлений государственной политики и, таким образом, в конституциях нашло

закрепление право граждан на занятия физической культурой. Например, Конституция Донецкой Народной Республики в части 2 статьи 34 говорит о поощрении со стороны руководства Республики деятельности, которая способствует укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта [1].

Цель и задачи исследования. Рассмотреть и проанализировать проблемы и перспективы развития физической культуры в Донецкой Народной Республике.

Анализ литературы. Во всем мире ученые и ведущие специалисты в сфере физического воспитания и спорта занимаются изучением проблем и перспектив развития физической культуры и спорта. Наша молодая Республика также особое внимание уделяет этому вопросу, так как будущее определяется здоровой сильной нацией. В нашей работе мы использовали нормативные документы Донецкой Народной Республики. Так в Конституции ДНР от 14 мая 2014 года говорится о поощрении деятельности, которая способствует укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта. А официальный сайт «Народный совет ДНР» предоставляет информацию о ДЮСШ. «Закон о физической культуре и спорте ДНР» от 24 апреля 2015 года, раскрывает значимость физической культуры в целом для всех слоев населения нашей Республики.

Результаты исследования. Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе громадный объем неблагоприятных воздействий различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов и т.п. Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе [2].

К сожалению, в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания, как среди

школьников, так и учащейся молодежи. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое печальное, падение здорового образа жизни, систематических занятий спортом. Так же наблюдается снижение в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности [2].

Уже ни для кого не секрет, что большинство достижений наших ведущих спортсменов среди непризнанных республик в значительной степени связано с материальными и человеческими ресурсами, заложенными несколько десятилетий назад. В настоящее время многими специалистами констатируется существенное снижение эффективности работы специализированных ДЮСШ по различным видам спорта, что связано с объективными причинами их недостаточного государственного финансирования, оттока квалифицированных кадров за рубеж, низкой степени материального стимулирования детских тренеров и т.п.

Деятельность Министерства молодежи и спорта и туризма ДНР в 2018 году была направлена на формирование и реализацию государственной политики во вверенных сферах. Совместно с Министерством образования и науки ДНР разработана и утверждена общим приказом Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи. Была проведена паспортизация 426 физкультурно-спортивных сооружений, в числе которых выявлено 20 сооружений, имеющих признаки бесхозного недвижимого имущества. Таким образом, у молодежи Республики появилась своя площадка для реализации проектов, проведения мероприятий. Начаты работы по восстановлению бассейна «Динамо» и стадиона «Донбасс Арена». В мае 2018 года на СК «Донбасс Арена» возобновлена работа музея футбольной славы Донбасса, который посещают не только жители Донбасса, но и гости Донецкой Народной Республики. Организовано 224 мероприятия, направленных на пропаганду здорового образа жизни. Проведено 164 мероприятия, направленных на поддержку молодежи с ограниченными физическими возможностями, социальную интеграцию молодых людей, оказавшихся в сложных жизненных обстоятельствах. Впервые состоялся конкурс профессионального мастерства, при участии более 200 человек. В Республиканском конкурсе молодежных социально значимых проектов участвовали 30 проектов, 8 победивших получили грантовую поддержку. В рамках Всероссийского конкурса молодежных

проектов грантовую поддержку на реализацию социально значимых проектов в 2018 году получили 3 молодых гражданина ДНР. Разработка и реализация проектов и мероприятий по духовно-нравственному, гражданско-патриотическому и военно-патриотическому воспитанию – одно из важных направлений деятельности Министерства. В 2018 году было проведено 71 мероприятие республиканского значения. В Республике ведут активную работу 60 военно-патриотических спортивных клубов и объединений, объединяющих около 2 000 человек. На территории ДНР на сегодняшний день функционируют:

1. Школа высшего спортивного мастерства;
2. Училище олимпийского резерва;
3. более 54 детско-юношеские спортивные школы [3].

Всего в ДЮСШ занимаются 23223 ребенка (в 2014/15 учебном году – 19571 ребенок). Культивируется 92 вида спорта – олимпийских и не олимпийских. Осуществляют свою деятельность 61 республиканская федерация по видам спорта. Девять федераций по видам спорта, в том числе Футбольный союз ДНР, подписали договорные отношения с соответствующими международными федерациями о праве официального участия в чемпионатах, первенствах и кубках России, мира и Европы. Футболисты Республики добились права участвовать в Чемпионате Европы по футболу среди стран-членов КонИФА, который пройдет в июне 2019 года в городе Степанокерте, Республика Арцах. Организовано более 900 выездов сборных команд Донецкой Народной Республики для участия в соревнованиях международного значения за пределами Республики. Наши спортсмены завоевали на них 1289 медалей (455 золотых, 422 серебряных, 412 бронзовых). В 2018 году присвоено 396 спортсменам разряд кандидата в мастера спорта ДНР, 75 спортсменов стали мастерами спорта ДНР, 6 спортсменам присвоено звание «Мастер спорта международного класса». Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди детей-воспитанников общеобразовательных школ-интернатов и детских домов в Республике работает ДЮСШ для детей социально незащищенных категорий. В соревнованиях среди этой категории приняли участие 1420 воспитанников 21 школы-интерната из 8 городов Республики. Среди людей с ограниченными физическими возможностями физкультурно-оздоровительной и спортивной работой занимается Донецкий Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта. Культивируются более 20 видов спорта. Занятиями адаптивной физической культурой, спортом и реабилитацией охвачено более 4

тысяч инвалидов с нарушением слуха, зрения, умственного и физического развития и поражением опорно-двигательного аппарата. С населением, ветеранами, школьниками, студентами, воспитанниками детских садов по месту жительства работает Центр физического здоровья населения «Спорт для всех». Центры «Спорт для всех» открыты в 6 городах: Макеевка, Харцызск, Кировское, Ждановка, Енакиево, Ясиноватая, специалисты Центра работают в сельских районах. В рамках внедрения и реализации ГФСК «ГТО ДНР» в 2018 году тремя городами Республики – Донецком, Макеевкой и Харцызском – были организованы официальные мероприятия по приему нормативов испытаний (тестов) ГФСК «ГТО ДНР». В них приняло участие 2447 человек. Из них 563 сдали нормативы на знаки отличия ГФСК «ГТО ДНР» (золотых знаков – 255, серебряных знаков – 225, бронзовых знаков – 83) [3].

Народный Совет Донецкой Народной Республики постановлением от 24 апреля 2015 года принял «Закон о физической культуре и спорте». Согласно этому закону физическая культура – органическая часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности [4].

В связи с выше изложенным, актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта. Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного

трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания института физической культуры. Особенно остро данная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации: будучи достаточно хорошо подготовленными как в теоретическом, так и в практическом отношении они в большинстве случаев испытывают серьезные трудности с трудоустройством в учреждения медицинского профиля, что связано с отсутствием полноценных, согласованных договоренностей между Министерствами здравоохранения, образования и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта. Вместе с тем, реальная потребность в специалистах данного профиля высока. Не менее важной является также проблема подготовки полноценных высококвалифицированных кадров в области спортивной медицины. Хорошо известно, что практически все работающие в области физической культуры и спорта врачи не имеют образования специальной направленности, связанного со спортивной медициной. Несмотря на высокий профессионализм и преданность своему делу, проблема подготовки спортивных врачей является, несомненно, актуальной. Сложность решения этого вопроса усугубляется еще и тем, что до сих пор в этом отношении нет единого мнения между министерствами и ведомствами, ответственными за подготовку специалистов данного направления. Достаточно серьезной проблемой представляется также отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности. Так, учебные планы по таким дисциплинам, как «Физическое воспитание», «Физическая реабилитация» составлены в соответствии с одним направлением – «Физическое воспитание и спорт», что не дает возможности целенаправленной подготовки студентов по данным специальностям с 1-го курса. Изучение специальных предметов возможно только с 5-го курса в рамках образовательных квалификационных уровней «Специалист» и «Магистр», что существенно снижает эффективность подготовки специалистов по указанным специальностям. Очевидно, таким образом, что в данном вопросе назрела острая необходимость пересмотра учебных планов с целью приведения их в соответствие со спецификой конкретной специальности [5].

Выводы. Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом и являются

собственным взглядом автора по данному вопросу. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

Список использованных источников и литературы

1. Конституция Донецкой Народной Республики от 14 мая 2014 г.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
3. Народный совет Донецкой Народной Республики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/ru/>. – (Дата обращения: 05.10.2019)
4. «Закон о физической культуре и спорте Донецкой Народной Республики» от 24 апреля 2015 года.
5. Студопедия. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.ru/4_119377_aktualnie-problemi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-sovremennogo-obshchestva.html. – (Дата обращения: 05.10.2019)

СИСТЕМНО-НАПРАВЛЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Жеванов Василий

Руководители: ст. преподаватель Белохвостов А. Н.,
ассистент Яренчук И. В.

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства
и архитектуры»*

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные принципы организации системно-направленного обучения студентов в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: структура личности, формы обучения, диалектический материал.

Актуальность. В основу системно-направленного обучения легли некоторые положения структуры личности. В частности, мы опирались на такие ее уровни:

– уровень особенностей психических процессов, образующих свойства и качества, отражающие индивидуальность личности в виде ощущений, восприятий, воображения, памяти, мышления и др. В процессе обучения внимание должно быть уделено таким логическим операциям как: ассоциации, сравнения, абстрагирование, индукция, дедукция. Эти способы умственных действий отражают творческий, поисковый характер умственной деятельности учащихся;

– уровень опыта личности, объединяющий знания, умственные методические умения и навыки, приобретаемые в процессе учения, профессиональные умения и навыки стандартной и творческой деятельности в действенно-практической сфере (спортивная тренировка и педагогическая практика в различных ее видах и формах);

– уровень направленности личности (социальные качества), характеризующий отношение человека к окружающему миру и служащий целенаправляющей и регулирующей основой поведения студента (интересы, взгляды, социальные установки, ценностные ориентации, мировоззрение) [2].

«Я-концепция» личности (И.С. Кон, 1980) пронизывает все уровни структуры личности, образуя целостную концепцию системно-направленного обучения при различных формах организации учебного процесса [4].

Цель и задачи исследования. Анализ основных принципов организации системно-направленного обучения учащихся и студентов в специальных физкультурных учебных заведениях.

Результаты исследования. Организации учебного процесса на основе системно-направленного обучения осуществляется в следующих формах:

- классно-урочная форма организации учебного процесса с опорой на информационно-учебную деятельность с использованием средств современных информационных технологий;

- индивидуализированно-групповая форма организации учебного процесса с использованием программно-методического обеспечения;

- индивидуализированная форма организации учебного процесса на основе метода проектов и использования средств информатизации образования [8].

Организация учебного процесса на основе мультимедийных средств обучения. В организационно-методическое обеспечение

системно-направленного обучения входят:

- программы обучения, позволяющие учитывать способности, возможности и мотивацию учащихся к получению профессиональных знаний, умений и навыков;
- программа минимум, предусматривающая получение знаний учащимися в объеме требований, предъявляемых программами по тому или иному учебному предмету;
- программа-максимум, предусматривающая получение знаний в объеме значительно превышающем требования предусмотренные официальными программами;
- дифференцированно-акцентированная программа предусматривающая изучение отдельных тем, как по программе минимум, так и по программе максимум, со значительным акцентом на углубление и расширение знаний в той или иной области [1].

В зависимости от значимости и потребности информации, содержащейся в той или иной теме, учащийся выбирает одну из программ:

1. Сетевой план-график индивидуального прохождения учебного материала, включающий в себя недели, номера и названия тем, рубежные зачеты.

2. Обучающие программы и программы контроля и самоконтроля знаний, предусматривающие использование современных информационных систем и носителей информации (видеомагнитофоны, видео- и аудио- плееры, компакт диски и др.).

3. Алгоритмы управления учебным процессом. Они включают: алгоритмы изучения учебного материала; алгоритмы календарно-тематических планов; тематика учебных (творческих) заданий; методические указания по организации учебной работы учащихся; библиотечный фонд (обеспечение учащихся учебно-методическими материалами различного дидактического назначения) [3].

Выводы. Методическое обеспечение учебного предмета дидактическими материалами различного назначения в системно-направленном обучении:

- лекции для преподавателей и учащихся по каждой теме учебного материала;
- раздаточный методический материал для учащихся также по каждой теме;

- программы текущего, рубежного и итогового контроля знаний для преподавателя по всему учебному материалу;
- программы самоконтроля знаний учащихся по всему учебному материалу;
- методические указания по организации самостоятельной работы учащихся по предмету.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других аспектов системно-направленного обучения в высших учебных заведениях.

Список использованных источников и литературы

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) //Теория и практика физической культуры, 1999. – №4. – С. 21-26.
2. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. 1998. – №7. – С. 41-54.
3. Войнар Ю., Бойченко С.Д., Барташ В.А. Теория спорта – методология программирования. - Мн.: Харвест, 2001. – 320 с.
4. Пилюян Р.А. Методология познания спорта и оптимизация управления им //Теория и практика физической культуры. 2001. – №4. – С. 22-26.
5. Холодов Ж.К., Сахарова М.В. К теории и методологии проектирования систем подготовки спортсмена (команды). //Материалы совместной научной конференции. – Малаховка, 2002.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Журба Дарья

Руководитель: доктор пед. наук, профессор Ротерс Т. Т.

*ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»*

Аннотация. В статье актуализируется значимость внеурочной деятельности с физкультурно-оздоровительной направленности для

учащихся начальной школы. Анализируются различные средства и формы внеурочной деятельности учащихся начальной школы.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, физкультурно-оздоровительная направленность, начальная школа.

Актуальность. В современных условиях совершенствования системы физического воспитания школьников актуальными выступают вопросы повышения уровня физической подготовленности школьников начальных классов. В законе Луганской Народной Республике «Об образовании» от 30.09.2016 № 128-П (статья 65) отмечается, что начальное общее образование направлено на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей, положительной мотивации и умений в учебной деятельности [5].

Анализ последних исследований и публикации показал, что в современных условиях, в связи с резким снижением процента здоровых детей, проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна. Определено, что основными причинами такого состояния являются неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни, нервно-психические нагрузки и т. д. Ученые установили, что основным средством изменения сложившейся ситуации выступает внеурочная деятельность, обоснование которой дали в своих исследованиях А. М. Максименко, Ж. К. Холодов, Т. Ю. Круцевич, Н. И. Ашмарин, Т. Л. Бурлакова и другие. Вместе с тем вопросы, которые поднимаются в данной статье, ещё не были предметом детального исследования.

Объектом исследования выступает методика внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности учащихся начальной школы. Исходя из этого, **целью** научного исследования выступает теоретическое обоснование средств, форм и методов внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности учащихся начальной школы.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Определить эффективные средства, формы и методы внеурочной деятельности с физкультурно-оздоровительной направленности учащихся начальной школы.

Результаты исследования. В результате проведения научного исследования было установлено, что процесс физического

воспитания в начальной школе тесно связан с укреплением физического здоровья школьников, формированием интереса к ведению здорового образа жизни, где одно из центральных мест занимают физические упражнения [4]. Основная роль в этом процессе отводится занятиям внеурочной деятельности, которые направлены на укрепление здоровья, стремление к физическому совершенствованию, физической культуре, где важное значение имеет формирование личности младших школьников.

Анализ научной литературы показал [2], что большинство школьников предпочитают осваивать современные физкультурно-оздоровительные программы. По мнению школьников, современные технологии являются более интересными, имеют более эмоциональный характер, обеспечивают современной информацией относительно здоровья, увеличивают энергозатраты организма.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, освоенные школьниками на уроках физической культуры, регулярно проводятся спортивные соревнования и показательные выступления в каждой возрастной группе. Для полной реализации физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий. Можно проводить данную работу и в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также во время выходных дней и в каникулы.

Установлено, что внеурочная деятельность физкультурно-оздоровительной направленности направлена на овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимаются единство знаний, потребностей, мотивов достичь оптимального уровня здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей, умения осуществлять собственную двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, где большую роль играют внеклассные формы физкультурно-оздоровительной деятельности [1].

Анализ практического опыта проведения внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности в образовательном учебном заведении ГУ ЛНР «Луганское общеобразовательное учреждение СШ № 57 имени Г. С. Петрова» показал, что данные занятия позволяют увеличить объем двигательной активности и способствует более полной реализации их индивидуальных способностей и двигательного потенциала.

С целью повышения двигательной активности учащихся внеклассная работа в вышеназванной школе строится в определенной последовательности (все мероприятия, как правило, проводятся по разделам учебной программы) и направлена на закрепление умений и навыков, полученных на уроках физической культуры (схема 1).

Анализ данной схемы показал, что в ГУ ЛНР «Луганское общеобразовательное учреждение СШ №57 имени Г.С. Петрова» внеурочная деятельность основывается на основных формах внеклассной работы, которая структурируется по трем направлениям: физкультурно-оздоровительные мероприятия; внеклассная работа; физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.



Схема 1. Внеклассные формы физического воспитания

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, как видно из схемы, представлены традиционными формами, основанными на повышении двигательной активности школьников в процессе учебного дня.

Внеклассная работа предполагает проведение различных форм занятий, которые стимулируют повышение общей физической подготовки и занятия по спортивным интересам. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия включают в себя: Дни здоровья

и спорта, туристические слёты и походы, физкультурные праздники, внутри школьные соревнования.

Результаты педагогических наблюдений за организацией внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности показал, что основными формами, которые интересны младшим школьникам являются спортивные праздники, День туризма, Дни здоровья, «Масленица», «Веселые старты», туристические слеты, и др. В спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях учителя задействуют как можно больше детей. Отмечаем, что участие в соревнованиях школьного и внешкольного уровня во многом способствуют привлечению учащихся начальных классов к секционным занятиям [3].

Выводы. В качестве вывода отмечаем, что для формирования личности младших школьников на занятиях внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности важное значение имеет создание педагогических условий, которые направлены на формирование мотивации к различным формам, средствам и методам внеклассных занятий физической культурой. Внеурочная физкультурно-оздоровительная деятельность в начальной школе может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемая часть всего воспитательного процесса в школе.

Список использованных источников и литературы

1. Евладова Е.Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС/ Е. Б. Евладова // Воспитание школьников. – 2012. – С.15-26.
2. Нечаев М.Н. Управленческие технологии организации внеурочной деятельности обучающихся в условиях реализации ФГОС/ М.Н. Нечаев // Воспитание школьников. – 2013. – №9 – С. 16-21.
3. Попова И.Н. Актуальные вопросы организации внеурочной деятельности в условиях ФГОС / И. Н. Попова // Внешкольник: дополнительное образование и социальное воспитание детей и молодежи. – 2014 – № 2. – С. 28-34.
4. Фалатова М.Н. Внеурочная деятельность как важный ресурс в достижении результатов социального развития учащихся / М. Н. Фалатова // Внешкольник: дополнительное образование и социальное воспитание детей и молодежи. – 2014. – С. 20-23.
5. <https://minobr.su/docs/laws/27-zakon-ob-obrazovanii.html>

ПУТИ И СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Игнатченко Ирина

Руководитель: ст. преподаватель Шаповалова О. В.

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»

Аннотация. Определение путей и способов формирования физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа жизни и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая культура, молодежь, тренировка, оздоровление, неспециальное физкультурное образование.

Актуальность. Особую актуальность приобрела проблема гармоничного развития молодого человека в условиях изменений в обществе, накладывающих отпечаток на процессы, связанные с формированием отношения в среде молодежи к физической культуре и спорту. Значение физической культуры заключается в воспроизводстве физических ресурсов общества, рациональном использовании свободного времени, обеспечении занятости молодежи. XXI век – это век передовых технологий, Интернета, огромных скоростей поступления различной информации, чрезвычайно быстро меняющихся моделей современной техники. Требования, применяемые к человеку в учебе и работе, всё время растут, поэтому так важно быть здоровым человеком, а здоровым – значит спортивным. Двигательная активность особенно важна для студентов, так как продолжительные сидячие занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний. В течение дня у студента происходит длительная и напряженная работа центральной нервной системы, сочетающаяся с влиянием фактора гиподинамии. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего нервной и сердечнососудистой систем. Неудобная поза студентов приводит к статическому напряжению мышц, которое влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма. Физическая культура – один из важных видов общей культуры

человека, а ее основные компоненты - неспециальное физкультурное образование, спорт, оздоровление и двигательная реабилитация – удовлетворяют потребности в физкультурной деятельности практически каждого молодого человека [4].

Для эффективной реализации неспециального физкультурного образования необходимо использовать уже накопленный вузовский потенциал по данному вопросу в различных сферах знаний (физкультурных, педагогических, физиологических, психологических), различные формы пропаганды здорового образа жизни и необходимости занятия спортом (рис. 1). Кроме того, деятельность по формированию должной физической подготовки студенческой молодежи необходимо рассматривать комплексно, решать программными методами многих министерств и ведомств. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения, продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий. Спортивная направленность практических занятий по физической культуре студентов может не только радикально изменить их физкультурную активность, но и в целом привить спортивный стиль повседневной жизнедеятельности. Как говорил Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» [1].



Рис. 1. Физическая культура студенческой молодежи

Отметим, что наибольшей популярностью среди студенческой молодежи приобретают физические упражнения оздоровительной направленности, а затем – спортивная деятельность, физкультурное образование и двигательная реабилитация.

Приоритет оздоровительной деятельности в образе жизни молодежи объясняется возможностью значительного повышения общего уровня работоспособности, переключения с одного вида деятельности на другой, что способствует повышению успеваемости и творческой активности занимающихся. Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студентов в физкультурной активности [5].

Следует обратить внимание на тот факт, что постепенно возрастает число первокурсников с различными отклонениями в здоровье, заболеваниями хронического характера, различного рода физическими и психическими перенапряжениями, травмами. Этой категории молодых людей целесообразно заниматься двигательной реабилитацией в комплексе с лечебной физической культурой. Низкий уровень физической подготовки и развития физических качеств требует творческого подхода в гармонизации и оптимизации спортивной тренировки в соответствии с личностными склонностями и способностями молодого человека, а не механического переноса объемов и интенсивности тренировочной нагрузки высококвалифицированных спортсменов в практику физкультурного воспитания студентов не физкультурных вузов. Поэтому должна создаваться эффективная система мониторинга физической подготовленности и развития, физического здоровья студентов [3].

Физическое воспитание реализуется через урочные формы занятий, дополнительные (факультативные) занятия, в том числе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья; через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, вне академические формы занятий (спортивные секции, занятия в спортивных школах, самостоятельные занятия); спортивно-массовые мероприятия. Структура учебно-тренировочных занятий должна быть направлена на развитие выносливости, быстроты и силы. При этом возможно использование равномерного, переменного, интервального и соревновательного методов тренировки. Физические нагрузки нужно дозировать на основе данных оперативного и текущего

контроля, исключить всевозможные варианты перенапряжения, перетренировки или, что очень важно, недостаточные интенсивность и объем тренировки. Кроме того, немаловажно разрабатывать и реализовывать специальные программы формирования спортивных зон. В эти зоны должны входить спортивно-оздоровительные учреждения, трассы и тропы, вдоль которых формируется типовая и нестандартная инфраструктура (спортивные городки и стадионы) [2].

Выводы. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет жизненное благополучие общества. Поэтому для студентов должна существовать четкая и отлаженная система физических нагрузок.

Список использованных источников и литературы

1. Бароненко В. П. Основы здорового образа жизни студента / В.П. Зинченко. – М.: Гардарики, – 2006. – 55 с.
2. Выготский Л. С. Физическое развитие студента / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, – 2008. – 125 с.
3. Выдрин В. М., Зыков Б. К., Лотоненко А. В. Физическая культура студентов вузов: Учебн. пос. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991. – 145 с.
4. Лолюненок А. В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре (на материале Центрально черноземного района): Учебн. пос. – Воронеж; Изд-во ВГПУ, 1995. – 145 с.
5. Лотоненко А. В., Стеблецов Е. А. Физическая культура молодежи – М.: ФОН, 1997.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Кириллов Артём

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Ушаков А. В.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В данной статье будут рассмотрены основные направления развития и актуализации спорта и физической культуры в Донецкой Народной Республике (Далее - ДНР), а так же

деятельность органов государственной власти и общественных организаций ДНР, касающихся развития данных отраслей.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, соревнования, развитие, тенденции, ДНР, молодежь, оздоровление, активность, образ жизни.

Актуальность. За последние годы большинство держав стало обращать внимание на развитие физической отрасли внутри государства. В соответствии с общемировой тенденцией и в нашей стране вопросы развития физической культуры и спорта становятся одними из ключевых направлений социальной политики.

Анализ литературы. В настоящее время администрацией Донецка уделяется огромное внимание развитию спорта, укреплению здоровья, увеличения числа учащихся и студентов ДНР регулярно занимающихся физической культурой и спортом. Одним словом – воспитанию здорового поколения. «Спорт, творчество, духовность» – вот три кита, на которых должна базироваться вся педагогическая деятельность, три основных направления гармоничного развития личности человека и эффективного воспитательного процесс.

Цель и задачи исследования. Целью данной работы является освещение основных направлений развития спорта и физической культуры в ДНР. Задачами данной работы будут являться донесение до молодежи всей важности занятий физической культурой, а также дать понять, что здоровье начинается с заботы о нем и именно поэтому государство отводит столько времени и внимания развитию спорта.

Результаты исследования. Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков [1].

Спорт – составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Массовый спорт даёт возможность тысячам людей

совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие [3]. Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР является главным республиканским органом исполнительной власти, проводящим государственную политику и осуществляющим функции по нормативному правовому регулированию, контролю и надзору, отраслевому или межотраслевому управлению в сфере молодежной политики, физической культуры, спорта и туризма, оказанию государственных услуг и управлению государственным имуществом, а также координирующим в установленных случаях деятельность в этих сферах иных органов исполнительной власти ДНР [2]. На основании деятельности данного министерства проводятся массовое количество соревнований в разных видах спорта, таких как: борьба, плавание, футбол, бокс, легкая атлетика, велоспорт, каратэ, шахматы, спортивное ориентирование и многие другие, в которых школьники и студенты ДНР принимают активное участие, посещают соревнования, в том числе и межгосударственные и достигают определенных успехов, завоевывают призовые места.

Так же на актуализацию данного вопроса направлена деятельность общественных организаций, которые так же вносят свою посильную лепту в развитие и улучшение физической культуры и спорта в ДНР. На данный момент с помощью министерства молодежи, спорта и туризма и общественных организаций предприняты меры и проведены мероприятия, связанные с изменением условий проведения соревнований, совершенствованием инвентаря, оборудования, спортивной экипировки; со значительным увеличением объемов тренировочной работы; с использованием новых приемов повышения работоспособности (психологической и физиологической направленности); с экономическими стимулами соревнований в ДНР [4].

Выводы. Резюмируя можно сказать, что цели и задачи, поставленные перед исследованием были достигнуты, а так же, что развитие спорта и физической культуры в ДНР является очень важным вопросом, и с каждым годом актуализация данного вопроса прогрессирует с неплохими темпами, принимая во внимание специфику обстановки, в которой на данный момент находится ДНР. Мы считаем, что, смотря на настоящие успехи, можно предположить, что со временем социальная активность государственных органов и заинтересованность молодежи приведет еще к большим успехам в

сфере спортивной культуры ДНР и для получения спортивного образования, либо же способности заниматься в различных спортивных секциях будет предоставлено намного больше возможностей.

Список использованных источников и литературы

1. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://works.doklad.ru/view/j_qzWorbkQs/all.html
2. [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/vidi_sporta
3. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sovremennoy-rossii>
4. Брянкин С.В. Структура и функции современного спорта. 1982. – 71 с.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Конопля Дарья

Руководитель: старший преподаватель Чернец Г.А.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В статье проводится анализ развития физической культуры среди студенческой молодежи. Определены потребности, мотивы и стимулы студентов в физкультурной деятельности..

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация, развитие, проблемы, стимулы, студенческая молодежь.

Актуальность. Современная система физкультурного воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры. Занятия спортом благотворно влияют на физическое и интеллектуальное развитие студента. В связи с этим существует потребность общества в большем количестве студенческих спортивных мероприятий. В высших учебных

заведениях Физическая культура представлена как учебная дисциплина и как важнейший компонент формирования целостного развития личности студента [2 - 5].

Анализ литературы. По мнению А.В. Левченко одной из причин недостаточной ориентации студентов на здоровый образ жизни, является то, что физическое воспитание в учебных заведениях ориентировано на стандартную общую физическую подготовку без учета индивидуально-ценностных ориентаций студентов в физической культуре [3]. Однообразная направленность средств, методов, содержания и форм обучения и воспитания в области физической культуры не способствует развитию и становлению личностной физической культуры как одного из важных видов общей культуры молодого человека. Все это отразилось в снижении потребностной сферы, заинтересованности и мотивов у студентов к личностной физкультурной деятельности (Виленский М.Я., Лубышева Л.И., Переверзин И.И., Новиков Б.И.).

К действенным стимулам в физической культуре могут быть отнесены: агитация и пропаганда, совершенствование материальной базы, удобное расписание занятий, расширение возможностей для предпочтительного выбора занятий спортивной деятельностью, увеличение свободного времени, профессионализм преподавателя, ощутимое улучшение состояния здоровья.

Основные цели и задачи исследования. Целью данного исследования является анализ сформированности мотивов к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов высших учебных заведений.

Задачами данного исследования являются:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;
- укрепление знаний в содействии разностороннего развития организма, сохранение и укрепление здоровья;
- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья

через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры.

Результаты исследования. Выявленные у студентов мотивы, которые определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют её на проявление активности:

- оздоровительный, связанный со стремлением улучшить состояние здоровья, снизить заболеваемость, нормализовать массу тела;
- социальный, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физическому воспитанию, выполнять требования учебной программы;
- личностный, характеризующий стремление самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж;
- подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

Выявлено, что наиболее сформированными мотивами к физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов в начале занятий физическими упражнениями явились:

- долженствования,
- социальный (дружеской солидарности),
- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных спортивных результатов;
- подражания и эстетический, связанный с возможностью научиться красиво двигаться, улучшить осанку, походку, внешний вид, устранить недостатки фигуры, а такие значимые для формирования потребности в продолжении занятий физическими упражнениями, были недостаточно сформированы:
- как процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;
- оздоровительный,

– развлекательный, выступающий средством рекреации, психоэмоциональной разрядки.

Эти мотивы были отнесены нами к потенциальным, которые могут быть сформированы при соответствующих педагогических воздействиях. Так, ведущими мотивами, способствующими занятиям физическими упражнениями, являются оздоровительный (55,5%), личностный (20%), процессуальный (8,9%) и эстетический (7,8%), что свидетельствует о высокой вероятности участия в физкультурно-оздоровительных занятиях после прекращения обязательных занятий физическим воспитание в вузе

Выводы. Самым главным результатом, на наш взгляд, является обеспечение условий для формирования у студентов мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям. Обеспечение именно такого эффекта является главной и наиболее ценной функцией образования в сфере физической культуры, в наибольшей мере соответствующей цели и задачам всей системы образования в современном обществе.

Наше исследование, позволило условно выделить несколько групп потребностей в зависимости от характера целей и мотивов студентов в физкультурной деятельности.

- Потребности спортивной направленности. Они отличаются единством характера спортивных целей (разряд, титул) и мотивов (стремление к достижениям). Эти потребности удовлетворяют такой вид физической культуры, как спортивная деятельность - соревновательная деятельность и подготовка к ней со всей спецификой целей, задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий.

- Потребности в рекреационной деятельности, связанные с переменной деятельности, активным отдыхом с применением физических упражнений в щадящем режиме, элементов спортивных игр и соревнований по упрощенным правилам. Их важнейшие мотивы – укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, красивое телосложение. Иногда в качестве руководящих мотивов физкультурной деятельности этой группы студентов проявляется желание соперничества, что можно объяснить их спортивной притязательностью.

- Потребности реабилитационной направленности. Они присущи лицам, у которых возникают проблемы восстановления сниженных или утраченных в процессе физкультурной, бытовой,

трудовой деятельности физических, психических, интеллектуальных способностей. Они смыкаются с лечебным использованием физических упражнений (ЛФК).

• Потребности в образовательной направленности в сфере физической культуры способствуют творческому, осознанному отношению к задачам, средствам и методам физического совершенствования, отношению к ней как к ценности. К сожалению, этот важный аспект физической культуры еще недостаточно представляется и осознается студенческой молодежью.

Список использованных источников и литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студент а: учеб. пособие / М.Я Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.

2. Лотоненко А.В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре: учебное пособие. – Воронеж: ВГПУ, – 145 с.

3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: учебное пособие.– Воронеж: ВГУ, 1991. – 160 с.

4. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культурологический аспект): учебное пособие ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988. – С. 97-104.

5. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5-6. – С. 15-17.

6. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.

7. Рожков М.И. Педагогическое обеспечение работы с молодежью. Юногика : учеб. пособие / М.И. Рожков. – М. : ВЛАДОС, 2008. – 264 с.

8. Синенко Г.С. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Синенко Галина Сергеевна. – М., 2011. – 24 с.

9. Синенко Г.С. Формирование у студентов потребности в рекреативно-оздоровительных занятиях / Г.С. Синенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – №3. – С. 21-25.

ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ЭКОЛОГИИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Корчагин Максим

Руководитель: ст. преподаватель Синенко Д. С.

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия
строительства и архитектуры»*

Аннотация. В статье рассмотрены отношения современного общества к влиянию экологии на здоровье человека, как одного из главных факторов успеха в будущей профессии.

Ключевые слова: экология, физическая культура, здоровье, среда, социум, факторы.

Актуальность. Между человеком и окружающей его средой устанавливаются различные связи и отношения, которые дают возможность жить человеку как природному и общественному существу. Однако в этих связях и отношениях могут происходить изменения, угрожающие жизни человека. Поэтому, на протяжении своей истории люди пытались установить согласие с окружающей средой, чтобы обезопасить условия своего существования. Установление этого согласия определено степенью исторического развития общества и социальными отношениями в нем.

Анализ литературы. Между природными и общественными компонентами среды есть специфическая взаимосвязь. Она выражается во влиянии общественного компонента на природный компонент и во влиянии природного компонента на общественный, на культуру, понимаемую в широком смысле как совокупность материальных и духовных ценностей. Эта взаимосвязь выражается и при нарушении одного из компонентов. Деградация одного компонента раньше или позже ведет к деградации другого. Наконец, нарушение экологического равновесия в природе (загрязнение атмосферы, почвы, воды, морей, накопление твердых отходов и отравляющих веществ в пище, шум, радиоактивные элементы) является результатом освоения природы, производства в социально-экономических условиях, при которых цель производства – присвоение как можно большего богатства.

Защита природной среды и улучшение качества жизни играют разную роль в различных странах, поскольку наряду с индустриально

развитыми странами, где нарушение экологической среды является важной проблемой, есть страны, где люди еще только борются за обеспечение основных условий своего существования.

Качества среды человека не реализуются спонтанно. Защита природной среды человека, улучшение качества всей среды могут осуществиться только организованными научно осмысленными действиями. Наконец, улучшение среды человека – ее природного и общественного компонентов – должно быть частью осуществления гуманистического идеала, к чему стремится высокоразвитое общество. Но одновременно при реализации качества среды человека нужно исходить из объективных обстоятельств, в которых это происходит, и осознания того, что путем «малых», постепенных и длительных общественных акций могут осуществиться великие идеалы. По сути, «улучшение качества среды человека, и природного, и общественного компонентов, должно представлять историческую ориентацию общественного развития в его гуманистическом осмыслении». Отношение человека к его среде (природной и общественной) неотделимо от его отношения к современности и к будущему [1].

Цель и задачи исследования. Улучшение качества среды труда представляет одну из важнейших задач общества, основывающегося на отношениях искренности, сотрудничества и человеколюбия, осуществляющего таким образом новое качество среды труда, где не только защищена целостность человека, но и сам человек является субъектом осуществления качественной среды труда и безопасных условий труда как ее значительного компонентов.

Результаты исследования. В Уставе Всемирной организации здравоохранения сказано, что здоровье – одно из основных прав человека. Не менее важным правом является право человека на информацию о тех факторах, которые определяют здоровье или являются факторами риска, т.е. их воздействие может привести к развитию болезни. Фактор риска – общее название факторов, не являющихся непосредственной причиной определенной болезни, увеличивающих вероятность ее возникновения. К ним относятся условия и особенности образа жизни, а также врожденные или приобретенные свойства организма. Они повышают вероятность возникновения у индивидуума болезни и способны неблагоприятно влиять на течение имеющегося заболевания. Обычно выделяют биотические, экологические и социальные факторы риска [2].

1. К биологическим факторам риска относятся генетические и приобретенные в онтогенезе особенности организма человека. Известно, что некоторые болезни чаще встречаются в определенных национальных и этнических группах. Существует наследственная предрасположенность к заболеванию гипертонической и язвенной болезнью, сахарным диабетом и т.д.

2. Экологические факторы риска. Изменения физических и химических свойств атмосферы влияют, например, на развитие бронхо-легочных заболеваний. Резкие суточные колебания температуры, атмосферного давления, напряженности магнитных полей ухудшают течение сердечно сосудистых заболеваний. Ионизирующее излучение является одним из онкогенных факторов. Особенности ионного состава почвы и воды, а следовательно, и продуктов питания растительного и животного происхождения, приводят к развитию элементоз-заболеваний, связанных с избытком или недостатком в организме атомов того или иного элемента. Например, недостаток йода в питьевой воде и продуктах питания в районах с низким содержанием йода в почве может способствовать развитию эндемического зоба.

3. Социальные факторы риска. Неблагоприятные жилищные условия, многообразные стрессовые ситуации, такие особенности образа жизни человека, как гиподинамия – фактор риска развития многих заболеваний, особенно болезней сердечнососудистой системы.

К факторам внешней среды, оказывающим влияние на организм, следует отнести: характер пищи, энергетические воздействия (включая физические поля), динамический и химический характер атмосферы, водный компонент, биологические воздействия, сбалансированность и стабильность климатических и ландшафтных условий; ритмы природных явлений [3].

С момента своего появления на Земле человек постоянно сталкивается с необходимостью борьбы за жизнь, с неблагоприятными условиями природы, со стихийными факторами, с непредсказуемостью даже ближайшего будущего. Овладев культурой изготовления орудий труда, воспроизводством пищи устройством жилищ, человек в значительной степени изолировал себя от неблагоприятных факторов среды. При этом запросы человека постоянно росли, что требовало расширения и интенсификации производства. Человек все меньше применял свою мускульную

энергию, но все больше использовал природные материалы и источники энергии. Такое положение, с одной стороны, в значительной степени оградило человека от многих факторов риска, но с другой стороны породило целый ряд новых.

Окружающая среда с ее физическими, химическими, климатическими, биологическими и другими параметрами, с точки зрения эволюции биологических видов, относительно консервативна. Темпы ее изменения позволяли живым организмам успевать приспосабливаться к новой обстановке. Ситуация изменилась с появлением человека. Человек не столько приспосабливался к природе, сколько сам преобразовывал ее «под себя». Причем темпы этих преобразований с каждым годом все нарастают. Помимо положительного для человека эффекта, все сильнее становятся заметны негативные последствия его деятельности. Они проявляются в истощении природных ресурсов, загрязнении природных компонентов (воды, воздуха, почв, биоты), разрушении озонового экрана, глобальном потеплении климата и т.д.

Выводы. Ни одно общество не смогло полностью устранить опасности для здоровья человека, проистекающие от извечных и новых условий окружающей среды. Наиболее развитые современные общества уже заметно сократили ущерб от традиционных смертельных болезней, но они же создали стиль жизни и технику, влекущие собой новые угрозы для здоровья. Все формы жизни возникли в результате естественной эволюции, и поддержание их определяется биологическими, геологическими и химическими циклами. Однако *Homo sapiens* – первый вид, способный и желающий существенно изменить природные системы поддержания жизни и стремящийся стать первенствующей эволюционной силой, действующей в своих интересах. Путем добычи, производства и сжигания природных веществ мы нарушаем поток элементов через почвы, океаны, флору, фауну и атмосферу; мы изменяем биологическое и геологическое лицо Земли; мы меняем климат все больше и больше, все быстрее и быстрее лишаем растительные и животные виды привычного окружения. Человечество создает сейчас новые элементы и соединения; новые открытия генетики и техники позволяют вызвать к жизни новые опасные агенты.

Многие изменения окружающей среды позволили создать удобные условия, способствующие увеличению продолжительности жизни. Но человечество не покорило силы природы и не пришло к их

полному пониманию: многие изобретения и вмешательства в природу происходят без учета возможных последствий. Некоторые из них уже вызвали катастрофическую отдачу.

Самый верный путь избежать грозящих коварными последствиями изменений окружающей среды – ослабить изменения экосистем и вмешательство человека в природу с учетом состояния его знаний об окружающем мире [4, 5].

Список использованных источников и литературы

1. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 1. / Гл. ред.- Г.И. Кукушкин. М., Физкультура и спорт, 1961. – 368 с.
2. Леонид Дворкин, Казбек Чермит «Физическое воспитание студентов»
3. Захаров П. Я. Физическая культура и спорт. Учебно-методический комплекс. Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009 г.
4. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://port.weltek.ru/index.php?id=307>
5. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-istoricheskie-vexi-zarozhdeniya-fizicheskogo-vozpitanija-i-sporta/>

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В ДНР

Кривец Екатерина

Руководитель: преподаватель Авраменко А. В.

ГПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва им. С. Бубки»

Аннотация. В статье рассмотрена история развития и особенности синхронного плавания как вида спорта. Предоставлена краткая историческая справка зарождения этого вида спорта в Донецке. Проанализирована деятельность и рассмотрены перспективы существования синхронного плавания в ДНР. Определены проблемы и пути их решения.

Ключевые слова: синхронное плавание, школа, спортсменки, команда, тренер, спортивная база, проблемы.

Актуальность. Синхронное плавание обладает достоинствами, присущими художественно-эстетичным видам спорта, а именно зрелищностью и красочностью состязаний, органичностью сочетания силы и грации в действиях спортсменок и открывающимися удивительными возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека. Синхронное плавание имеет большой потенциал быть не только видом спорта. Оно воспитывает не только спортивное, но и артистическое мастерство и поэтому является особенно притягательным для детей и подростков [1]. Популяризировать этот вид спорта в Донецкой Народной Республике, помочь его развитию и вызвало актуальность данной работы.

Анализ литературы. В конце 80-х годов прошлого столетия российские и украинские ученые уделяли определенное внимание опыту развития и проблемам теории и практики синхронного плавания (Хотина Н.И., Моисеева О.А., Степанова Т.П., Максимова М.Н., Боголюбова М.С., Гордеева М.В., Рудковская Т.В.). Это было вызвано включением данного вида спорта с 1984 г. в программу Олимпийских игр и успешным выступлением советских спортсменок на международной арене [1-4].

Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует, что в последнее время немногие ученые работают в данном направлении.

Цель исследования – популяризация синхронного плавания, как вида спорта в Донецкой Народной Республике.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть историю развития и особенности синхронного плавания как вида спорта.

2. Выполнить анализ развития синхронного плавания в Донецкой Народной Республике.

3. Определить проблемы синхронного плавания в ДНР и рассмотреть пути их решения.

Результаты исследования. Еще в Древней Греции и Древнем Риме проводились праздники и игры в воде, в том числе хороводы плавающих юношей и девушек. Первыми "художественными пловцами" были мужчины, и первым соревнованием по фигурному плаванию были состязания мужчин в Берлине в 1891 году. Синхронное плавание стало олимпийским видом спорта в 1984 году – как одиночные и парные соревнования, а с 1996 года их заменили состязанием команд из 8 женщин. Последние изменения в данном

виде спорта связаны с введением смешанных дуэтов. В 2017 году в Будапеште конгресс Международной федерации плавания (FINA) проголосовал за переименование синхронного плавания (synchronised swimming) в «артистическое» (artistic swimming). Таким образом, синхронное плавание, как и все виды спорта не стоит на месте и переживает свою эволюцию, отвечая современным требованиям к олимпийским видам спорта [5].

Официальные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам. Так в Российской Федерации в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта по возрастным категориям, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (далее – ЕВСК) и правилами ФИНА: – фигуры соло; соло – техническая программа; соло – произвольная программа; дуэт; дуэт – техническая программа; дуэт – произвольная программа; дуэт смешанный; дуэт смешанный – техническая программа; дуэт смешанный – произвольная программа; группа; группа – техническая программа; группа – произвольная программа; комби. Олимпийские соревнования по синхронному плаванию рассчитаны на 2 часа 45 мин. Судьи оценивают сложность и артистичность обязательной и произвольной программ, из общей суммы баллов, заработанных командой, на долю произвольной программы приходится 65% [5-7].

Синхронное плавание – вид спорта, в котором спортсменкам необходимо наиболее точно, а при командном выступлении – синхронно выполнять сложнейшие фигуры и движения под музыку в воде.

В Донецке секция синхронного плавания была создана в 1982 году тренером Беллой Александровной Сытник. За столь короткий промежуток времени тренерами подготовлено: 2 заслуженных мастера спорта, 8 мастеров спорта международного класса, 34 человека носят звание мастера спорта. Особо хочется отметить, что воспитанница Донецкой школы синхронного плавания Марина Голядкина с августа 2014 года тренируется в Олимпийском центре синхронного плавания Анастасии Давыдовой (г. Москва). В 2015 году она получила гражданство Российской Федерации и, выступая в составе сборной команды России, стала чемпионкой мира по синхронному плаванию. С другой стороны на сегодняшний день 50% состава сборной команды Украины по синхронному плаванию, также состоит из воспитанников нашей школы, которые стали чемпионами на XVIII Чемпионате Мира по водным видам спорта в 2018 году.

Таким образом, начавшаяся война 2014 года «разорвала» Донецкую спортивную школу синхронного плавания на три части. Однако, несмотря ни на что, секция синхронного плавания продолжила свое существование в Донецкой Народной Республике. И хотя численный состав на 2015 год насчитывал всего 4 спортсменки, работа продолжилась, и к концу 2019 года он уже составил 60 человек. Все наши юные спортсменки из Донецка, потому что синхронное плавание в маленьких городах Республики пока, к сожалению, не развивается. Из вышесказанного мы можем сформулировать *первую проблему* – *это малая информированность населения о существовании школы синхронного плавания. Отсутствие работы таких секций в других городах нашей Республики, при наличии спортивной базы (бассейнов).*

Вторая проблема – *отсутствие своей, постоянной спортивной базы в Донецке и технического обеспечения тренировочного процесса.* До начала войны основной базой для тренировок синхронисток служил дворец молодёжи и спорта «Юность», однако военные действия внесли свою коррективу и на данный момент занятия ведутся на платной основе во дворце спорта «Локомотив», а также благодаря Министерству молодёжи, спорта и туризма занятия проходят бесплатно в спорткомплексе «Спарта».

Для осуществления подготовки спортсменок необходимо как техническое оборудование, так и помещение для занятий, но не только бассейн, а и зал для сухого плавания, где проходят тренировки по хореографии, акробатике, общей физической подготовке, и, конечно же «счетки». Тренировки должны проходить 3-4 часа ежедневно с одним выходным днем, всего 28 часов в неделю. К сожалению, данный режим тренировок не выдерживается из-за отсутствия спортивной базы. Сам процесс подготовки синхронисток небыстрый: изначально идет основа – это обязательные плавание, растяжка, работа у танцевального станка, потому что синхронистки должны быть мягкими и пластичными, с красивыми, изящными стопами, как у балерин. Кроме этого, в обязательную тренировочную программу входят занятия по хореографии, гимнастике и акробатике. Синхронное плавание не уступает по сложности ни гимнастике, ни спортивной акробатике. Этот удивительно красивый олимпийский вид спорта требует развитого чувства ритма, серьезной физической подготовки, а в случае выступления группы спортсменов – слаженности и филигранной точности движений.

Третья проблема – это вопрос штатного кадрового состава школы синхронного плавания. В довоенное время количество штатных сотрудников (тренеров) составляло 8 человек, включая тренера по хореографии и акробатике, сейчас же у нас работают всего 3 штатных тренера: Артеменкова О.В., Байдак Н.О. и Жиженко А.И. Вообще, тренерский состав заслуживает отдельных похвал, ведь ими за военное время уже воспитано 10 кандидатов в Мастера спорта и 18 перворазрядников. Тренерам приходится соединять функции тренера и хореографа, подбирать музыку, составлять композиции, придумывать эффектные костюмы и заниматься организационными вопросами. Однозначно, для повышения результативности команды, просто необходимо расширить штатный кадровый состав.

Четвертая проблема – это финансирование команды. Костюмы для выступлений, поездки за границу на соревнования – это все требует немалых финансовых затрат. Так с 2015 года сборная команда ДНР по синхронному плаванию совершила 17 выездов на соревнования в Российскую Федерацию и в общем количестве завоевала более 100 наград разного достоинства. Финансировались поездки за счет Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики и частичного спонсорства родителей спортсменок-синхронисток. Как уже отмечалось ранее, спортсменкам необходим инвентарь для тренировок, костюмы для выступлений, кроме того, школе «синхронного плавания» нужно платить за аренду тренировочных помещений, покрывать транспортные расходы и платить зарплату тренерам. Все эти затраты выливаются в значительную сумму, поэтому решить проблему финансирования возможно с помощью привлечения спонсоров.

Выводы. Резюмируя вышесказанное, мы можем отметить, что поддержка системы подготовки спортсменов, выстроенная годами и воспитывающая чемпионов, несмотря на «молодость» Донецкой Народной Республики и множество сопутствующих проблем – одна из основных задач Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР. Учитывая трудоемкость и финансовую затратность синхронного плавания, крайне необходима стабильная и грамотная государственная поддержка, регулярная замена технического оборудования, обновление базы и реализация любых возможностей для получения необходимого соревновательного опыта.

Проанализировав деятельность спортивной школы синхронного плавания в Донецке, мы выявили основные четыре проблемы:

Для решения *первой проблемы* – это малая информированность населения о существовании школы синхронного плавания, по нашему мнению, необходимо более интенсивное привлечение СМИ, телевидения и рекламы для информированности населения по всей территории ДНР.

Для решения *второй проблемы* – отсутствие своей, постоянной спортивной базы в Донецке и технического обеспечения тренировочного процесса – ходатайствовать перед Министерством молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики о выделении, на постоянной основе спортивной базы бассейна «Спарта» или «Динамо» для школы синхронного плавания.

Для решения *третьей проблемы* – это вопрос штатного кадрового состава школы синхронного плавания, мы считаем крайней необходимостью вводить дополнительные штатные единицы тренеров, как в Донецке, так и открывать секции в других городах ДНР.

Решить *четвертую проблему* – проблему финансирования команды возможно с помощью привлечения спонсоров.

Список использованных источников и литературы

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: учебник / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
2. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова. – М.: Советский спорт, 2012. – 304 с.
3. Контроль специальной подготовленности спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании / М.В. Гордеева, Т.В. Рудковская // Физическое воспитание студентов. 2009. – №1. – С. 16-18.
4. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.Н. Максимова. – М.: Советский спорт, 2007. – 192с.
5. FINA Synchronised Swimming Manual for Judges, Coaches & Referees 2013–2017. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.fina.org/H2O/docs/rules/2015/disciplines/FINA syrules_20151702_color.pdf
6. Правила вида спорта "синхронное плавание" (утв. приказом Минспорта России от 27.12.2017 N 1118) (ред. от 29.12.2018) [Электронный ресурс] – режим доступа – URL <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sinkhronnoe-plavanie-utv-prikazom-minsporta-rossii/>

7. Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по синхронному плаванию на 2017 год. Номер-код вида спорта: 0230001611К" (утв. Минспортом России 29.12.2016, Общероссийской общественной организацией "Федерация синхронного плавания России") (ред. от 04.10.2017) [Электронный ресурс] – режим доступа – URL https://legalacts.ru/doc/polozhenie-o-mezhregionalnykh-i-vserossiiskikh-ofitsialnykh-sportivnykh-sorevnovanijakh-po_38/

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ ЗДОРОВОГО СПЕЦИАЛИСТА

Кротинова Вероника, Колесникова Анна
Руководители: ассистент Жеванова М. В.,
ст. преподаватель Вицько А. Н.

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия
строительства и архитектуры»*

Аннотация. В статье рассмотрена роль и оценено значение физической культуры, как в общественной жизни человека, так и в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, профессия, физические упражнения, личность, трудовая деятельность.

Актуальность. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, сегодня имеет приоритетное значение» Студенчество как самостоятельная социальная группа населения всегда являлось объектом особого внимания. Проблемы здоровья молодежи занимают ключевые позиции в связи с целым рядом факторов. Во-первых, молодежь – основной резерв и значительная часть трудовых ресурсов. Во-вторых, состояние здоровья молодых групп населения сегодня – это здоровье нации через 10-30 лет. От состояния здоровья студенческой молодежи зависит становление и развитие социально-экономической сферы государства [1].

В современном мире спорт является неотъемлемой частью в развитии личности. Кроме того, значение и роль физической культуры рассматриваются с позиций не только различных возрастных категорий людей, но и с их социальной и профессиональной ориентации. Именно по этому критерию и оценивается значение физической культуры в профессиональной деятельности людей, включая как профессии высокоинтеллектуального уровня, так и различные рабочие профессии. Для каждой категории работников предъявляются разные требования к состоянию работника, его физической силе, здоровью.

Цель исследования. Изучить роль физической культуры и ее влияние на подготовку здорового специалиста. Выявить причины физического упадка, ослабления организма человека. Предприняты способы исправления сложившейся ситуации.

Задачи исследования.

1. Выяснить что такое физическая культура.
2. Рассмотреть влияние образа жизни человека на его здоровье.
3. Изучить оптимальные возможные решения сложившихся проблем.

Результаты исследований. Физическая культура – это вид физической деятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических и психологических способностей человека. Физкультура носит индивидуальный характер, так как отсутствует состязательная сторона между двумя и более особами. Она играет важную роль в формировании здорового образа жизни человека и его социальной адаптации [1, 7].

Проблема здоровья неотделима от жизнедеятельности человека, она возникает вместе с ней и видоизменяется соответственно условиям, которые создает сам себе человек [7].

Важную роль в сохранении здоровья выполняют адаптационные системы человеческого организма. От их функциональной полноценности зависит здоровье нервной системы, способность адекватно реагировать на воздействие внешних факторов, адаптироваться к ним [7].

Регулярные занятия физкультурой и спортом, по результатам исследований врачей, повышают настроение и общую физическую активность человека, улучшают сопротивляемость к психологическим стрессам, нормализуют окислительно-восстановительные процессы, а также активизируют процессы

кровообращения [2]. Для бесперебойной и длительной работы важнейших органов человека, определяющих его активную, полноценную жизнь, большое значение имеют определённый режим, равномерное чередование труда и отдыха.

Внедрение физической культуры в трудовую деятельность способствует повышению производительности труда, содействует укреплению здоровья, дает возможность меньше утомляться в процессе труда и быстрее восстанавливать работоспособность, противодействовать влиянию неблагоприятных факторов труда и развитию профессиональных заболеваний [3].

Результаты исследования. Регулярные занятия физическими упражнениями положительно влияют на организм человека. Занимающиеся физическими упражнениями имеют более высокие показатели физического развития и физической подготовленности (общей и специальной выносливости, силовых и скоростных показателей, координации движений и др.) по сравнению с не занимающимися. Они успешнее справляются с производственными нормами. Физические упражнения нейтрализуют действие некоторых неблагоприятных факторов труда. Снижение трудопотерь по болезни, повышение профессиональной работоспособности и производительности труда увеличивают экономическую эффективность производства.

Существенный вклад в физическое состояние человека вносит физическая культура, предмет, который преподаётся в высших учебных заведениях для улучшения состояния здоровья студентов, их физического совершенства.

Для более полного осознания значения физической культуры необходим правильно разработанный методический и методологический подход к преподаванию и изучению физической культуры, занятиям спортом и физическими упражнениями [5].

Для того, чтобы добиться профилактического эффекта, необходимо заниматься физической культурой не менее 2-х раз в неделю по 30 минут с высокой интенсивностью, подходящей именно для конкретного возраста занимающегося, при условии, что в выполнении упражнений будут участвовать не менее 2/3 мышц всего тела. Для предупреждения болезней опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов) следует делать гимнастические упражнения, которые выполняются с участием всех суставов да еще с большей амплитудой [6].

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых, и прежде всего сон, используется организмом полностью.

Задачи прикладной физической культуры в профессиональных заведениях – это развитие у учащихся физических качеств и функций, особенно важных для данной профессиональной деятельности; формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, главным образом, необходимых в связи с особыми внешними условиями труда: повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям производственной и внешней среды (к воздействию высоты, укачиванию, высокой температуры и других); воспитание специфических, волевых и других психических качеств (смелости, решительности, внимания, эмоциональной устойчивости) [5].

Основные проявления воздействия физической культуры на поведение личности:

1) Занятия физической культурой и спортом реализуются в разных стихийных или сознательных формах на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат их воздействия возможно бывает замечен не сразу, по крайней мере мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт. Хотя порой видим разницу между собственным самочувствием в периоды, когда мы занимаемся физическими упражнениями и когда игнорируем их.

2) Значимость физической подготовленности человека обусловлена проявлением нового времени, хотя хорошая физическая форма ценилась во все времена, однако на данном этапе развития общества физическая подготовленность принимает более важное значение. В настоящее время все большее значение отдается физической форме и здоровью работников.

3) Занятия физической культурой и спортом дают человеку не только чувство физического совершенства, но и формируют его психические качества, а также поднимают уровень моральных качеств человека. Колоссальное значение принимает физическая культура в жизни человека, когда воздействует на него с разных

сторон, она и формирует его моральные качества, дух, и воздействует на его физическое состояние. «В здоровом теле – здоровый дух» [4].

Конкретные задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания,
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Только заинтересовав студентов, возможно, добиться каких-то результатов или поставленной цели [3].

Выводы. Для того чтобы прийти к выводу о значимости физического воспитания и спорта человек должен понять их роль в своей жизни. И будет хорошо, если он поймет это не очень поздно для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура – это нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые горизонты и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает человек для того, чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.

Список использованных источников и литературы

1. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов, – М. - ВШ., 1985.
2. Кузнецов А.К. Физическая культура в жизни общества. – М.:1995 год.
3. Щербаков В.Г. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов // Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003.
4. Яковлева Н.В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. Ярославль, 2011. – С. 110-117.
5. Вестник «Здоровый образ жизни» ЗОЖ, 2006. – № 24.
6. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. – М. : ФиС, 1990. – 206 с.
7. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с., с ил.

ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННАЯ СВЯЗЬ ВОЙНЫ С РАЗВИТИЕМ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Курышова Елизавета

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н. И.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. Занимаясь исследованием проблематики развития отрасли физического воспитания молодежи Донецкой Народной Республики, следует учитывать особенность и специфику региона, обратить внимание на имеющиеся проблемы, провести анализ воздействия военных действий на данную сферу.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, развитие, военные действия, патриотизм.

Актуальность. Военные действия, которые проходят на территории Донецкой Народной Республики, без сомнений, оказывают непоправимое и неурегулированное влияние на абсолютно все сферы и пути развития государства. Актуальность данной работы заключается в прослеживании причинно-следственной связи войны и развития, популяризации спорта в Республике.

*«Либо человечество покончит с войной,
либо война покончит с человечеством»*

Джон Кеннеди

Военные конфликты наносят удары не только по территории государства, в материальном понимании, но также оказывают прямое воздействие на множество главных сфер государства, например, таких как социальная и экономическая. Снижают, либо, в некоторых случаях, уничтожают инфраструктурный показатель развития региона, демографический уровень.

Анализ литературы. Множество исследование проведено для определения неразрывной связи войны и жизни общества, как каждая выпущенная пуля «насквозь проходит» через государство. Разумеется, что военные действия полностью меняют ориентир державы, вектор развития, и можно оказаться правым заявив, что спорт отодвигается на одно из самых последних мест в перечне необходимости государства. Это, безусловно, так, однако, не стоит забывать, что физическая культура является одним из действенных

методов психологической разгрузки, отвлечения от проблем, снятия моральной усталости. Военные советской армии и мирное население во время Великой Отечественной Войны, за имением возможности, активно прибегали к использованию спорта как средства повышения физической силы, выносливости, сплочения, командного духа и источника досуга.

«Матч Смерти» – футбольный матч, проходивший летом 1942 г. в оккупированном городе Киев, в котором на поле сразились местная киевская и немецкая команды. Не смотря на победу киевской команды, часть футболистов была расстреляна сразу после матча, а другую часть отправили в концентрационные лагеря. Данное спортивное мероприятие является неопровержимым доказательством, что спорт и патриотизм в воюющем государстве, могут идти рука об руку.

Цели и задачи исследования. Провести анализ влияния военных действий на развитие сферы физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике.

Результаты исследования. В настоящее время Донецкая Народная Республика находится в состоянии затянувшегося военного конфликта, который каждый день напоминает о себе в сводках новостей. К счастью, правительству удалось максимально стабилизировать, насколько это возможно в существующих реалиях, уровень развития ключевых областей и сфер государства. Без внимания не остается и сектор физической культуры и спорта.

Молодое и растущее государство остро нуждается в перспективных, квалифицированных специалистах, которые являются составляющей частью здорового и физически развитого поколения. Проводятся многочисленные мероприятия спортивного характера, главной целью которых является максимальная популяризация спорта среди студенческой молодежи. Но из-за недостатка средств для рекламной кампании, неправильного и несовременного подхода к способам привлечения внимания и распространения информации об спортивных событиях, они остаются без должного внимания как со стороны общественности, так и со стороны молодежи.

Конфликт на Донбассе разделил жизнь людей на до и после, бесконечно отзываясь в сердцах болью и чувством патриотизма, которое заставляет двигаться вперед, мотивирует и побуждает действовать. Данное чувство спровоцировало всплеск появления

молодежных военно-патриотических организаций, объединений и физкультурно-спортивных мероприятий, которые помогают развивать и поддерживать физическую форму молодого поколения Донецкой Народной Республики.

Огромной проблемой в развитии спорта Донецкой Народной Республики является наличие оккупированных территорий, разрушенных населенных пунктов и объектов спортивной инфраструктуры, а также возможность наличия мин и растяжек в прифронтной зоне государства, что снимает вопрос развития спорта, напоминая о небезопасности. Непризнанность Республики мешает выступать спортсменам на международных соревнованиях, демонстрируя свои успехи в спорте, выступая под флагом своего государства, а также не дает возможности свободного передвижения при использовании паспорта гражданина Донецкой Народной Республики. Также нехватка государственного бюджета, его перераспределение на восстановление разрушений, развития первоочередных направлений молодого государства, значительно тормозит появление новых средств и способов реализации занятий физической культуры.

Таким образом мы видим, что развитие спорта в условиях продолжительного военного конфликта, проходящего на территории непризнанного государства, сталкивается с совершенно новыми препятствиями, которые вытекают исключительно из-за его непризнанности.

По моему субъективному мнению, учитывая проблематику конкретно нашего региона, именно военный конфликт является одновременной причиной торможения и развития спорта и физической культуры, ставя на одну чашу весов абсолютно все вытекающие минусы, а на другую количество военно-патриотических спортивных организаций, созданных на волне патриотизма, с целью воспитания здорового поколения.

В качестве примера рассмотрим ежегодное Республиканское физкультурно-спортивное соревнование среди молодежи «Забег Героев», программа которого состоит из преодоления восьми километровой дистанции, на которой находятся естественные и искусственные препятствия. Отличной мотивацией двигаться вперед становится получение грамот и денежных призов для призеров военно-тактической игры. Организацию этого мероприятия производит Федерация военно-тактических игр ДНР, при помощи

Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР, а также администрация экстрим-полигона «Авдотьино».

Среди студенческой молодежи имеет популярность советская военно-патриотическая игра «Зарница», которая чаще всего происходит благодаря организации администрации учебных заведений, а также при поддержке некоторых министерств и ведомств. Мероприятие насыщено конкурсами и эстафетами, дает возможность каждому участнику проверить свою выносливость, спортивные навыки, воспитывает силу духа, волю к победе, придает уверенности в себе, дает первые уроки мужества и гражданственности.

В Донецкой Народной Республике создано огромное множество спортивно-патриотических объединений, одним из них является «Народная Дружина», целью которой является спортивное и патриотическое воспитание молодежи, а также оказание помощи сотрудникам полиции за соблюдением общественной безопасности, аккумулирует кадровый потенциал для нужд правоохранительных органов. Проводит спортивные тренировки, сборы, реализует спортивную политику совместно с Министерством молодежи, спорта и туризма ДНР,

Также стоит отметить, что в Республике возрожден физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который являлся обязательным государственным требованием к уровню физического развития гражданина СССР. На сегодняшний день нормы ГТО являются добровольными к сдаче, но несмотря на это, они имеют популярность среди спортсменов различных направлений, спортивных секций, силовых ведомств, являются обязательным условием вступления в некоторые военно-патриотические организации.

Не смотря на выезд ФК «Шахтёр» на территорию Украины, на футбольных полях сражаются местные футбольные команды, созданные из спортсменов Донецкой Народной Республики. Ежедневно проходят всевозможные турниры и матчи, которые говорят о том, что наша Родина не может жить без футбола. Развивается детско-юношеский, адаптивный, женский и мини-футбол.

Выводы. Подводя итог прослеживанию связи военных действий на территории Донецкой Народной Республики и развития спорта среди молодежи, можно сделать однозначный вывод, что лишь волна

патриотизма, благодаря которой было создано огромное множество спортивно-патриотических организаций, главной целью которых является воспитание сильного и здорового поколений, помогла популяризировать физическую культуру среди молодежи разных возрастов, в том числе студенческой.

Отдельную благодарность стоит выразить тренерам, спортсменам, профессионалам своего дела, администрации спортивных комплексов, которые не покинули территорию Республики и продолжают трудиться на благо развития и популяризации физической культуры среди молодежи Донецкой Народной Республики.

Список использованных источников и литературы

1. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://oddr.info/projects/narodnaja-druzhdina/>
2. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://fsdnr.com/>
3. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.donetsk.kp.ru/daily/26828.5/3867997/>
4. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://novorosinform.org/779182>

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК ФОРМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Лебединская Анастасия

Руководитель: преподаватель Сушинская Д. В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье проанализирована законодательная регламентация общественных объединений физкультурно-спортивной направленности ДНР. Сформирован вывод о создании правовых гарантий для согласования интересов участников отношений в отрасли физической культуры и спорта.

Ключевые слова: общественные объединения физкультурно-спортивной направленности, ассоциация, союз, федерация, клуб.

Актуальность. На сегодняшний день в Донецкой Народной Республике (далее – ДНР) функционирует 61 спортивная федерация,

основными задачами которых являются: развитие одного или нескольких видов спорта путем разработки и реализации программ по развитию соответствующего вида или видов спорта; обеспечение интересов членов соответствующих спортивных федераций в области спорта, в том числе содействие защите их социальных, правовых, экономических, творческих, возрастных, национально-культурных и других интересов; привлечение различных групп населения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий; участие в осуществлении кадрового обеспечения развития соответствующего вида спорта; содействие развитию международного сотрудничества в области физической культуры и спорта [1]. В связи с тем, что спортивная деятельность фиксируется посредством функционирования подобных общественных объединений, Указом Главы ДНР от 1 апреля 2019 г. №91 был принят «Временный порядок деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности» [2], что свидетельствует о необходимости уточнения процедуры создания, государственной регистрации, прекращения деятельности, прав и обязанностей этих объединений как важных субъектов правового поля, влияющих на государственную политику в сфере молодежи, спорта и туризма. В свою очередь, проводимая физкультурно-спортивная политика непосредственно воздействует на популяризацию спорта в Республике, продолжительность и качество жизни населения.

Анализ литературы. Говоря о теоретической основе заявленной тематики работы, необходимо отметить следующих авторов: Гуськов С.И. «Спорт и маркетинг» [3], Попова Ф.Х. «Общественные формирования» [4], Туев В.В. «Технология организации инициативного клуба» [5]. В результате обзора указанных источников, выявлено, что основной акцент сделан на показатели, которые определяют возможность достижения высоких результатов деятельности общественного объединения физкультурно-спортивной направленности. Прежде всего, указанные авторы к ним относят: стабильность состава участников клуба, федерации или союза; ориентированность деятельности на удовлетворение потребностей не столько самих участников сообщества, сколько широких масс, не входящих в состав клуба, федерации или союза; а также социальную направленность деятельности членов данного объединения. Однако, наиболее целесообразно, по нашему мнению, акцентировать внимание на

действующем законодательстве ДНР в сфере спортивного развития. Тем самым, в основной части работы нами проведён подробный анализ Закона ДНР от 24 апреля 2015 г. №33-І НС «О физической культуре и спорте» [6] и Указа Главы ДНР от 1 апреля 2019 г. №91 «Об утверждении временного порядка деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности и создании Комиссии по содействию их деятельности» [2].

Цель и задачи исследования. Целью работы является фиксация границ деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности в соответствии с законодательством ДНР.

Достижение поставленной цели требует решения следующих **задач:**

1. Провести содержательный анализ понятия «общественные объединения физкультурно-спортивной направленности».
2. Выявить виды и задачи подобного рода объединений.
3. Дать четкую интерпретацию в аспекте прав и обязанностей спортивных объединений как юридических лиц.
4. Установить значимость общественных объединений физкультурно-спортивной направленности для реализации целей государственной политики в сфере спортивного развития.

Результаты исследования. Итак, согласно п. 1.2. Временного порядка деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности, общественное объединение физкультурно-спортивной направленности (далее – физкультурно-спортивное объединение) – это «добровольное, самоуправляемое объединение, созданное по инициативе физических лиц, объединившихся на основе общности интересов для реализации права на занятие физической культурой и спортом».

В подтверждение, отметим, что, в соответствии с п. 5 ч. 2 ст. 4 Закона ДНР «О физической культуре и спорте», «право граждан на занятия физической культурой и спортом обеспечивается государством посредством создания необходимых условий для его реализации, проведения государственной политики в сфере физической культуры и спорта, а также путем: объединения граждан в общественные организации физкультурно-спортивной направленности. Теперь, по нашему мнению, необходимо интерпретировать основные виды физкультурно-спортивных объединений (п. 1.4. Временного порядка

деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности):

➤ Республиканская спортивная федерация (союз, ассоциация) – республиканская общественная организация, получившая государственную аккредитацию, и задачей которой является проведение спортивных соревнований и пропаганда одного или нескольких видов спорта.

➤ Спортивная федерация (союз, ассоциация) – общественная организация, аналогичная республиканской, но не получившей государственной аккредитации.

➤ Клуб – общественная организация, осуществляющая подготовку спортсменов и их представление от своего имени на спортивных соревнованиях по конкретным видам спорта.

Тем самым, основными задачами указанных видов физкультурно-спортивных объединений является популяризация спорта, подготовка спортсменов, проведение спортивных мероприятий, разработка программ с целью развития видов спорта, укрепление международного сотрудничества в сфере физической культуры. Помимо этого, подобные организации обязаны обеспечивать защиту интересов членов объединения, содействовать предотвращению допинга в спорте, противодействовать любым формам дискриминации, информировать общественность о результатах своей деятельности, участвовать в развитии инфраструктуры и материально-технической базы конкретных видов спорта (п. 5.3. Временного порядка деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности).

В свою очередь, права физкультурно-спортивных объединений заключаются во вступлении в международные спортивные организации, представлять законные интересы своих членов, быть собственником имущества, распространять информацию о своей деятельности. При этом, наиболее значимым для государственной политики по спортивному развитию ДНР является возможность участия таких объединений в разработке и обсуждении нормативных правовых актов об их деятельности, а также выступать с предложениями по поводу принятия тех или иных актов государственными органами или органами местного самоуправления (п. 5.1. Временного порядка деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности).

По данным об итогах работы Министерства молодежи, спорта и туризма, «9 федераций по видам спорта (всего функционирует 61), в том числе Футбольный союз ДНР, подписали договорные отношения с соответствующими международными федерациями о праве официального участия в чемпионатах, первенствах и кубках России, мира и Европы. Футболисты Республики добились права участвовать в Чемпионате Европы по футболу среди стран-членов КонИФА, который прошел в июне 2019 года в г. Степанокерте, Республика Арцах. Организовано более 900 выездов сборных команд Донецкой Народной Республики для участия в соревнованиях международного значения за пределами Республики. Наши спортсмены завоевали на них 1289 медалей (455 золотых, 422 серебряных, 412 бронзовых)» [7].

Выводы. Таким образом, принятие Временного порядка деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности на сегодняшний день позволяет внедрить механизмы регуляции отношений, возникающих в процессе создания и функционирования спортивных общественных организаций, в полном объеме осуществлять все направления деятельности федераций, клубов, союзов, ассоциаций в сфере физической культуры и спорта. Первыми шагами в данном аспекте является проведение государственной регистрации и аккредитации федераций по видам спорта. Посредством данного законодательного закрепления функционирования физкультурно-спортивных объединений, неоспоримым фактом является то, что такие общественные организации несомненно способствуют реализации основных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта: вовлечение населения в занятия спортом, содействие формирования национального самосознания, обеспечение безопасности при проведении спортивных мероприятий, подготовка спортивного резерва, аттестация (подготовка и повышение) квалификации кадров, проведение научных исследований и разработок в спорте, гарантия достойного качества услуг для лиц с ограниченными возможностями здоровья, лицензирование и аккредитация физкультурно-спортивной деятельности.

Список использованных источников и литературы

1. Федерации по видам спорта Донецкой Народной Республики [Электронный ресурс] // Министерство молодежи, спорта и туризма

Донецкой Народной Республики. URL: http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/federacii_ro_vidam_sporta (дата обращения: 15.10.2019)

2. Указ Главы Донецкой Народной Республики от 1 апреля 2019 г. №91 «Об утверждении временного порядка деятельности общественных объединений физкультурно-спортивной направленности и создании Комиссии по содействию их деятельности» [Электронный ресурс] // Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики. URL: <http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/doc/ob-utverzhdanii-vremennogo-poryadka-deyatelnosti-obshchestvennyh-obedineniy-fizkulturno> (дата обращения: 15.10.2019)

3. Гуськов С.И. Спорт и маркетинг. – М.: Вагриус, 1995.

4. Попова Ф.Х. Общественные формирования: учебно-методическое пособие для студентов отделений очного и заочного обучения. [Текст] / Ф.Х. Попова. – Тюмень: РИЦ ТГАКИ, 2009. – 76 с.

5. Туев В.В. Технология организации инициативного клуба: учебное пособие для вузов искусств и культуры [Текст] / В.В. Туев. - Москва: МГУКИ, 2003. – 250 с.

6. Закон ДНР от 24 апреля 2015 г. №33-І НС «О физической культуре и спорте» [Электронный ресурс] // Народный Совет Донецкой Народной Республики. URL: <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoj-kulture-i-sporte/> (дата обращения: 15.10.2019)

7. Доклад Александра Громакова об итогах работы Министерства молодежи, спорта и туризма за 2018 год [Электронный ресурс] // Народный Совет Донецкой Народной Республики. URL: <https://dnrsovet.su/doklad-aleksandra-gromakova-ob-itogah-raboty-ministerstva-molodezhi-sporta-i-turizma-za-2018-god/> (дата обращения: 16.10.2019)

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Лежнева Диана

Руководитель: ст. преподаватель Чернец Г.А.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В статье излагается роль физической культуры в жизни студентов, в том числе и её влияние на их работоспособность.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, профилактика, студенты, активность, развитие.

Актуальность. Данная тема связана с усилением негативных тенденций в структуре образа жизни современной молодежи, имеющих отрицательные последствия для здоровья, как отдельной личности, так и общества в целом. Заметно снижается уровень психофизической культуры, что связано с резким ростом информационных и эмоциональных нагрузок, слабой технологической оснащенностью населения способами преодоления стрессовых ситуаций.

Анализ литературы. При всей широте разработки проблем физической культуры в исследованиях последних лет отмечаются существенные противоречия между высокими объективными требованиями общества к здоровью, физическому развитию, физической подготовленности людей и низким уровнем развития физической культуры у населения; обилием фактического материала в этой области человекознания и недостаточным уровнем его теоретического осмысления и практического использования.

Ляшенко А.А. считает, что деятельность студентов связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью, постоянно растущим объемом информации, усложнением учебных программ и малой подвижностью. Достаточно часто это приводит к гиподинамии, а, следовательно, детренированности организма. Таким образом, ухудшается физическое здоровье, происходят отклонения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Поэтому необходимо в процессе всего обучения сформировать прочные навыки здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Здоровый образ жизни неотъемлемо связан с образом жизни студента, а также режимом и распорядком дня и отдыха. Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т. е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, а, следовательно, студенты, регулярно занимающиеся физкультурой и спортом, обладают более высокой умственной и физической работоспособностью, дисциплинированностью, более устойчивой психикой, что содействует успешной учебной деятельности, также совершенствуется регуляция всех функций организма [1, 2].

Основные цели и задачи исследования: Целью данного исследования является перспектива сосредоточенности студентов на своём здоровье и физической активности, так как это находится на первом плане для будущего развития в сфере, выбранной студентом.

Задачами исследования выступает определение роли физической культуры для студентов ВУЗов, в ходе некоторых экспериментов, в виде упражнений. Таких как: прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения «лежа на спине» (пресс) за 1 минуту, отжимания от пола, бег 2000 метров. Благодаря эксперименту можно выяснить закономерность между состоянием студента и его умственной активности.

Результаты исследования. В ходе эксперимента было выяснено, что физическая активность студента напрямую зависит от его состояния здоровья [2]. Были замечены улучшения в психоэмоциональном состоянии, уменьшилась раздражительность, а также вспышки гнева. Не стоит оставлять без внимания улучшение успеваемости и памяти. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем

специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Для формирования здорового образа жизни в системе физической культуры и спорта в вузе существуют различные виды физических занятий.

Выводы. Необходимость занятий физической культурой и спортом существует на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат их воздействия возможно бывает замечен не сразу, по крайней мере студенты не всегда осознают, что дает физическая культура и спорт [3]. Хотя и порой видят разницу между собственным самочувствием в периоды, когда занимаются физическими упражнениями, и когда игнорируют их. До определенного возраста человек почти не ощущает недостаток сил и жизненной энергии, однако позднее студент заметит, что стимул отсутствует из-за времени, которое мы проводим в ВУЗе и после, занимаясь самоподготовкой, что является показателем того, что физическая нагрузка отсутствует. Из-за этого и возникает стресс и нежелание учиться. Практическая значимость исследования состоит в том, что оно намечает методологические предпосылки и направления дальнейшего развития теоретических и научно-методических основ физического воспитания в ВУЗе. В работе дана характеристика физической культуры как целостного единства ценностно-нормативных, институциональных и технологических аспектов, обоснован предмет педагогической деятельности, сформулирована система условий, способствующих оптимальному формированию физической культуры студента, повышению эффективности ее влияния на развитие физических и духовных сил студента [3].

Физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов. Практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным фактором [1].

Список использованных источников и литературы

1. Ляшенко А.А., Цой В.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов Оренбургского государственного медицинского университета // Молодой ученый. 2018. – №1. – С. 34-36.

2. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 310 с.

3. Матвеев А.П. Физическая культура: физкультура и развитие человека / А.П. Матвеев, В.Н. Непалов // Теория и практика физ. культуры. 1994. – №9. – С. 2-6.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Маликов Егор

Руководитель: преподаватель Панасюк О. В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В данной статье поднимаются вопросы развития спорта, туризма и физической культуры. С какими проблемами сталкиваются молодые люди желающие заниматься спортом, туризмом. Что мешает развиваться туризму в нашем регионе. Почему юношеский спорт является одним важнейших факторов для развития государства на примере опыта прошлых лет.

Ключевые слова: спорт, здоровье, развитие, проблематика, спортивный туризм.

Актуальность. На сегодняшний день вопрос спорта и спортивного воспитания молодёжи и в частности студентов стоит как никогда остро. Отток трудоспособного населения, демографический кризис, война. Молодёжь – это будущее государства. Следовательно, для того чтобы завтра мы жили во всесторонне развитом государстве сегодня мы должны позаботиться о воспитании здорового, разумного поколения.

Цель и задачи исследования. Понять необходимо ли на данный момент развивать спортивную индустрию. Оценить роль спорта и туризма в жизни и развития общества. Разработать решение проблем, найденных в ходе изучения вопросов развития спорта в Донецкой Народной Республике.

Результаты исследования. Одним из ключевых направлений развития социальной политики государства является развитие физической культуры. Почему? Если мы оцениваем роль спорта и физической культуры в жизни человека и развитии общества, то мы упираемся в такой вопросы, как: здоровье человека, здоровый образ жизни. Мы упираемся в то, из чего складывается здоровье всей нации, вот почему физическая культура важна для становления социально развитого государства. На сегодняшний день в Донецкой Народной Республике складывается очень сложная социально-демографическая ситуация.

В девяностые годы прошлого столетия во всех странах, ранее входящих в СССР физическое воспитание пришло в сильный упадок. Вынужденный переход спортивных организаций и обществ либо в частные руки, либо на коммерческую основу. Массовая реклама алкоголя и сигарет кардинально меняет мировоззрение молодёжи в неправильную сторону. В данной статье мы ссылаемся на пример Российской Федерации. Так как касательно ДНР много статистических анализов не было проведено и необходимой информации нет в открытом доступе. Россия – это ближайший к нам ментально и исторически народ. 7 августа 2009 года была утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. В распоряжении указано четыре основных вызова из-за которых появилась необходимость разработки данной стратегии:

1. Ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения.
2. Отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд страны.
3. Усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений.
4. Значительное отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий.

Целью Стратегии назначена задача создания условий, обеспечивающих граждан возможностью вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом.

Основные задачи:

1. Создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения.

2. Проведение комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта.

3. Модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения.

Исходя из реалий сегодняшнего дня, правительство Донецкой Народной Республики столкнулось со схожими проблемами, что и правительство Российской Федерации десять лет назад. Только в нашем случае добавляется проблема с массовым разрушением инфраструктуры в сфере спорта после боевых действий; распадом спортивных объединений, клубов; выездом спортсменов и тренеров в другие страны. Стратегия Российской Федерации состоит из двух этапов. Первый этап 2009-2015 гг. и второй этап 2016-2020 гг. Финансирование для реализации Стратегии выделяются из бюджета федерального, бюджета субъектного и внебюджетных источников.

На данный момент о крупных инвестициях в спортивную индустрию со стороны республиканского или субъектных бюджетов на строительство новых объектов можно не рассчитывать, но на реставрацию или восстановление старых объектов должны выделяться средства в небольших объёмах. Так же очень важно привлекать инвесторов из-за рубежа. Инвесторов в лице спортивных организаций и клубов, для того, чтобы они в свою очередь открывали свои филиалы на территории ДНР.

В 2016 году федеральный бюджет Российской Федерации составил 13.5 триллионов рублей, а расходы из федерального бюджета составили 16.4 миллиардов рублей. Из этих средств на развитие физической культуры и спорт выделили 0.4%. То есть 70,3 миллиарда рублей, при населении в 146,5 миллиона человек. Выполнив расчеты, мы получаем 477 рублей на человека. В ДНР на 2019 год проживает 2.3 миллиона человек, следовательно, для достижения уровня Российской Федерации только на развитие, подчёркиваю только на развитие, из республиканского бюджета должны выделять 1.09 миллиарда рублей ежегодно.

Выводы. Используя как пример Российскую Федерацию, правительство Донецкой Народной Республики должно найти инвесторов для развития и поддержания физической культуры и спорта. Это необходимо для формирования и воспитания здорового всеобщего развитого поколения, улучшения социальной политики, увеличения продолжительности жизни населения.

Список использованных источников и литературы

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.; Советский спорт, 2004. – 192 с.
2. Козлов А.В. Альтернативная методика спортивно ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов. // Воронеж, 2006. – 178 с.
3. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://glavstat.govdnr.ru/>
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
5. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2008. – 208 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.; АРКТИ, 2006.
7. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников / В.Г. Чайцев, И.В. Пронина. – М.; АРКТИ, 2007.
8. Щербаков В.Г. Примерная программа дисциплины «Физическая культура», Рекомендованная для всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки квалификации (степени) выпускника бакалавр / В.Г. Щербаков. – М.: МГУП, 2010. – 12 с.

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДНР**

Мельничук Виктория

Руководители: ст. преподаватель Попов М. И.,
ст. преподаватель Жеванов В. В.

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия
строительства и архитектуры»*

Аннотация. В данной статье приводятся варианты проблем и их решения в области физической культуры и спорта, касающиеся непосредственно подхода и методов проведения занятий.

Ключевые слова: физическая культура, методы, улучшение, мотивация, развитие, учебный процесс, образование, проблемы.

Актуальность. В связи со сложной обстановкой на территории Донецка понизился уровень жизни, уменьшился объем населения и, соответственно, количество спортсменов. Задача состоит в повышении уровня жизни, актуальным является решение улучшать систему образования в целях изменения подхода к спорту в целом.

Анализ литературы. К сожалению, всё увеличивается число студентов, освобожденных от занятий физической культурой. Таким студентам итоговая оценка выставляется на основании сведений о посещаемости занятий (консультаций) и текущих оценок за знание теоретических и методико-практических аспектов дисциплины.

На занятиях целесообразно применять способ круговой тренировки, в основе которого лежат три метода: – непрерывно-поточный, который заключается в выполнении заданий одного за другим, с небольшим интервалом времени. Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств; – поточно-интервальный базируется на краткосрочном (20-40 сек) выполнении простых по технике упражнений с минимальным отдыхом, что способствует развитию общей силовой выносливости; интенсивно-интервальный используется с ростом уровня физической подготовленности студентов. Совместно со студентами разработан комплекс общей физической подготовки способом круговой тренировки. Большинство студентов пользуется им для поддержания спортивной формы. У студентов появился живой интерес к систематическим занятиям физической культурой. Им стало безразлично, сколько раз они подтянутся на перекладине, сколько раз сделают подъем ног, сколько времени продержат угол на весу на перекладине, сколько раз выполнят сгибание, разгибание рук в упоре. У них постоянно идет соперничество между собой, группами, они стали жить в соревновательном движении. На занятиях физической культурой юноши и девушки приобретают не только технические навыки, но и навыки организатора, руководителя. Воспитываются те качества, которые характеризуют их отношение к делу: целеустремленность, трудолюбие, добросовестность, настойчивость, самостоятельность и изобретательность. Также развиваются и обязательные специфические волевые качества: решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, которые необходимы им в будущей трудовой деятельности и способствуют карьерному росту. [4]

С этой целью может применяться технология «Портфолио», адаптированная к преподаваемой дисциплине. При анализе своего «Портфолио» студент получает прекрасную возможность оценивать себя «вчера» и «завтра». Процесс сравнения позволяет делать адекватные выводы о своей физической форме и своих возможностях по достижению поставленных целей. Обязательной составляющей Портфолио является рефлексивная карта «Я глазами преподавателя», содержащая разделы «Личностное развитие», «Моя физическая подготовленность», «Мои знания». На каждом занятии преподаватель со студентом должны ставить оценки в соответствующих разделах, причем собственная оценка студента предшествует оценке педагога. Таким образом, рефлексивная карта дает возможность получить достоверную информацию о том, как проявил себя студент на уроке и оценил свою работу. Положительным моментом можно считать тот факт, когда оценки преподавателя совпадают с самооценкой своей работы студентом [5]. В различных сферах преподавания дисциплины используются информационно-коммуникационные технологии. Компьютер служит для презентации знаний по теоретическим аспектам дисциплины, выступает как тренажер, осуществляя тренировочные упражнения по закреплению полученных знаний, является каналом общения и источником информации.

Цели и задачи исследования. Высшее образование в республике сегодня выходит на более высокий качественный уровень. Международное сотрудничество, улучшение информационных технологий, инновационная деятельность – всё это создаёт новую реальность, требующую от вузов изучение современных методов обучения, структурированного определения важнейших ценностей. Важными свойствами человека XXI века становятся индивидуальность, предприимчивость, творческий подход к делу, открытость настоящему и нацеленность на будущее. При переходе на образовательные стандарты нового поколения приоритетной является задача педагогической культуры спортивного педагога. Как правило, в обществе носителями культуры выступают люди, также к активным передатчикам культуры относятся преподаватели. Это обстоятельство накладывает на них определенные требования по овладению основами педагогической культуры, которая в процессе практической деятельности педагога предполагает непрерывное его стремление к самоулучшению. Одним

из приоритетных условий подготовки будущего специалиста к профессиональной деятельности в инновационном обществе является воспитание и формирование социально активной личности человека в гармонии с физическим развитием. Именно в процессе обучения в вузе молодые люди постигают истины взаимоотношений физического развития и нравственного становления личности [2]. Так, к сожалению, сегодня во многих учебных заведениях основной ценностью физической культуры является физическая подготовка студентов, которая точно направлена на выполнение четко определенных стандартом учебной программы зачетных нормативов. Такой подход к системе физического воспитания не впервые доказывает, что она зациклена на двигательной деятельности, а физическая культура направлена на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств у студентов. При этом мы забываем о значении процесса физического воспитания личности, его культурно-нравственный смысл, который формирует у студентов эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности. Также не учитывается психо-эмоциональный фактор, заключающийся в глобальной потребности человека как личности быть в гармонии с телом. Обусловленный гормонально-физиологической потребностью тела, человек не может обходиться без физической активности, при этом пребывая в состоянии комфорта, сбалансированности и гармонии с самим собой. Поэтому в каждом учебном заведении при разработке учебного процесса, очень важно создавать необходимые условия для формирования у студентов мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. В связи с этим необходима реализация новой стратегии физического воспитания, и прежде всего внедрение в практику учебного процесса новых активных методов и форм [1].

Результаты исследования. В настоящее время решением данной проблемы является оптимизация образовательного процесса, использование эффективных педагогических технологий и современного дидактического оснащения содержания программного материала. На основе проведенного анализа имеющихся научной литературы и научных статей по совершенствованию системы вузовской подготовки, в нашем учебном заведении на основе учебных программ модульного типа разрабатывается проект программно-методического обеспечения учебного процесса дисциплины «Физическая культура» в рамках модульно-рейтинговой

технологии. Учитывая, что студенты нашего института имеют различный уровень физической подготовленности, различную степень мотивации к занятиям физической культурой, данная технология позволит дифференцировать направление, цель, содержание и методику применяемых активных методов обучения в соответствии с возможностями и интересами студентов. Особенностью данной технологии является функциональное структурирование организации учебного процесса по модульному принципу, каждый из которых несет определенную смысловую нагрузку [3].

Методика рейтингового контроля будет состоять в накоплении студентом условных единиц (баллов) знаний, умений и навыков в течение модуля, семестра. В каждом семестре планируется содержание пяти модулей. В конце каждого модуля будет проводиться рубежный контроль или аттестация студентов. Пятый модуль является итоговым (зачётным). В зависимости от количества баллов, полученных за каждый вид учебной деятельности, студент по завершении модуля получит достаточно адекватную совокупную оценку. При этом условные единицы не зависят от уровня итоговой подготовленности, данных нормативов, а напротив – от мотивации и стремления студента, в том числе от посещаемости студентом занятий.

Выводы. Век, в котором мы живём, безусловно неповторим, и решение любых проблем будет являться уникальным, так как в любой ситуации надо подбирать выход в соответствии с обстоятельствами. Ведь когда бы человечество ещё столкнулось с проблемой большой депрессии и нежелания активно проводить время? Когда информация и вещи были настолько доступными?

Физическое развитие – это не только важный аспект в жизни каждого человека, но и обстоятельство, без которого невозможно быть полноценным и счастливым. Некоторые уже столкнулись с последствиями отсутствия этого важнейшего фактора, но пока не проверишь на себе – действительно верить не будешь. В детстве большинство из нас слышали фразу "Поверь моим словам, я жизнь прожил" или "Вырастешь – поймёшь". Эволюция человека необратима. Сейчас даже от детей можно услышать фразу "Кто бы мне сказал раньше", а ведь это прогресс в самом деле.

Так вот, цитируя великого ученого, обычным текстом можно охарактеризовать эту фразу: если делать одно и то же, но при этом

жаловаться на до сих пор не исчезнувшую проблему, то она никуда не пропадёт. Сидя за столом, нельзя привести себя в форму или занять призовое место по баскетболу. Действуйте сейчас.

Список использованных источников и литературы

1. Бенин В.Л. Педагогическая культура: её содержание и специфика / В. Л. Бенин. – Уфа : Изд-во БГПИ, 1994. – 274 с.
2. Глазина Т.А. Развитие гуманистической направленности студентов в процессе физкультурного образования в вузе: автореф. дисс.канд. пед. наук: / Т. А. Глазина. – Челябинск, 2009. – 23 с.
3. Леднев В.С. Содержание образования: сущность, структура, перспективы / В. С. Леднев. – М.: Высшая школа, 1991. – 224 с.
4. Леонтьев А.А. Методика изучения ценностных ориентаций / А. А. Леонтьев. – М., 1997. – С. 5-15.
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ И ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Михайличенко Ксения

Руководитель: ст. преподаватель Пиньков Р. Б.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В данной работе проведен анализ развития спорта в России и Донецкой Народной Республики, а также выявлены перспективы его дальнейшего развития в ДНР.

Ключевые слова: спорт, спортивные мероприятия, физическая культура, физическое воспитание, соревнования, виды спорта.

Актуальность. В настоящее время физическая культура является главной составляющей любой страны. Спортом занимается большая часть населения независимо от возраста. Для того чтобы спортом занималось с каждым годом все больше людей нужно развивать спорт, чтобы многие заинтересовались им.

Анализ литературы. Многие ученые занимаются проблемами развития спорта. Среди них канд. экон. наук, доцент кафедры экономики организации, декан ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации» Сергеев Александр Александрович.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является проанализировать данные о развитии физической культуры и спорта в России и ДНР и перспективы их дальнейшего развития.

Задачи:

1. Рассмотреть физическую культуру и спорт России и ДНР;
2. Выявить перспективы их дальнейшего развития.

Результаты исследования. В настоящее время Россия вкладывает много усилий в развитие спорта, не только любительского, но и профессионального. Развитие этой сферы очень выгодно в экономическом плане любому государству, так как таким образом повышается человеческий потенциал, здоровье населения и его трудоспособность.

По статистике Росстата, улучшилась обеспеченность инфраструктурой для занятий спортом – увеличилось количество площадок и полей, спортивных залов. С 2012 года наблюдается резкое повышение интереса к любительскому спорту среди населения. Такие изменения связаны с активной деятельностью правительства в этом направлении: были введены нормы ГТО, также активно проводятся различные спортивные мероприятия (марафоны, бесплатные занятия йогой летом в парках, массовые заезды на роликах и велосипедах, мастер-классы танцев, строительство спортивных площадок и другие различные мероприятия). Это всё связано с увеличением финансирования сферы спорта, как государственными учреждениями, так и с помощью частных организаций [1].

Если сравнивать, то в 2007 году государством было выделено 11,1 млрд. руб. на развитие спорта, что составило 0,2% от общего количества расходов. А в 2016 году эта цифра составила 72,4 млрд. руб. и она составила 0,4% от общего объёма расходов.

Мировые спортивные состязания показывают большой потенциал спортсменов, представляющих Россию, что говорит о достаточном развитии спортивных школ и возможностей для реализации спортсменов. Помимо спорта как оздоровительного мероприятия, спорт является предметом национальной гордости

россиян. Среди этих видов спорта можно назвать хоккей, фигурное катание, биатлон, тяжелая и легкая атлетика.

События мирового спорта очень важны для принимающей страны и помогают зарекомендовать себя с лучшей стороны. Россия уже не в первый раз проводит у себя мероприятия такого масштаба - ЧМ по футболу в 2018 году, Олимпиада в Сочи в 2014, Олимпиада в 1980 году в Москве [2].

Совместными усилиями олимпийского и паралимпийского комитетов осуществляются программы по развитию спорта среди инвалидов. Спортсмены с ограниченными возможностями успешно участвуют в международных соревнованиях. Существуют центры спортивной адаптации инвалидов, основной задачей которых является реабилитация, укрепление физического и психического здоровья людей с ограниченными возможностями [3].

Для улучшения физического воспитания молодежи, на физкультуру теперь предоставляется три часа в неделю, это норма для всех образовательных учреждений. Школы, университеты оборудованы игровыми площадками с профессиональным покрытием, спортивными площадками, бассейнами. Массовые соревнования проводятся среди школьников, старшеклассников, студентов, воспитанников интернатов.

В городах строятся спортивные площадки, фитнес-центры, спортивные залы. Сезонные игры проводятся в сельской местности. Пропаганда здорового образа жизни активно поддерживается телевидением и прессой.

Особое место в развитии спорта отводится организации «Спортивная Россия». Он объединяет людей разных возрастов (детей, взрослых, пожилых людей), способствует оздоровлению, улучшению физической формы. Студенческое сообщество «Буревестник» занимается пропагандой физкультуры и спорта среди молодежи. Проводятся спортивные соревнования, международные универсиады, чемпионаты [3].

В ДНР в последние годы большое внимание уделяется развитию спорта. С 2016 года в Республике действуют 52 спортивные школы, в том числе 11 специализированных детских и юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Всего в республике физкультурой и спортом занимаются 167 279 человек, в том числе в спортивных школах – 21 000 человек, 2171 – инвалид [4].

На территории Республики работает школа высшего спортивного мастерства (91 воспитанник) и Донецкое Республиканское высшее училище Олимпийского резерва им. С.Бубки (307 учащихся). Училище является уникальным комплексом с собственной спортивной базой, который объединяет одновременно учебный, жилой и тренировочный комплексы.

Спортивная инфраструктура республики включает в себя 3097 спортивных объектов, из них: стадионы-44, бассейны-31, спортивные площадки-2 (Донецк), сооружения с искусственным льдом - 2 (Донецк), конные базы - 3 (Донецк-2, Макеевка - 1), футбольные поля - 112 [4].

С населением по месту жительства, ветеранами, школьниками и студентами работает центр физического здоровья населения «Спорт для всех». Центры «Спорт для всех» открыты в 6-ти городах: Макеевка, Харцызск, Кировское, Ждановка, Енакиево, Ясиноватая. Также созданы и ведут работу 18 федераций по олимпийским видам спорта и 27 федераций по неолимпийским видам спорта. Также ведут работу спортивные клубы, такие как: спортивный клуб армии (СКА), СК «Македон», СК «Оплот», СК «Беркут», СК «Победа» и другие [4].

По данным на 2018 год, начаты работы по восстановлению бассейна «Динамо» и стадиона «Донбасс Арены». В мае 2018 года на СК «Донбасс Арена» возобновлена работа музея футбольной славы Донбасса, который посещают не только жители Донбасса, но и гости Донецкой Народной Республики.

Организовано 224 мероприятия, направленных на пропаганду здорового образа жизни. Проведено 164 мероприятия, направленных на поддержку молодежи с ограниченными физическими возможностями, социальную интеграцию молодых людей, оказавшихся в сложных жизненных обстоятельствах. На территории ДНР на сегодняшний день функционируют:

- Школа высшего спортивного мастерства;
- Училище олимпийского резерва;
- 54 детско-юношеские спортивные школы.

Всего в ДЮСШ занимаются 23 223 ребенка (в 2014/15 учебном году – 19 571 ребенок). Культивируется 92 вида спорта – олимпийских и неолимпийских. Девять федераций по видам спорта, в том числе Футбольный союз ДНР, подписали договорные отношения с соответствующими международными федерациями о праве официального участия в чемпионатах, первенствах и кубках России,

мира и Европы. Футболисты Республики добились права участвовать в Чемпионате Европы по футболу среди стран-членов КонИФА, который пройдет в июне 2019 года в г. Степанокерте, Республика Арцах [4].

Организовано более 900 выездов сборных команд Донецкой Народной Республики для участия в соревнованиях международного значения за пределами Республики. Наши спортсмены завоевали на них 1 289 медалей (455 золотых, 422 серебрянных, 412 бронзовых) [4].

В 2018 году присвоено 396 спортсменам разряд кандидата в мастера спорта ДНР, 75 спортсменов стали мастерами спорта ДНР, 6 спортсменам присвоено звание «Мастер спорта международного класса». Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди детей-воспитанников общеобразовательных школ-интернатов и детских домов в Республике работает ДЮСШ для детей социально незащищенных категорий. В соревнованиях среди этой категории приняли участие 1 420 воспитанников 21 школы-интерната из 8 городов Республики [4].

Среди людей с ограниченными физическими возможностями физкультурно-оздоровительной и спортивной работой занимается Донецкий Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта. Культивируются более 20 видов спорта. Занятиями адаптивной физической культурой, спортом и реабилитацией охвачено более 4 тысяч инвалидов с нарушением слуха, зрения, умственного и физического развития и поражением опорно-двигательного аппарата. С населением, ветеранами, школьниками, студентами, воспитанниками детских садов по месту жительства работает Центр физического здоровья населения «Спорт для всех». Центры «Спорт для всех» открыты в 6 городах: Макеевка, Харцызск, Кировское, Ждановка, Енакиево, Ясиноватая, специалисты Центра работают в сельских районах [4].

В рамках внедрения и реализации ГФСК «ГТО ДНР» в 2018 году тремя городами Республики – Донецком, Макеевкой и Харцызском – были организованы официальные мероприятия по приему нормативов испытаний (тестов) ГФСК «ГТО ДНР». В них приняло участие 2 447 человек. Из них 563 сдали нормативы на знаки отличия ГФСК «ГТО ДНР» (золотых знаков – 255, серебряных знаков – 225, бронзовых знаков – 83) [4].

Выводы. Исходя из всего этого, можно сказать, что Россия много делает для развития физической культуры и спорта, также как

и Донецкая Народная Республика. Но у них есть одна общая проблема, большая часть молодежи не заинтересована заниматься спортом, поэтому они имеют слабый иммунитет и вследствие этого часто болеют. Кроме этого молодежь любит много времени проводить за компьютером и телефонами, нежели пойти погулять на свежем воздухе, не говоря уже о занятии спортом, поэтому у них есть проблем со зрением, сколиоз и другие болезни.

Чтобы разрешить эту проблему, нужно привлекать больше молодежи к физической культуре: организовывать мероприятия по учебным заведениям для укрепления здоровья молодежи и привлекать к участию в них, а также можно создать систему накопления бонусов для тех, кто занимается спортивной жизнью.

Список использованных источников и литературы

1. Щепотьев А.В., Лукьянова Е.Д. Современные тенденции развития спорта в России. // Образование и воспитание. 2018. – №5. – С. 4-8.

2. Пуляев А.В., Наскин А.А. Развитие внутреннего туризма в призме спорта. // VII Тульский молодежный экономический конкурс инновационных проектов и идей: Сборник тезисов работ / Под ред. Ю.Д. Земляникова. – Т.: Имидж Принт, 2016. – С. 421-425.

3. Сергеев А.А. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в России. // Хисамутдинова Е.М., Гладкова А.М. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в России // научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1 (36).

4. Громаков А.Ю. Доклад об итогах работы Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР за 2018 год [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dnrsovet.su/doklad-aleksandra-gromakova-ob-itogah-raboty-ministerstva-molodezhi-sporta-i-turizma-za-2018-god/>

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДНР

Павленко Анна

Руководитель: ст. преподаватель Чернец Г. А.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В статье «Проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры студенческой молодежи ДНР» определяется мотивация к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи. В работе рассматривается степень образованности студентов нашей академии в вопросах об отношении к физическому воспитанию, спорту и определяется взаимосвязь ведения здорового образа жизни молодежи с занятиями физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, физкультурно-спортивные интересы, педагог, новое педагогическое мышление, спорт, здоровый образ жизни, студенты, молодежь.

Актуальность. Реализация Закона «Об образовании» и выполнение нормативно-правовых и других актов Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики (ДНР) предполагает выделение на уровне государственной политики приоритетов личности во всех сферах общественной жизни, формирует новые требования к специфике физического воспитания.

Цель, которого настоящее – не «однобокое» «формирование физического в человеке», которое было присуще советской, да и украинской системе физического воспитания, а разностороннее формирование человека через развитие и гармонизацию его физического и духовного потенциала.

Во всем мире и у нас в Республике спорт особо почитаем. Его смотрят, им занимаются, его любят. Сегодня спорт и физическая культура заняли свою твердую позицию в жизни человечества. Обмен мнениями и дискуссии способствуют продвижению прогресса в данной сфере жизнедеятельности.

Мировые тенденции развития высшего образования характеризуются расширением информационного, академического и экономического взаимодействия между вузами, появлением

конкурентных отношений на рынке образовательных услуг и труда. Они обусловили изменения принципов и подходов к управлению в системе образования, что в свою очередь требует ответных решений со стороны физического воспитания и здоровьесбережения.

Физическая культура является неотъемлемой частью образования. Объективно, потребность в качественном физическом воспитании в современном мире чрезвычайно высока. Социально-экономическая значимость и востребованность физической культуры и спорта обусловлены в первую очередь разнообразием направлений и эффективностью формирующего влияния специфических для данной сферы средств на человеческий организм, здоровье и культуру общества. Установлена тесная взаимосвязь между состоянием здоровья, работоспособностью с успеваемостью и общественной активностью студентов [1].

В настоящее время развитие системы образования в сфере физической культуры и спорта вплотную связано с сохранением и укреплением здоровья подростков. Физическое воспитание на современном уровне развития нашего общества отражает новую ступень в формировании личности. Отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития личности приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям.

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и как важнейший компонент формирования целостного развития личности студента. Являясь составной частью общей культуры, она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил. Глубокое понимание физической культуры личности студента как общественной и индивидуальной ценности может стать реальностью для развития различных видов физической культуры в гуманитарных и технических вузах страны. Оно может способствовать формированию прогрессивных направлений в развитии общественного мнения и личностных мотивов и потребностей в освоении ценностей физической культуры.

Результаты исследования. Важным для нашего исследования является выявление специфических особенностей образовательных задач физического воспитания, связанных с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, которые решаются, как правило,

недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося узкоутилитарного «нормативного» подхода к физкультурному образованию, как средству физической подготовки молодежи. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, является основным критерием эффективности физкультурного образования. Необходимость физкультурного образования, как правило, признается, но студенты не получают его в достаточном объеме [2].

В результате изучения нами был также получен материал, анализ которого позволил заключить, что до сих пор физическая культура и физическое воспитание рассматриваются как суть «одно и то же», представленное преимущественно целенаправленным процессом развития физических качеств и обучение прикладным формам физических упражнений. Здесь уместно обратить внимание на то, что до сих пор осуществляемая ориентация на укрепление здоровья отождествляется с тренировкой обучающихся к выполнению заданных нормативных требований по физической подготовке, не имеющих для большинства обучающихся личностного смысла. Собственные наблюдения и специальные исследования в этом плане показали, что подобное развитие физкультурного образования и массовой физической культуры в целом обернулось для современного общества, да и самого студента, множеством негативных последствий.

Среди них:

– снижение уровня здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения, масштабное развитие преступности, наркомании и алкоголизма сочетаются с запустением и разрушением спортивных площадок и стадионов, неготовностью государственных систем развивать формы и виды физкультурно-спортивной деятельности, получающие всё более широкое распространение в обществе;

– снижение интереса к традиционным формам и системам физического воспитания и недостаточная образованность в сфере физической культуры ограничивают способности студентов перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной деятельностью, активно и целенаправленно использовать их в укреплении своего здоровья, организации здорового образа жизни и культурно ориентированного досуга;

– недостаточная разработанность основ содержания и форм занятий физической культурой, их ориентированность на заданные образцы и нормативы физической подготовки сочетаются с трансформацией занятий по физической культуре в колледже в тренировочные занятия, в снижении образовательной и технико-двигательной подготовки студентов, ухудшении культуры их движений.

В результате студенты оказываются не подготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для самооздоровления, саморазвития, самоформирования нравственного поведения. Таким образом «Физическая культура» как учебная дисциплина «выпадает» из образовательного и воспитательного пространства высших учебных заведений (ВУЗ). Все это позволяет рассматривать проблему для всего физкультурного образования, как одну из наиболее актуальных, а ориентацию физического воспитания на общее физкультурное образование как приоритетную [3].

Вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса о том, что постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным и напряженным.

Таким образом, можно констатировать, что физическое воспитание студентов направлено на их физическое и духовное совершенствование средствами физической культуры и спорта и составляет педагогическую систему занятий двигательными действиями в ВУЗах и дома, отражает целенаправленность системы физического воспитания в университетах. Анализ специальной литературы в этом плане показали, что еще остается много проблем, которые не могут ждать.

Перечислим некоторые из них:

- уменьшение двигательной активности;
- отсутствие осознанного стремления к здоровьесбережению;
- падение уровня физического здоровья;
- содержание и методы преподавания физической культуры не соответствуют актуальным требованиям относительно ее качества современном мире;

- возросшие за последние годы требования учебных планов ВУЗов, которые рассчитаны на увеличение количества часов

социально-гуманитарного цикла и специальных учебных дисциплин, понижают двигательную активность студентов;

– возведение новых и реконструкция уже имеющихся современных спортивных залов и комплексов образовательной сферы требует больше инвестиций.

– понижение уровня физической подготовленности школьников при поступлении в вуз.

Одним из условий эффективного осуществления социальных функций, стоящих перед физическим воспитанием, является применение в отношении образовательного процесса системы управления всеми компонентами, определяющими качество образования. Разработка данной системы должна базироваться на достижениях современной теории управления, внедрении информационно-технологических средств и методических разработок, при условии предварительного научного обоснования логики и подходов к их применению в общем физкультурном образовании (ОФО).

Цель исследования – научное обоснование структуры системы управления качеством общего физкультурного образования студентов.

Методы исследования – анализ источников литературы, нормативно-правовой документации, педагогическое тестирование, анкетный опрос, математическая статистика (Statistica 10.0). Управление в физическом воспитании – выбор наиболее эффективных средств, методов и форм организации образовательного процесса – это логически обусловленный процесс.

Для более полной характеристики рассматриваемого вопроса нами были изучены социологические исследования, которые показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям спортом и физической культурой. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и потребность в активной двигательной деятельности. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на здоровье и физической подготовленности студентов. Вот почему формирование соответствующей мотивации надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач [4].

Приведенный выше анализ дает достаточные основания утверждать, что развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе:

- усиления социально значимой мотивации интереса;
- повышения качества учебного процесса;
- дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию;
- сообщения студентам специальных знаний и формирования на этой основе потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.) [5].

Одной из общегосударственных задач является сохранение здоровья студентов, а этому способствует правильное физическое развитие, укрепление и закаливание организма. Систематический врачебный контроль и контроль специально подготовленных педагогов за состоянием здоровья детей, за уровнем их физического развития, учет индивидуальных и возрастных особенностей, способствуют успешному решению задач по физ. воспитанию.

Знания, связанные с формированием и совершенствованием двигательных умений, лежат в основе многих видов практической деятельности человека. Эти навыки и знания являются основой физического воспитания. Рассматривая практические навыки связанные с проявлением физических способностей человека, возникает острая необходимость в развитии быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости во время уроков физического воспитания студентов с первых этапов обучения и доведения этого мастерства практически до совершенства. Особое внимание необходимо уделять формированию интереса к урокам физической культуры и активному образу жизни. Регулярность выполнения физических упражнений дает стойкий и стабильный результат.

В первую очередь он подчинен педагогической логике, основанной на объективной зависимости между целью, средствами и результатами педагогических воздействий (мысль принадлежит А.С. Макаренко). Первые подходы к управлению в физическом воспитании были описаны П.Ф. Лесгафтом. Они были основаны на количественном анализе показателей, характеризующих индивидуальные различия занимающихся в росте, массе тела, силе, выявлении причинно-следственных связей в формировании физических качеств посредством фиксирования упражнений, их продолжительности и возникших затруднений. К настоящему

времени структура и функции системы управления ОФО усложнились, возросло количество управляемых объектов (организм студентов как биологическая система, учебная и познавательная деятельность, элементы организации образовательного процесса и др.), которые характеризуются различной природой. В этой связи, при проектировании системы управления качеством ОФО целесообразно придерживаться как минимум двух логических подходов: педагогического и современной теории управления. Согласно современным представлениям, процесс управления основан на единой структуре и общих принципах функционирования управляющей системы.

Оценивая положительный вклад специалистов в разработку данной проблемы, необходимо отметить, что рассмотрение физической культуры студентов университетов как вида их культуры представлено эпизодически. Имеющиеся научные публикации лишь частично затрагивают аспекты этой проблемы, не раскрывая их принципиальную теоретическую и методологическую сущность.

При исследовании проблемы развития физической культуры студентов нами использовались материалы теории деятельности и теории потребности, теории физической культуры, материалы в области педагогики, социальной психологии, социологии, теории организации и управления, пропаганды физической культуры. На наш взгляд, сегодня важное значение имеет дальнейшее раскрытие закономерностей развития физической культуры в университетах.

Понятие «физическая культура личности» в данном случае отражает определенный уровень развития сознания, двигательных навыков и умений, физических качеств и возможностей каждого отдельного индивида. Поэтому физическая культура личности студента – это не просто его физкультурная деятельность, но и осуществление ее на вполне конкретном уровне знаний, ценностных ориентации, отношений, чувств. Это вполне осознанная и целенаправленная организация физкультурной активности для достижения необходимого уровня физического совершенства.

Данные полученные в исследованиях различных авторов показывают, что мировоззренческое, нравственное, эстетическое и общекультурное развитие личности студента не входит в задачи кафедры физической культуры, что процесс этот должен осуществляться только кафедрами общественных наук. Такая позиция на практике трансформируется в отношении вузовских

специалистов к всестороннему развитию личности молодого специалиста, к органическому единству ее профессиональных и общекультурных качеств как к чему-то второстепенному, лишь сопутствующему профессиональной подготовке.

В то же время студенческая молодежь не полностью разделяет такую позицию. Так, в Инновационном Евразийском университете (г. Павлодар) почти 60% респондентов полагают, что специалист с высшим образованием не может быть неразвитым в культурном отношении и не может не знать достижения литературы, театра, музыки, спорта. Различные виды физической культуры представляют богатейший материал для творческой деятельности в многообразии искусства, которое является одной из основных форм отражения прекрасного в природе и в обществе. В этом неразрывная естественная связь физической культуры с культурой общества в целом и главное направление реализации прекрасного в самой природе физкультурной деятельности.

Освоение ценностей физической культуры вооружает молодого человека пониманием сложности жизни, помогает выработать духовно-нравственные критерии самооценки личности. Это, в свою очередь, требует формирования и развития способности к общекультурному самовыражению, что на практике означает формирование потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умения распознавать истинные культурные ценности. Проявлением такого стремления является участие студенческой молодежи в создании и деятельности инициативных объединений в области физкультурной деятельности по интересам, умение содержательно и творчески проводить свободное время, используя то многообразие возможностей, которое дают различные виды физической культуры.

Данные нашего исследования в ракурсе «Образ жизни современного студенчества» показывают, что в социально-психологическом восприятии традиционная система занятий физическим воспитанием студентами гуманитарных и технических специальностей оценивается как «требуемая социальная обязанность», а не как «потребность в естественном».

Наш практический опыт подтверждает, что при формировании интересов студентов в физкультурной деятельности следует исходить из «потребности в естественном». Этот процесс, по-видимому, можно успешно осуществить при использовании «свободной

самодетальности» (физическое самовоспитание и самосовершенствование), которая преобразует физкультурную деятельность личности во внутреннее осознанное представление о ее целесообразности, как важнейшем условии подготовки молодежи к будущей жизнедеятельности. Самовыражение в различных видах физической культуры, творческое развитие, осуществление процессов самопознания, саморазвития в этой своеобразной двигательной деятельности служит одним из эффективных способов культурного развития личности молодого человека. физический культура вуз студенческий

Интересы студентов в сфере физкультурной деятельности тесно связаны с их социальной активностью, на которую существенное влияние оказывают такие устойчивые элементы психической структуры личности, какими являются ценностные ориентации. Они выступают важными критериями свободного выбора вида физической культуры. Знание преподавателями ценностных ориентации студентов позволяет целесообразно и с высокой эффективностью применять средства стимуляции физкультурной активности, оценивать результаты деятельности и четко координировать их в динамике. Исследование, проведенное в Инновационном Евразийском университете, позволило условно выделить несколько групп потребностей в зависимости от характера целей и мотивов студентов в физкультурной деятельности.

1. Потребности спортивной направленности. Они отличаются единством характера спортивных целей (разряд, титул) и мотивов (стремление к достижениям). Эти потребности удовлетворяют такой вид физической культуры, как спортивная деятельность - соревновательная деятельность и подготовка к ней со всей спецификой целей, задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий.

2. Потребности в рекреационной деятельности, связанные с переменной деятельностью, активным отдыхом с применением физических упражнений в щадящем режиме, элементов спортивных игр и соревнований по упрощенным правилам. Их важнейшие мотивы – укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, красивое телосложение. Иногда в качестве руководящих мотивов физкультурной деятельности этой группы студентов проявляется желание соперничества, что можно объяснить их спортивной притязательностью.

3. Потребности реабилитационной направленности. Они присущи лицам, у которых возникают проблемы восстановления сниженных или утраченных в процессе физкультурной, бытовой, трудовой деятельности физических, психических, интеллектуальных способностей. Они смыкаются с лечебным использованием физических упражнений (ЛФК).

4. Потребности в образовательной направленности в сфере физической культуры способствуют творческому, осознанному отношению к задачам, средствам и методам физического совершенствования, отношению к ней как к ценности. К сожалению, этот важный аспект физической культуры еще недостаточно представляется и осознается студенческой молодежью.

В процессе исследования установлены приоритетные мотивы студентов в физкультурной деятельности, которые условно мы объединили в следующие группы:

- удовлетворение студентов от самого процесса физкультурной деятельности (эмоциональность, динамичность, разнообразие, новизна, общение и т.п.);
- получение повышенных результатов в процессе занятий избранным видом физической культуры (приобретение знаний, умений, навыков, получение разрядов и т.п.);
- новые перспективы в процессе физкультурной деятельности (физическое совершенство, спортивное мастерство, воспитание характера, воли, настойчивость, трудолюбия и т.п.).

Результаты анкетного опроса позволили нам определить основные группы целей студентов в физкультурной деятельности:

- оздоровительные, функциональные, морфологические (улучшение здоровья, снятие усталости, всестороннее гармоничное развитие, воспитание культуры тела, движения, повышение умственной и физической работоспособности);
- нормативные (выполнение программных требований, достижения в спорте, повышение функциональных (резервных) возможностей организма);
- коммуникативно-воспитательные (общение, воспитание культуры поведения, трудолюбия, эмоциональной и нравственной самоорганизации);

- организаторско-педагогические (приобретение знаний, умений, практических навыков общественной физкультурной работы, пропаганда здорового образа жизни, активного отдыха).

Многолетние педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что в процессе физкультурной деятельности у студентов вырабатываются более устойчивые потребности, интересы и мотивы в двигательной активности.

Выводы. Из сказанного становится очевидным то, что студенческий возраст имеет особо важное значение, как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, таких как гражданских, общественно-политических, профессионально-трудовых. Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Это ставит перед преподавателями физического воспитания важную задачу – целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребности физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость, готовность к труду и обороне ДНР.

Обучение в высшей школе – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологических функций молодых людей. При поступлении в ВУЗы у вчерашних школьников происходит нарушение жизненного стереотипа. Начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов. От него во многом зависит здоровье студента. Причинами заболевания являются нервное напряжение и перегрузка в процессе занятий. Недостаток двигательной деятельности, как правило, проходит совершенно незаметно, часто сопровождается даже приятными ощущениями комфорта. Вместе с тем при внимательном отношении к своему здоровью человек может наблюдать признаки того, что чрезмерное мышечное бездействие расслабляет организм. Двигательная активность при этом может различаться очень сильно в зависимости от образа жизни человека.

Проблемы развития физкультуры и спорта в ДНР можно и нужно решать через развитие разнообразных форм активности и спортивные соревнования. Органы власти ДНР не оставляют без

внимания данные вопросы, и стремятся изменить это в лучшую сторону. Следует выделить и положительные моменты, которые указывают на то, что происходят улучшения в области спорта: существует и реализуется ряд федеральных программ, связанных с развитием спорта и физической культуры. Донецкая народная республика старается активно участвовать в организации и проведении соревнований самого высокого уровня. Созданы и ведут работу 18 федераций по олимпийским видам спорта и 27 федераций по неолимпийским видам спорта. Также ведут работу спортивные клубы, такие как: спортивный клуб армии (СКА), СК «Македон», СК «Оплот», СК «Беркут», СК «Победа» и другие.

На сегодняшний день Федерация спортивного и традиционного каратэ ДНР и Федерация триатлона и полиатлона ДНР были признаны мировым спортивным сообществом и приняты в члены международных федераций по своему виду спорта.

Список использованных источников и литературы

1. Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябинцев Ф. П. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы / В.К. Бальсевич, В.Г. Большенков, Ф.П. Рябинцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, – № 2, – С. 13-18.

2. Бауэр В.Т. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Т. Бауэр // Теория и практика физической культуры. 2001. – № 1. – С. 12-16.

3. Замятина М.Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / М.Р. Замятина // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 года). – Казань: Бук, 2015. – С. 108-110.

4. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Физкультура и Спорт. 2007. – №3.

5. Студенческие файлы. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3349172/page:3/>

6. Весник. [Электронный ресурс] Режим доступа: http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2056 – С. 12-17.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Полянская Татьяна

Руководитель: ст. преподаватель Чернец Г. А.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В статье определяются проблемы и исследуются перспективы развития в сфере физической культуры, спорта и туризма студенческой молодежи Донецкой Народной Республики.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, развитие, проблемы, физическая подготовка, мотивация.

Актуальность. Физическое воспитание всегда играло важную роль, не только в сохранении и укреплении здоровья человека, но и в формировании его как личности. В мире современных информационных технологий, процент студентов, занимающихся активной физической деятельностью ничтожно мал. Поэтому, на наш взгляд, проблемы и перспективы развития физической культуры являются более чем актуальными.

Анализ литературы. При написании статьи была использована научная и методическая литература отечественных и зарубежных авторов, таких как В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова, А.П. Зотов, П.Г. Демидова и И.П. Зайцева.

Целью исследования является, прежде всего, определение проблем развития физической культуры и пути их решения. Также рассмотрение перспектив и методов внедрения спорта в жизнь современной студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1. Анализ проблематики развития в области спорта на современном этапе.
2. С помощью исследования, выявить перспективы физического воспитания и укрепления здоровья молодежи.
3. Рассмотреть наиболее действенные методы внедрения спорта в студенческую жизнь.

Результаты исследования. Можно утверждать, что спорт, как всякий социальный институт, возник однажды естественным и

неизбежным образом – как ответ на социальную потребность в развитии физической культуры человека, столь неизбежным же образом институт вобрал в себя также функции воспитания и социокультурной репродукции. В основе данного исследования заложена роль институционального подхода к анализу спорта, как особого вида социального взаимодействия общества в гармоничном развитии личности. Физическая культура и спорт оказывают невообразимое влияние на развитие личности спортсмена путем самосовершенствования и саморазвития. Поэтому физкультурно-спортивная деятельность приобретает большую общественно полезную значимость, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого социального института спорта и личности спортсмена. Происходит интеграционное взаимовлияние конвергенционного воздействия личности на развитие спорта, и спорта на развитие личности самого спортсмена, его ценностей, мотивов и ориентаций в социальных процессах этого специфического социального института.

Итак, начнем с того, что на фоне разрушения государственных и общественных союзных структур управления физической культурой и спортом, сопровождающегося резким сокращением финансирования спорта и, как следствие, отъездом многих талантливых тренеров и спортсменов за границу нашей Донецкой Народной Республики. По нашему мнению, необходимо начать решать ряд проблем, от которых зависело бы дальнейшее существование отечественного спорта. Создание новой государственной системы руководства физической культурой и спортом в Республике началось с образования Министерства молодежи, спорта и туризма.

Спортивная федерация – общественная организация физкультурно-спортивной направленности, основными задачами которой являются:

- развитие одного или нескольких видов спорта путем разработки и реализации программ по развитию соответствующего вида или видов спорта;
- обеспечение интересов членов соответствующих спортивных федераций в области спорта, в том числе содействие защите их социальных, правовых, экономических, творческих, возрастных, национально-культурных и других интересов;

- привлечение различных групп населения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий;
- участие в осуществлении кадрового обеспечения развития соответствующего вида спорта;
- содействие развитию международного сотрудничества в области физической культуры и спорта.

Эти организации призваны развивать спорт для всех и координировать основные направления физической культуры в сфере молодёжи, что и является перспективой развития.

Одной из важнейших проблем современного спорта, которая требовала своего решения, стала проблема его профессионализации. Эта тенденция связана с рядом объективных условий развития современного спорта. Подготовка спортсменов высокого класса требует дорогостоящего материально-технического обеспечения. Активно выступающий спортсмен требует и соответствующего материального стимулирования, так как иного источника дохода в силу огромной занятости спортом он иметь не может. Недостаточное финансовое обеспечение спортсменов высокого класса и тренеров, к сожалению, приводят к весьма широко распространившейся практике заключения ими контрактов с зарубежными клубами, ассоциациями и другими организациями и отъезда для выступления за рубежом.

Также, для любого современного государства важную роль играет здоровье нации. Здоровая нация – сильное и крепкое государство. Однако сегодня в нашей Республике огромный процент молодежи имеют огромные проблемы со здоровьем. Это все результат вызовов, которые бросает нам научно-техническая революция и экологические проблемы. Например, если раньше, наши родители большую часть свободного времени проводили на свежем воздухе, занимаясь активными играми. Летом: прятки, догонялки, казаки-разбойники, а зимой лыжи, катание на коньках, с горки, хоккей и так далее. То современные дети предпочтение отдают компьютеру, интернету и социальным сетям. Двигательная активность современной молодежи очень низкая отсюда проблемы со здоровьем: сколиоз, проблемы со зрением, с ЖКТ и другие. Примеров нездоровья нации можно привести массу.

Чаще всего проблемы со здоровьем у населения, приобретаются в процессе жизнедеятельности. Очень часто, проблемой выступает отдаленность спортивных секций или клубов от места проживания семьи. Спортивные занятия для подрастающего поколения должны быть доступными. В последнее время детско-юношеский спорт, да и вообще все в спорте большей мере становится объектом коммерческой деятельности. С каждым годом заниматься в спортивных секциях становится все накладнее, для учащейся молодежи из малообеспеченных семей, но сегодня в связи с экономической ситуацией в ДНР и даже для семей со средним достатком. Это ведет к сокращению возможностей для родителей при выборе видов деятельности во внеурочное время, способствующих творческому и всестороннему развитию личности их ребенка. Итак, отсутствие эффективной системы развития детско-юношеского спорта, это не только ухудшение здоровья подрастающего поколения, но и ее безопасности.

В нашем спорте сегодня необходимо ввести золотое правило «от малого к большому, от простого к сложному». Все современные проблемы в «спорте высших достижений» необходимо искать именно в спорте шаговой доступности. «Приведи ребенка в спорт!» – всем известный современный лозунг. Красивые и призывающие слова. Однако одних красивых слов мало. Необходимы действия. А для начала начать с малого – вернуть в каждый двор хоккейную коробку, футбольные ворота, тренеров которые ходили по дворам, школам в поисках одаренных детей. А главное возможность для дальнейшего карьерного роста молодого спортсмена.

Толчком развития физического воспитания в Донецкой Народной Республике послужило возрождение забытых с советского периода нормы «ГТО» (Постановление Совета Министров от 17 декабря 2016г. № 13-32) Человеку, сдавшему нормы ГТО полагается знак отличия и определенные льготы.

Справка: «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Мы считаем, что это идеальный ход по приобщению молодых людей к физической активности. Сдача норм ГТО не только

мотивирует молодёжь к занятию спортом, также, развивает спортивный интерес, желание становиться лучше, но и прививает здоровый образ жизни.

Выводы. В заключении, можно сказать, что развитие физической культуры и спорта представляет собой объективный, закономерный процесс в жизни человеческого общества. Этот процесс происходит не по произволу людей, а в силу действия объективных законов, вытекающих из материальных и духовных условий существования того или иного общественного строя. История физической культуры и спорта показывает, как на различных ступенях развития человечества изменения, происходящие в области физической культуры и спорта, обуславливаются определённым образом производством, политикой, культурой, идеологией, наукой, военным делом. По нашему мнению, все эти проблемы нужно решать прямо сейчас, ставя четкие задачи, чтобы в скорейшем будущем, они не привели к катастрофе.

Диспуты ученых не затихают до сих пор: одни видят в спорте вред, другие – пользу. Но все они сходятся в одном – спорт и физическая культура в целом полезны для здоровья. Для студентов самых разных специальностей спорт является неотъемлемой частью жизни. Никакие риски получить травму во время тренировки не могут сравниться с реальной угрозой жизни, которая подстерегает будущих специалистов ежедневно. Физическая подготовка необходима для студентов, так как она развивает творческое мышление, дает основные навыки самообороны, развивает выносливость и психологическую устойчивость, то есть все те навыки, без которых деятельность человека просто невозможна.

Занимаясь физическим воспитанием молодёжи, мы не просто растим здоровую нацию, мы обеспечиваем здоровое и надёжное будущее Донецкой Народной Республики.

Список использованных источников и литературы

1. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова; 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Зотов А.П. Актуальные проблемы детско-юношеского физкультурно-спортивного движения URL: <http://lib.sportedu.ru/>

3. Демидова П.Г. Физическая культура для бакалавров. Критерии оценок / П.Г.Демидова, И.П. Зайцева – Ярославль: ЯрГУ, 2013г.

ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Помозова Александра

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И. Г.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В данной статье рассматривается одна из главных проблем на сегодняшний день – проблема психофизического состояния студентов. Раскрыто понятие «психофизическое состояние» и входящие в него показатели. Ряд факторов, непосредственно влияющих на состояние человека в процессе умственной активности выделен с помощью эмпирический анализа. Предложены мероприятия, направленные на повышение умственной работоспособности студентов и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения.

Ключевые слова: психофизическое состояние, умственная активность, умственная работоспособность, заболеваемость, учебно-трудовая деятельность, здоровый образ жизни.

Актуальность. В реалиях современной жизни важную роль играет психофизическое состояние человека. На психофизическое состояние студентов влияет множество взаимосвязанных факторов, которые в процессе умственной активности формируют целостную картину их взаимодействия.

Благодаря проводимым исследованиям психофизиологическое состояние приобрело особую актуальность в контексте оптимизации интеллектуальной деятельности человека. Также активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов является важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов. Эта деятельность представляет собой сложный процесс в условиях объективно

существующих противоречий. Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия.

Обзор литературы. В учебно-методических пособиях авторов Заярин Г.А., Кривец И.Г. (2000), Желобкович М.П., Купчинов Р.И. рассмотрены показатели, отражающие особенности организма человека. К показателям психофизического состояния авторы относят состояние здоровья, уровень развития двигательных способностей, психологические особенности личности, функционирование организма [1, 2].

Цель работы. Целью данной работы является раскрытие понятия «психофизическое состояние», а так же факторов, влияющих на него.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть работоспособность студентов в разные сезоны года.

2. Отбор средств физической культуры для регулирования умственной работоспособности.

Результаты исследования. В любой момент времени человек находится в конкретном психофизиологическом состоянии. Это может быть состояние сна или бодрствования, сенсорной депривации или информационной перегрузки, напряженности или монотонии, адаптированности или стресса. Так что же такое психофизическое состояние?

Психофизическое состояние – это результат сложного взаимодействия факторов, вклад которых обуславливается конкретными физиологическими и психическими особенностями индивида. «Психофизическое состояние» состоит из ряда показателей, отражающих особенности организма человека (Рис. 1).

К ним можно отнести состояние здоровья, уровень развития двигательных способностей, психологические особенности личности, функционирование организма. Состояние здоровья рассматривает наличие либо отсутствие нарушений функционирования органов и систем организма, в то время как к функционированию организма относят показатели работоспособности и адаптации, психологические особенности личности включают темперамент, характер, эмоции, воображение и способности индивида [1, 2].



Рис. 1. Показатели психофизического состояния личности

Исследование психофизиологических состояний приобрело особую актуальность в контексте оптимизации интеллектуальной деятельности человека. Эмпирический анализ позволил выделить ряд факторов, непосредственно влияющих на состояние человека в процессе умственной активности. К числу данных факторов относятся уровень мотивации, величина сенсорной нагрузки, индивидуальные особенности организма, а также степень воздействия естественных фармакологических, электрических и иных регуляторов функционального состояния. Интеллектуальная, и учебно-трудовая деятельность студентов представляет собой сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий, к которым можно отнести противоречия между:

- большим объемом учебной и научной информации, и, дефицитом времени на ее освоение;
- объективно текущим постепенным, многолетним процессом становления социальной зрелости будущего специалиста и желанием как можно быстрее самоутвердиться и проявить себя;
- стремлением к самостоятельности в отборе знаний с учетом личных интересов и жесткими рамками учебного плана и учебных программ.

Эти противоречия создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье и,

особенно, на психофизическом состоянии студентов. Учет и понимание студентами такого рода противоречий необходимы для нормального протекания их учебной деятельности [1].

Студенческий возраст является заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Трудности обучения в вузе связаны не только с явными трудностями, но и со скрытыми, которые сказываются весьма существенно, на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов (Рис. 2).



Рис. 2. Скрытые трудности обучения

К числу скрытых трудностей относят следующие:

- резко отличающиеся от школьных методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом;
- отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений, а стало быть, и группового контакта, что характерно для всякого формирующегося коллектива;
- ломка старого, сложившегося за годы учебы в школе или на производстве жизненного стереотипа и формирование нового, «вузовского»;
- сопутствующие поступлению в вуз новые заботы, которые чаще возникают у студентов, проживающих в общежитии

(самообслуживание, самостоятельное ведение бюджета, планирование и организация своего учебного и свободного времени и др.).

Особенно в затруднительном положении оказываются студенты младших курсов. С одной стороны, они должны сразу включаться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей, с другой, - само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил организма.

На психофизическом состоянии студентов отражаются также объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся возраст, пол, состояние здоровья, величина учебной нагрузки, характер и продолжительность отдыха и др. Субъективные факторы включают в себя мотивацию учения, уровень знаний, способность адаптироваться к новым условиям обучения в вузе, психофизические возможности, нервно-психическую устойчивость, личностные качества (характер, темперамент, коммуникабельность и др.), работоспособность, утомляемость и т.п. Серьезным испытанием организма является информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин, научный уровень и информационный объем которых все время возрастает [3].

Отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарном влиянии нескольких факторов риска, когда они воздействуют одновременно и принимают хронический характер. Результаты исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и в будущем производственной деятельности студентов.

Под влиянием учебно-трудовой деятельности работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семестра), учебного года. В начале учебного года в течение 3-3,5 недель наблюдается период вработывания, сопровождаемый постепенным повышением уровня работоспособности. Затем на протяжении 2-2,5 месяцев (середина семестра) наступает период устойчивой работоспособности. В конце семестра, когда студенты готовятся и сдают зачеты, работоспособность начинает снижаться. В период экзаменов снижение кривой работоспособности усиливается.

Экзамены являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов учебного труда за семестр. Они служат определенным стимулом к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебной деятельности, мобилизации всех сил организма. В этот период при средней продолжительности самоподготовки 8-9 часов в день интенсивность учебного труда повышается на 86-100%. Все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности студентов. У многих из них в этот период возникают отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх и др. Так, при обследовании 637 студентов было установлено, что 36,5% из них испытывали перед экзаменом сильную эмоциональную напряженность, 63,4% – плохо спали накануне. В период зимних каникул работоспособность восстанавливается к исходному уровню, а если отдых сопровождается активным использованием средств физической культуры и спорта, наблюдается явление повышенной работоспособности.

Начало второго полугодия также сопровождается периодом вработывания, продолжительность которого сокращается по сравнению с первым полугодием до 1,5-2 недель. Дальнейшие изменения работоспособности со второй половины февраля до начала апреля характеризуются устойчивым уровнем. Причем, этот уровень может быть выше, чем в первом полугодии. В апреле наблюдаются признаки снижения работоспособности, обусловленные возникающим утомлением. В зачетную сессию и в период экзаменов снижение работоспособности выражено резче, чем в первом полугодии. Сам процесс экзамена также характеризуется более значительными психоэмоциональными и энергетическими затратами. В то же время более высокий уровень физической подготовленности помогает организму студентов более экономично справиться с требованиями экзаменационного периода. Также, известно, что заболеваемость в период учебы в вузе возрастает. В настоящее время единой классификации профессиональных заболеваний от профессионального (учеба как умственный труд) перенапряжения сенсомоторной системы не существует. Как правило, выделяются три группы заболеваний (Рис. 3):

- заболевания периферической нервной системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- координаторные неврозы.



Рис. 3 Группы заболеваний

Известно, что заболевания периферической нервной системы нередко сочетаются с трофическими изменениями в мышцах и других тканях опорно-двигательного аппарата. Кроме того, костно-суставные и фиброзные нарушения могут привести к компрессионным синдромам спинномозговых корешков, нервно-сосудистых сплетений, нервов и сухожилий. Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения можно рекомендовать следующие:

- систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре, без «штурма» в период зачетов и экзаменов;
- ритмичную и системную организацию умственного труда;
- постоянное поддержание эмоции интереса;
- совершенствование межличностных отношений студентов между собой и преподавателями вуза, воспитание чувств;
- организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха;
- отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании;
- физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности;
- обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной

корректировки и устранения этих отклонений средствами профилактики [3].

Выводы:

1. Психофизическое состояние – это результат сложного взаимодействия факторов, вклад которых обуславливается конкретными физиологическими и психическими особенностями индивида. Результаты исследований свидетельствуют о том, что на психофизическом состоянии студентов отражаются как объективные и субъективные факторы, а здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и в будущем производственной деятельности студентов.

2. Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамики, нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление. Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия.

Список использованных источников и литературы

1. Заярин Г.А., Кривец И.Г. Профессионально ориентированная психофизическая подготовка в вузе: Учеб.-метод. пособие. – Донецк: ДонГАУ, 2000. – 215 с.

2. Желобкович М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Минск: Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов. 2004. – 212 с.

3. Кривец И.Г. Психофизическая подготовка: методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения – Донецк: ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016. – 60 с.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СНИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Протасова Харитина

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И. Г.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В данной статье анализируется проблематика интереса к спорту среди студенческой молодёжи. Особое внимание уделяется вопросам физического состояния здоровья молодого поколения, влияния спорта на жизненную активность студента.

Ключевые слова: молодёжь, студенты, интерес, спорт, здоровый образ жизни.

Актуальность. Данная тема исследования является актуальной, так как раскрывает роль спорта в учебной деятельности студента, а также на формирование особых качеств способствующих преодолению различных жизненных ситуаций.

Анализ литературы. Данную тематику последних лет изучали такие авторы как Н.В. Васенков, М.Я. Виленский, В.А. Антипов, Д.В. Белоусов.

Цель исследования – выявить интересы студентов к используемым формам физического воспитания на занятиях физической культурой.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники по теме влияния факторов снижения физической активности у студентов, определить роль спорта в учебной деятельности студентов.

2. Рассмотреть влияние внешних факторов на уменьшение заинтересованности молодёжи к здоровому образу жизни.

3. Проанализировать опрос среди студентов, выявляющий причины незаинтересованности к спорту. Рассмотреть деятельность студентов для улучшения своего здоровья.

Результаты исследования. Несомненно, неотъемлемой частью физической культуры является спорт. В нём человек старается побороть свои страхи, преодолеть границы своих возможностей, приучить себя к саморазвитию и самовоспитанию, разбудить силу

воли и развить выносливость и стрессоустойчивость к окружающему миру.

Для студентов, которые почти всё своё учебное время проводят в аудиториях и ведут в основном сидячий образ жизни, двигательная активность особенно нужна, так как постоянная долгосрочная минимальная активность может привести к различным заболеваниям. Например, остеохондроз шейного отдела позвоночника образует постоянные головные боли, головокружения, а это в свою очередь приводит к уменьшению концентрации внимания, ухудшению памяти, что, в последствие, сказывается на обучении студентов.

Для успешного преодоления каждодневной учебной нагрузки, экзаменационных сессий, которые в свою очередь требуют от студента усиленной умственной подготовки, а также учебные и производственные практики, нужно чтобы каждый студент имел не только усердие, но и удовлетворительное здоровье, и хорошую психофизическую подготовку.

Время на учебные занятия является наиболее стабильным, а вот время на самоподготовку студентов колеблется и составляет в среднем 3-5 ч., а в период зачётно-экзаменационной сессии достигает 8-9 ч [1].

Досуг студента можно разделить на две категории: пассивное времяпрепровождение, которое включает чтение книг, журналов, просмотры телепередач, видеофильмов, прослушивание музыки и т.д. и на активное времяпровождение (занятия в различных спортивных секциях, самостоятельных пробежках после учёбы, посещение различных спортивных мероприятий и т.д.) [4].

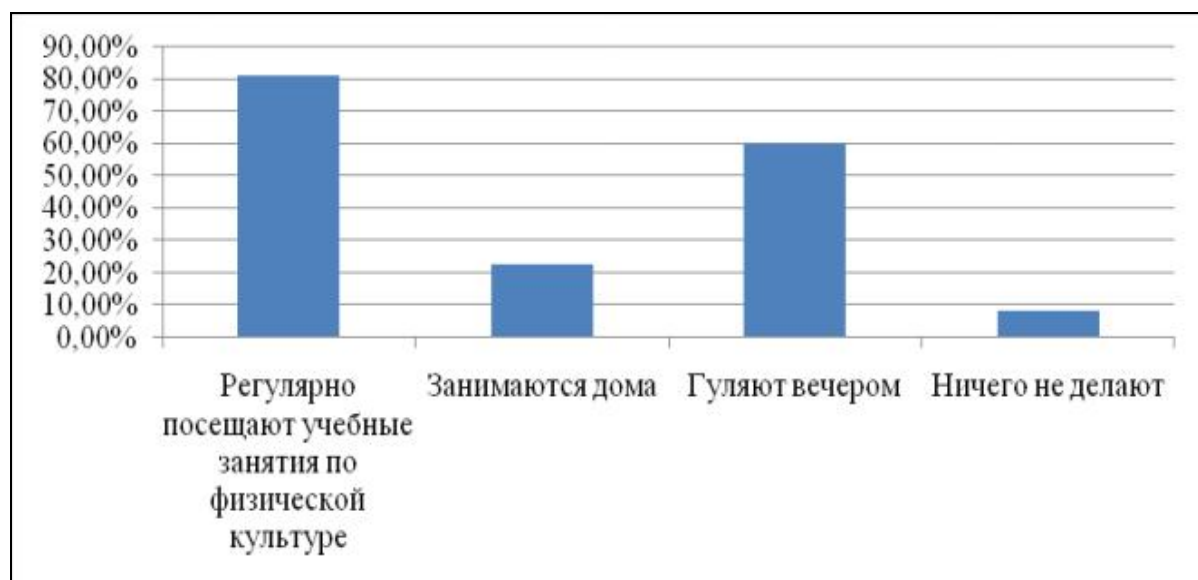
Как бы ни казалось странным, но большая половина всей студенческой молодежи всё же предпочитают использовать свое свободное время активно. Вследствие данного высказывания можно смело констатировать тот факт, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, гораздо легче переносят сессии: они более устойчиво реагируют на резко увеличившуюся нагрузку по учебе и положительно компенсируют недосыпания [2].

Самым распространённым недостатком у студентов является нерациональное питание (большее количество употребления фастфудов, чем сбалансированной еды, включающей в себя витамины, микроэлементы и др.; увеличение времени промежутка с каждым употреблением пищи (более 3,5 часов)).

К менее популярным, но не менее важным минусам студенческого образа жизни можно отнести:

- недосыпание, которое входит в систему;
- малое пребывание на свежем воздухе;
- недостаточная двигательная активность;
- отсутствие закаливания;
- курение и др. [1].

С целью выявления интересов студентов к используемым формам физического воспитания, уровня теоретической и практической подготовленности, частоты болезненных состояний, внедрения новых нестандартных технологий организации занятий по предмету «Физическая культура» нами проведен опрос студентов Донецкой Народной Республики. Результаты опроса показали, что регулярно посещают учебные занятия по физической культуре 81,3% студентов, регулярно занимаются дополнительно дома – 22,9%. Ходят, гуляют вечером после учебы – 60,4%, 8,3% честно признались, что ничего не делают для своего здоровья (рис. 1). В основном студенты удовлетворены своей потребностью в двигательной активности на учебных занятиях, а к внезапной двигательной активности относятся снисходительно.



Примечание: По оси ординат – количество студентов.
По оси абсцисс – виды двигательной активности.

Рис. 1. Виды двигательной активности студентов для укрепления своего здоровья (в%)

По результатам исследования на вопрос: «Что мешает Вам заниматься физическими упражнениями?» – 70,8% студентов ответили – отсутствие времени, 18,8% – отсутствие денег, 16,7% – ничего (рис. 2).

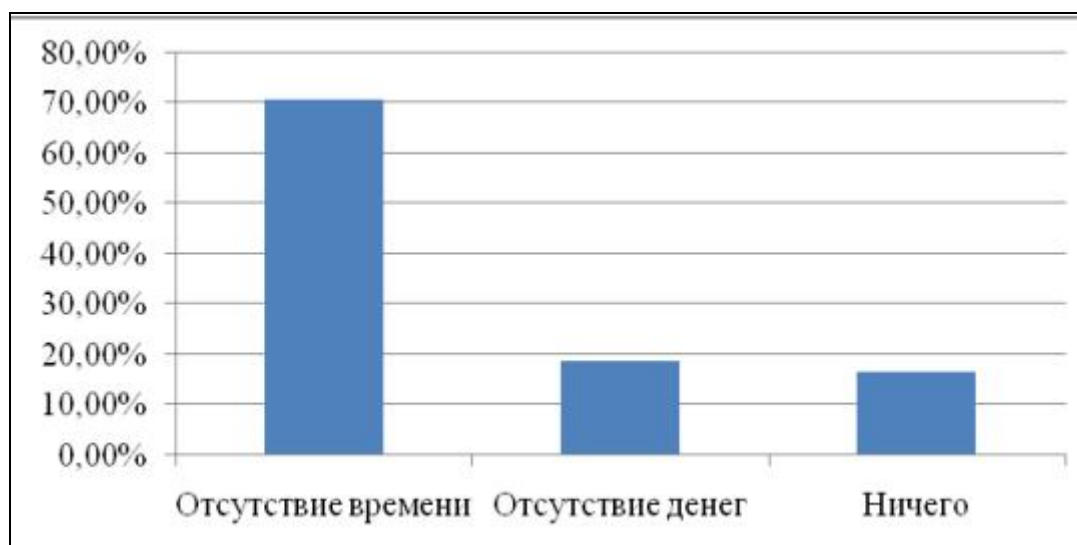


Рис. 2. Факторы, мешающие студентам заниматься физическими упражнениями

Спорт играет важную роль в жизни студентов и подготовке к будущей профессиональной деятельности. Окончательно нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма, а необходимо также обращать внимание и на повышение психологической устойчивости. Следует особо помнить, что роль спорта в формировании людей с сильной волей и твёрдым характером, напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения не только в соревнованиях, но и в повседневной жизни [3].

Эти нагрузки, часто более высокие, чем в обычной жизни значительно влияют на формирование и становление личности человека. Подводя итоги можно сказать, что спортивная подготовка обеспечивает воспитание необходимых качеств: самодисциплины, настойчивости, упорства в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности и способности проявлять максимальные усилия в спортивной, трудовой и общественной деятельности.

Выводы:

1. Проанализировав литературные источники по влиянию факторов снижения физической активности у студентов, выявления

роли спорта в учебной деятельности студента можно сказать следующее, что в основном большая часть студентов стараются включать в свою деятельность спортивные занятия, а также пытаются снижать риски факторов, пагубно влияющие на жизнь студентов.

2. Большинство внешних факторов, а именно курение, недосыпание, нерациональное питание, которые имеют место быть среди молодёжи, отрицательно влияют на физическое состояние студентов и на здоровье в целом.

3. В данной работе рассмотрены ответы студентов Донецкой Народной Республики в аспекте определения роли спорта в жизни и учебной деятельности. Результаты исследования показали, что большая часть студенческой молодежи ведет активную двигательную деятельность и положительно относится к физической культуре и спорту. В целом студенты способны заботиться о своем здоровье, укреплять его и готовиться к трудовой деятельности.

Список использованных источников и литературы

1. Антипов В.А., Разумахина Е.Г. Реализация функций физической культуры и спорта в государственной молодежной политике./ ТиПФК. 2008. – № 3. – 154 с.

2. Белоусов Д. В здоровом теле здоровый дух // Российское федеральное издание ВВП. 2015 – №7. - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.vvprf.ru/archive/clause688.html> (дата обращения: 24.10. 2019).

3. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов. // Теория и практика физ. культуры. 2008. – № 5. – С. 91-92.

4. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 1999. – № 10. – С. 2-5.

РОЛЬ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Пятница Елена

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н. А.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье обосновано значение патриотизма в современных условиях, рассмотрены цель и задачи патриотического воспитания обучающейся молодежи, определены факторы, влияющие на организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий патриотической направленности.

Ключевые слова: патриотизм, воспитание, студент, физическая культура, спортивно-массовые мероприятия.

Актуальность. Патриотическое воспитание и культура межнациональных отношений оказывают большое значение на социальное, духовное, нравственное и физическое состояние личности человека. В сложившейся за последние годы в Донецкой Народной Республике политической ситуации патриотизм приобретает особую актуальность и значимость. Улучшить систему патриотического воспитания обучающейся молодежи, на наш взгляд, можно средствами физической культуры.

Анализ литературы. Анализ научно-методической литературы выявил, что проблема патриотического воспитания студентов с использованием средств физической культуры и спорта до настоящего времени недостаточно разработана. Недостаточно исследованы возможности физической культуры в патриотическом воспитании студентов.

В имеющейся научной литературе, посвященной патриотическому воспитанию молодежи (Т.В. Козловская, М.Н. Алиев, А.Н. Гридин и др.) освещены возможности физической культуры и спорта в данном направлении, дается ряд полезных рекомендаций по патриотическому воспитанию в образовательных учреждениях.

Однако в исследованиях этих учёных недостаточно освещены факторы, определяющие эффективность проведения спортивно-

массовых мероприятий в целях патриотического воспитания студентов.

Цель исследования. Определить факторы, влияющие на организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий патриотической направленности среди студентов государственных образовательных учреждений высшего профессионального образования (ГОУ ВПО).

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние патриотического воспитания обучающейся молодежи.

2. Обозначить роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании обучающейся молодежи.

Результаты исследования. Теоретические исследования помогают осмыслить вопросы гражданско-патриотического воспитания и социальной активности молодежи. Но в связи с коренными преобразованиями в современном обществе – изменение политического строя, экономического уклада, возможностей государства по отношению к системе образования, переход от плановой к рыночной экономике и, как следствие, резкое расслоение и деклассация общества, возникновение и развитие конфликтов на национальной почве, изменение сознания людей, объективно состоявшийся разрыв связи между поколениями показывают, что требуется разработка соответствующей современным требованиям научно-обоснованной системы гражданско-патриотического воспитания молодежи [1].

Патриотизм со стороны качества личности человека проявляется в любви к своему Отечеству, преданности, готовности служить своей Родине, привязанности человека к родной земле, языку, культуре и лучшим традициям своего народа. Патриотическое воспитание – часть общегражданской культуры и общегражданского воспитания, которая опирается на общечеловеческие ценности [2].

Его направление состоит в воспитании патриотов ДНР, граждан демократического государства, которые способны к социализации в условиях гражданского общества, уважают права и свободы личности, обладают высокой нравственностью и проявляют национальную и религиозную терпимость, уважительное отношение к другим народам, к языкам, традициям и культуре народов, проживающих в Донецкой Народной Республике.

Перед правительством ДНР в тяжелых военных условиях, в борьбе за независимость народа Донбасса стоит задача выработки такого содержания патриотизма, которое в наибольшей степени будет способствовать воспитанию патриотов, а не повторять ограниченные варианты патриотизма прошлого столетия [3].

После распада СССР в огромном дефиците оказались патриотические чувства и духовно-нравственная культура у современной молодежи.

Молодое поколение оказалось не готовым воспринять перемены, которые прошли почти во всех сферах жизни общества. На данный момент у большей части студентов, находящихся в призывном возрасте, деформированы патриотические чувства, нравственные устои и культура поведения. Им присущи негуманные качества личности, такие как цинизм, жестокость, безразличие, неуважительное отношение к историческому прошлому, безответственность, безнравственность.

Социально-экономические перемены, политические и военные действия, которые происходят в нашем регионе в последние годы, затрагивают патриотические чувства не только взрослого населения, но и обучающейся молодёжи.

Однако значительная часть студентов призывного возраста, не хочет служить в армии, так как не видит в этом ничего престижного. Анонимное анкетирование показало, что 90% опрошенных студентов первого курса, обучающихся в ГОУ ВПО, не хотят служить в армии. Это связано с тем, что в последние годы, перед украинским конфликтом, в образовательных учреждениях была значительно ослаблена военно-патриотическая работа с молодежью. Молодые люди теряли интерес к военной службе, а за падением престижа, шла угроза защиты Родины.

Все эти негативные явления были обусловлены отсутствием четко продуманной, социально-ориентированной и целенаправленной программы по нравственному и патриотическому воспитанию учащейся молодежи и должной воспитательной работы в образовательных учреждениях.

За последние десять лет в Донецком регионе зафиксировано ухудшение показателей физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья старшеклассников и студентов. По данным Министерства здравоохранения более 80 % выпускников общеобразовательных школ не пригодны к военной

службе. Это обусловлено не только проблемами экономики и экологии, ухудшением качества и уровня жизни у большинства населения, но и отсутствием должной лечебно-профилактической и спортивно-оздоровительной работы, направленных на предупреждение заболеваемости, сохранение, укрепление здоровья и на повышение физической подготовки молодых людей.

Занятия физической культурой и спортом должны вырабатывать у будущих защитников высокий уровень развития физических и морально-волевых качеств, формировать военно-прикладные умения и навыки. Решение этой задачи в условиях ГОУ ВПО возможно при систематической организации военно-патриотической работы, включающей различные формы занятий физической культурой и спортом с использованием военно-прикладных упражнений.

С этой целью по Распоряжению Главы Донецкой Народной Республики № 252 от 09.08.2017г. [4] утверждена Программа «Патриотическое воспитание детей и молодежи Донецкой Народной Республики» (далее программа), в рамках которой был разработан План мероприятий, включающий 9 подпунктов 13 пункта «Организация системы эффективной спортивной, трудовой, допризывной и психологической подготовки молодежи» о проведении спортивно-массовых мероприятий патриотической направленности. Ответственными исполнителями назначены Министерство молодежи, спорта и туризма, Министерство образования и науки, Министерство обороны и другие исполнительные органы.

Проанализировав мероприятия, предложенные Программой, можно обозначить факторы, определяющие эффективность патриотического воспитания в ГОУ ВПО средствами физической культуры и спорта:

- наличие в образовательной организации концептуальной программы развития спортивно-патриотического движения;
- наличие системы финансирования проведения мероприятий патриотической направленности;
- наличие научно-методического и материально-технического обеспечения занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- высокий уровень профессиональной подготовленности преподавателей и сотрудников воспитательного отдела;
- взаимодействие с государственными органами управления в области физической культуры и спорта, а также иными

заинтересованными организациями физкультурно-спортивного профиля;

- проведение пропагандистской, рекламной и информационной деятельности среди студенческой молодежи за здоровый образ жизни и занятия спортом.

Развитие у молодежи физических и патриотических качеств личностной и общественной направленности должно осуществляться на основе педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.

Привлечение к занятиям физической культурой и спортом, формирование активной жизненной позиции, удовлетворение личностных и общественных потребностей в сфере физической культуры и спорта, приоритет здорового образа жизни – важные факторы физкультурно-патриотической среды.

Выводы. В общей системе образования спортивно-патриотическое направление становится одним из наиболее важных. Поэтому так значимы информационная политика, методическое обеспечение и финансирование проводимых спортивно-массовых мероприятий патриотической направленности. Структурам, ответственным за сферу воспитания молодежи, стоит уделить внимание кадровой политике, развитию нормативно-правовой базы, относящейся к сфере физической культуры и спорта.

Список использованных источников и литературы

1. Козловская Т.В. Педагогические условия гражданско-патриотического воспитания современных студентов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01/ Т.В. Козловская; ЮФУ. – Ростов-на-Дону, 2007. – 253 с.

2. Алиев М. Н., Джандаров Д. З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи [Электронный ресурс] / М.Н. Алиев, Д.З.Джандаров // Вестник СВФУ, 2009. – №3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-patrioticheskom-vospitanii-uchascheysya-molodezhi> (дата обращения: 07.11.2019).

3. Гридин А.Н. Патриотическое воспитание молодежи Донецкой Народной Республики в современных условиях / А.Н.Гридин // Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий: материалы науч.-практ. конф., 6-7 июня, 2017,

г. Донецк. Секция 6: Вектор развития государственной молодежной политики в условиях современных вызовов / ГОУ ВПО «ДонАУиГС». – Донецк: ДонАУиГС, 2017. – С. 31-33.

4. Распоряжение Главы Донецкой Народной Республики № 252 от 09.08.2017г. «Об утверждении Программы «Патриотическое воспитание детей и молодежи Донецкой Народной Республики» [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://www.mincult.govdnr.ru/doc/rasporyazhenie-glavy-dnr-ob-utverzhdenii-programmy-patrioticheskoe-vozpitanie-detey-i-molodyozhi> (дата обращения: 01.11.2019).

РОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Радченко Татьяна

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н. И.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической подготовки молодежи и общей физической активности на организм человека и жизнедеятельность индивида в целом. Также указаны общие функции физического образования и его влияние на личность.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, физическое воспитание, оздоровление, безопасность жизнедеятельности, профессионально-прикладная физическая подготовка, учащаяся молодёжь.

Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью решения проблемы удовлетворения потребности в качественном физическом развитии граждан, укреплении здоровья и проектировании успешной личности. На сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у молодых людей образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных девиаций.

Анализ литературы. В современных условиях усиливается влияние на организм человека разнообразных факторов: социальных, технологических, экономических, психологических, и других. Их отрицательное влияние приводит не только к ухудшению состояния здоровья, но и снижает физический и умственный потенциал людей.

Воспитание физических качеств – это целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью. К основным физическим качествам человека силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость и непосредственно связанные с ними морфофункциональные свойства организма. Эти качества определяют степень развития различных физических и двигательных способностей человека (силовые, скоростные, координационные и т. д.) [4].

Цель и задачи исследований. Рассмотреть влияние общей физической подготовки на организм и жизнедеятельность человека.

Результаты исследования. По данным многих ученых установлено, что общая физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, а лишь создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптации к условиям труда. Не вызывает сомнений, что каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и психических свойств, и качеств личности [3].

Физическая активность – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии. Для оценки степени физической активности используются следующие характеристики: двигательная активность во время работы и в часы досуга. Двигательная активность в часы досуга более важна с позиции профилактики заболеваний и укрепления здоровья, так как может быть изменена волей и желанием практически каждого человека. Повышение физической активности в свободное от работы время оказывает положительный эффект на здоровье [6].

Многие люди считают, что заниматься физической активностью не обязательно, так как проблем со здоровьем и избыточного веса у них нет. Но физическая активность благотворно влияет на организм, и является одним из способов профилактики многих заболеваний. Недавние исследования показали, что физические упражнения снижают тревожность и предотвращают депрессию. Поэтому, независимо от того, страдает ли человек избыточным весом или нет, если он ведет сидячий образ жизни, то ему лучше увеличить уровень физической нагрузки [2].

Физическая культура личности студенческой молодежи характеризует качественную сторону ее образованности, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни. Поэтому приоритетными задачами физического воспитания студенческой молодежи является направленность учебно-тренировочных занятий на сохранение и коррекцию здоровья, повышение функциональной и двигательной подготовленности, формирование здорового стиля жизни [1]. Содержание физического воспитания необходимо перевести на интенсивный путь развития, суть которого заключается в опоре на принципы деятельностного подхода.

Рассматривая развитие физических качеств в плане повышения их общего уровня, следует считать наиболее целесообразным применение таких средств общей и специальной физической подготовки, которые в большей степени развивают быстроту, силу и выносливость. Более высокое развитие этих качеств достигается при комплексном применении упражнений, что подтверждается взаимосвязью и взаимообусловленностью в развитии физических качеств, когда больший эффект в их развитии достигается не при одностороннем развитии одного качества, а при одновременном развитии нескольких [6].

Физическое образование представляет собой определяющую систему для реализации главной своей функции – формирования здоровья, воспитания личности, развития двигательных способностей человека. Основными системообразующими факторами для представления физического образования как единой системы является организованная двигательная деятельность человека в форме средств – физического упражнения и соревновательной деятельности [5].

Кроме того, успех в физкультурной деятельности является целью стараний, исходным пунктом самооценки и сильнейшим стимулом, мотивационным фактором повышения продуктивности.

Выводы. Комплексная и системная физическая подготовка, на всех образовательных уровнях, будь то школа или университет, позволит повысить уровень тренированности, образованности людей не только в области физической культуры, но и в других смежных областях знаний. К таким областям знаний можно отнести и области знаний, связанные с изучением основ безопасности жизнедеятельности. Синтез физического воспитания на стыке физической культуры и безопасности жизнедеятельности позволит усилить сплоченность общества перед природными (в том числе экологическими), техногенными и иными опасностями, повысить уровень духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи, имидж государства, государственных служб, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности населения.

Наиболее важным конечным оздоровительным результатом влияний, реализующихся по пути тренировки и активного отдыха, является увеличение работоспособности, расширение резервных возможностей, то есть свободы жизнедеятельности организма, улучшение психоэмоционального состояния человека.

Список использованных источников и литературы

1. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г. А. Апанасенко. – М. : Наука, 2007. – 152 с.

2. Виноградова А.В. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов [Электронный ресурс] /А.В. Виноградова. – Режим доступа: <http://sibac.info/studcf/hum/xiv/34829>

3. Давиденко Д.Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры / Д.Н. Давиденко, Г.Н. Пономарёв // Теория и практика физической культуры. – 2004. – 54 с.

4. Елисеев Е.В. Семантика помехоустойчивости в структуре психофизиологической адаптации спортсмена: монография / Е.В. Елисеев. – Челябинск: Экодом, 2001. – (Серия: Наука по физической культуре и спорту). – 254 с.

5. Купчинов Р.И. К вопросу современного понятия физическое образование / Р.И. Купчинов // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и

туризма на современном этапе: сборник научных статей. – Минск: РИВШ, 2013. – С. 161-163.

6. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасёв, А.А.Сафонов. – М.: Прогресс, 2014. – 368 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

Сажникова Яна

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация: В данной статье автор рассматривает проблему развития физической культуры, её востребованность среди населения и важность физического состояния людей. Для подтверждения своих доводов, автор использует статистику, показывающую процент доли людей, которые заняты и не заняты спортом. В заключение, автор делает вывод, говоря о том, что поставленные проблемы рассматриваются и отчасти компенсируются достижениями в спорте действующих спортсменов.

Ключевые слова: физическая культура, спортсмен, люди, сфера, физическое воспитание, занятия спортом, развитие.

Актуальность. Эта тема актуальна тем, что в связи с физическим состоянием людей, возросла потребность в занятиях физической культурой. Однако существует ряд проблем, препятствующий этому и требующий немедленного устранения. Но, есть и перспективы, к которым необходимо стремиться и приумножать.

Анализ литературы: Зотов А.П. обращает внимание на то, что исследование проблем физической культуры необходимо начинать с младшего (школьного) возраста, чтобы в последствие постепенно повышать уровень её востребованности. Сергеев А.А. раскрывает другие немаловажные проблемы физической культуры, приводя в пример статистические данные и объяснения.

Цели работы – выявить проблемы и перспективы развития физической культуры, исследовать причины и последствия.

Задачи работы: рассмотреть проблемы развития физической культуры, найти пути решения, сделать выводы.

Физическая культура, является одной из составляющих общей культуры, во многом определяет поведение человека во всех сферах его жизни, и способствует решению воспитательных и оздоровительных задач. Когда юный спортсмен приходит в спортивную секцию или в школу, он попадает в новую социальную среду: тренеры, учителя, судьи – это новые агенты социализации, люди, которые ответственны за воспитание и образование ребенка, обучение культурным нормам и образцам правильного поведения. Для каждого человека особенно важна эта первичная социализация. Именно тогда закладываются первые и основные психологические и нравственные качества личности. По отношению к ребенку, проходящему эту социализацию, родители занимают превосходящую позицию. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также ориентирует юного спортсмена на спортивный стиль жизни и достижение высоких результатов [2].

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания государства, поскольку это – рычаг морального и физического оздоровления народа, который приносит наилучшие и значимые результаты. К сожалению, в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимаются всего 8 - 10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 - 60%. Самая острая, требующая срочного решения проблема – это низкая физическая подготовленность обучающихся [3].

Чтобы разобраться и конкретизировать проблемы физического воспитания, попытаться найти пути решения, выделить плюсы и минусы сложившейся ситуации, нужно начинать со школьного возраста. Правильная организация физического воспитания с начального сектора образования – это верный путь к увеличению количества людей, которые будут заниматься спортом.

К большому сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья детей значительно ухудшилось. В настоящее время, в среднем по России на каждого из детей, приходится минимум два заболевания в год. Приблизительно

20-27% детей относится к категории длительно болеющих. А количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1% ежегодно [3].

Одной из причин того, что немалое количество людей не имеют возможности заниматься спортом, то есть, что спортивные секции и кружки находятся на удалённом расстоянии от места жительства. Отмечается, что в крупно населенных пунктах отсутствует транспорт, и в наличии только один спортивный центр. Данную проблему следует незамедлительно решать, так как секции и кружки должны находиться в «шаговой» доступности [1].

Также, с каждым годом занятия в спортивных секциях становятся недоступными для учащейся молодежи из малообеспеченных семей, в связи с предлагаемой оплатой за предоставленные спортивные услуги. Это приводит к тому, что возможности родителей ухудшаются, и они финансово не могут позволить культурное и физическое развитие ребенка. В последние годы ситуация начинает исправляться, однако финансирование данного направления всё ещё остается не достаточно высоким.

Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении.

Следуя отечественному или зарубежному опыту, выясняется, что среди молодежи возросла доля употребления наркотических и одурманивающих препаратов, алкогольных напитков и средств курения, что объясняет не востребованность для них физической культуры.

В мире складывается ситуация, при которой происходит спад физкультурно-оздоровительной активности людей уже после 25 лет. Люди после окончания обучения в вузе начинают работать, развиваться в профессиональной сфере, но физически абсолютно не отдыхают, в связи с отсутствием фиксированной продолжительности рабочего дня на предприятиях различных форм собственности. Это является важной проблемой, и приводит к тому, что в наиболее эффективный для них период трудовой деятельности идет угасание физических способностей, ухудшение здоровья и снижение производительности труда.

Врачами рекомендуется чередовать умственный и физический труд, выделяя в неделю хотя бы 1-2 дня занятиям спортом, и таким образом это будет положительно влиять на самочувствие и общее состояние здоровья.

Проблемы развития физкультуры и спорта в государстве можно и нужно решать через развитие различных форм активности и спортивных соревнований. Органы власти РФ не оставляют без внимания данные вопросы, и стремятся изменять это в лучшую сторону [2].

Государственная политика в области физической культуры и спорта должна предусматривать, прежде всего:

- создание условий, способствующих развитию физической культуры и спорта, формированию здорового образа жизни и достойному выступлению российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях;

- формирование понимания у людей необходимости занятий физической культурой и спортом и стремления к повышению степени информированности и уровня знаний по вопросам физической культуры и спорта и здорового образа жизни;

- создание соответствующих мотиваций и установок на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни.

К числу главных направлений в реализации этой политики относится создание оптимальной правовой базы развития физической культуры и спорта [3].

Также следует выделить и положительные моменты, которые говорят о том, что происходят улучшения в области спорта: существует и реализуется ряд федеральных программ, связанных с развитием спорта и физической культуры, например, действующая федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». То есть Россия старается активно участвовать в организации и проведении соревнований самого высокого уровня. Идет широкий обмен опытом правового и нормативного обеспечения физической культуры и спорта, как между субъектами Российской Федерации и субъектами Донецкой Народной Республики. Важным направлением в деятельности по развитию физической культуры и спорта является совершенствование управления и организации физической культуры

и спорта в стране, с целью их стабилизации и оптимизации. Требуется поиск новых организационно-управленческих решений, направленных на создание эффективной системы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения, в том числе сельского.

Таким образом, проблемы в области физической культуры поставлены и решаются по мере их поступления, однако, пока значимого результата не было достигнуто, помимо достижения успехов уже действующих спортсменов, которые только множат свои победы [4].

В заключение можно сказать, что совершенствование физической культуры и спорта в государстве должно занимать одно из ключевых мест в его планах. Ведь, рассматривая мировую экономику, можно заметить, что благосостояние граждан напрямую зависит от экономического роста страны. А это, в свою очередь, совпадает с развитием физической культуры. Это связано со здоровьем нации, которое весьма сильно сказывается на экономике страны, ведь здоровые и физически активные граждане обладают более высокой работоспособностью и возможностями для самореализации. Если сейчас количество занимающихся спортивно-оздоровительной деятельностью в стране увеличивается в год примерно на 1,5-2 млн. человек, то для выполнения целевых показателей поставленной стратегии необходимо добиваться ежегодного прироста занимающихся примерно на 5 млн. человек.

Выводы. В заключение можно сказать, что совершенствование физической культуры и спорта в государстве должно занимать одно из ключевых мест в его планах. Ведь, рассматривая мировую экономику, можно заметить, что благосостояние граждан напрямую зависит от экономического роста страны. А это, в свою очередь, совпадает с развитием физической культуры. Это связано со здоровьем нации, которое весьма сильно сказывается на экономике страны, ведь здоровые и физически активные граждане обладают более высокой работоспособностью и возможностями для самореализации.

Список использованных источников и литературы

1. Зотов А.П. «Актуальные проблемы детско-юношеского физкультурно-спортивного движения», 2014. – С. 56-61.

2. Сергеев А.А. «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в России», 2016. – С. 75-82.

3. Федеральная служба государственной статистики, URL: <http://www.gks.ru/>

4. Хисамутдинова Е.М., Гладкова А.М. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в России // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/science/xxxvi/94813> (дата обращения: 26.10. 2019).

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**(на примере ГУ ЛНР «Луганское общеобразовательное
учреждение СШ №57 им. Г.С. Петрова», г. Луганска)**

Севрюкова Дарья

Руководитель: доктор пед. наук, профессор Ротерс Т. Т.

*ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»*

Аннотация. В данной статье определено состояние физической подготовленности учащихся 8-9 классов на уроках физической культуры в ГУ ЛНР «Луганское общеобразовательное учреждение СШ №57 имени Г.С. Петрова», проанализированы причины, влияющие на уровень физической подготовленности учащихся.

Ключевые слова: физическая подготовленность, учащиеся 8-9 классов, урок физической культуры.

Актуальность. В современных условиях совершенствования системы физического воспитания школьников актуальными выступают вопросы повышения уровня их физической подготовленности. В Законе Луганской Народной Республики «Об образовании» от 30.09.2016 №128-П (статья 84), отмечается важность физкультурных занятий для повышения уровня физической подготовленности. Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание

личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков [4].

Анализ литературных источников и современных научных исследований показал, что вопросом физической подготовленности уделяли внимание авторы различных отраслей научного знания в историческом аспекте, а именно: теоретические представления о функциях движений в детском развитии и формировании здоровья ребенка сформулированы в трудах Е.А. Аркина, Н.А. Бернштейна, В.М. Бехтерева, А.В. Запорожца и других. На основе краткого обзора основных трудов Я.А. Коменского, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, М.В. Ломоносова, К.Д. Ушинского, П.Ф. Лесгафта и др. делается вывод о том, что анализируемая тема всегда находилась в центре внимания выдающихся педагогов прошлого. На современном этапе вопросы физической подготовки детей школьного возраста были в поле зрения следующих авторов: Б.А. Ашмарин, Ю.Ф. Курамшин, А.М. Максименко и др. Изучение вопросов физической подготовленности и развитие физических качеств дало возможность подготовить кандидатские диссертации (А.М. Мотлох, В.Н. Якуба, О.А. Ковтун и др.) и докторские диссертации (Е.Н. Усанов, Д.С. Кузьми, Р.В. Лысенков, С.Г. Антипин, П.С. Лисянский и др.), монографии (В.Н. Тимошкин, Б.А. Леонов, А.О. Негода, В.А. Рудаков, А.П. Собко и др.) и научные статьи в специализированных изданиях и в сборниках научных трудов [1].

Исходя из этого, **целью** научного исследования выступает определение уровня физической подготовленности учащихся 8-9 классов на уроках физической культуры.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Определить уровень физической подготовленности на основании тестовых методик.

Результаты исследования. В результате теоретико-методического анализа установлено, что школьный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период происходит

интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Научная работа была направлена на определение уровня развития физических качеств на основе методических рекомендаций «Ориентировочные комплексные контрольные нормативы и упражнения», которые подготовлены коллективом учителей физической культуры при государственном учреждении дополнительного педагогического образования Луганской Народной Республики «Республиканский центр развития образования».

На основе применения тестовых методик по определению скоростных качеств (бег на 30 метров), выносливости (6-минутный бег), гибкости (наклон вперед из положения сидя), силовых качеств – подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), ловкости (челночный бег 3x10 м), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места), был определен уровень физической подготовленности учащихся 8-9 классов ГУ ЛНР «Луганское общеобразовательное учреждение СШ №57 им. Г.С. Петрова».

Анализ результатов физической подготовленности учащихся 8 классов в первом семестре свидетельствуют о том, что количество учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, составляют 32%, средний – 37%, высокий уровень только – 31%. Сопоставив данные уровня физического развития и уровня физической подготовленности, мы предположили, что учащиеся, имеющие низкий уровень физического развития могут относиться к группе «риска». Проводя дополнительное тестирование, были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств. Протестировав учащихся во втором семестре 2018-2019 учебного года, мы убедились в том, что уровень физической подготовленности повысился. Количество учащихся, имеющих высокий уровень физической подготовленности, увеличилось до 37%, средний – 39%, низкий уровень опустился до – 24%. Анализируя результаты контрольных испытаний, за два семестра исследования, мы наблюдаем положительную динамику прироста показателей физической подготовленности.

Анализ результатов физической подготовленности учащихся 9 классов (по показателям первого семестра) свидетельствует о том, что количество учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности составляет 21%, средний – 62%, высокий уровень

только – 17%. Сопоставив данные уровня физического развития и уровня физической подготовленности, мы предположили, что учащиеся, имеющие низкий уровень физического развития могут относиться к группе «риска». Им было предложено дополнительное тестирование (в том числе и медицинское), чтобы можно было определить причины отставания в развитии и построить коррекционную работу с ними. Проводя дополнительное тестирование, были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств. Протестировав учащихся во втором семестре 2018-2019 учебного года, мы убедились в том, что уровень физической подготовленности повысился. Количество учащихся, имеющих высокий уровень физической подготовленности, увеличилось до 24%, средний уровень снизился до – 60% в связи с увеличением показателей высокого уровня, низкий уровень опустился до – 16%. Анализируя результаты контрольных испытаний, за два семестра исследования, мы наблюдаем положительную динамику прироста показателей физической подготовленности учащихся, что является доказательством внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий, как основное условие повышения уровня здоровья и физической подготовленности учащихся [3].

Выводы. В качестве вывода отмечаем, что целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями [2].

Список использованных источников и литературы

1. Донской Д.Д. Методика исследования в физической культуре / Д.Д. Донской. – М.: Физическая культура и спорт, 1981.– 64 с.
2. Журавлев В.И. Методы педагогического исследования / В.И. Журавлев – М.: «Просвещение», 1972, – С. 34-61.
3. Третьяк И.Е. Оценка по физической культуре. Учебно-методическое пособие для студентов вузов, техникумов,

педагогических училищ, слушателей курсов по специальности «Физическая культура» / И.Е.Третьяк. – Луганск, «Образование и здоровье», 1991. – 90 с.

4. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://lgpo.su/zakon/34> – Закон об образовании ЛНР.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК СОВРЕМЕННАЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Ткачик Татьяна

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье освещается проблема сохранения и укрепления психического здоровья студенческой молодёжи. Особое внимание уделено механизму влияния стрессовых состояний на здоровье человека и методам регуляции психоэмоциональной сферы личности.

Ключевые слова: здоровье, психологическое здоровье, стресс, эмоциональная стойкость, психологическая защита, аутотренинг.

Актуальность. Здоровье человека – сложный феномен глобального значения, который рассматривается как философская, социальная, экономическая, биологическая категории, как индивидуальная и общественная ценность, явление системного характера, которое постоянно взаимодействует с окружающей средой и систематически изменяется. Быстрые преобразования в социально-экономическом развитии оказывают непосредственное влияние на личность и приводят к глубоким изменениям в её физическом, психическом и духовном состояниях. Современный уровень развития общества в значительной степени актуализирует научные проблемы, связанные с сохранением здоровья и физическим развитием молодого поколения.

Сегодня на фоне сложившихся неблагоприятных социально-педагогических условий происходит информационное перенасыщение и интенсификация учебного процесса, которые

привели к ухудшению психического здоровья молодёжи, её негативного отношения к основным принципам здорового образа жизни.

Анализ литературы. Современная наука, базирующаяся на трудах отечественных ученых И. Сеченова, И. Павлова, А. Ухтомского, В. Бехтерева и их учеников, подтвердила единство соматического и психического здоровья в человеке. Известно много примеров, когда именно здоровый дух, стойкая психика покоряют слабое тело, обеспечивая этим его здоровье. Например, известный русский полководец А. Суворов, который родился болезненным ребёнком, в результате закаливания организма и строгого режима выработал у себя исключительную физическую выносливость. Именно эта выносливость позволяла ему умело выдерживать военные трудности и быть примером для воинов. М. Островский, А. Маресьев и многие другие доказали, что сильный духом человек может преодолеть телесные недуги. Все эти факты свидетельствуют о необходимости внимательно рассматривать роль психики в обеспечении здоровья, счастья и долголетия человека [4].

Цель исследования: раскрыть сущность понятия «психическое здоровье», обосновать его роль в системе общего здоровья человека; изучить механизм влияния стресса на функционирование отдельных органов.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие **задачи:**

1. Изучить научную и учебную литературу по проблеме исследования.
2. Выявить и обосновать способы защиты от психоэмоционального напряжения.

Результаты исследования. Психическое здоровье является составной и необходимой частью общего здоровья человека в целом. Однако по наблюдениям медиков, в мире ежегодно наблюдается увеличение роста нервно-психических заболеваний, увеличивается количество психопатических личностей, а психически нормальные люди становятся больными, так как не знают действенных механизмов укрепления, сохранения и восстановления психического здоровья в условиях постоянных физических и интеллектуальных перегрузок, стрессов и социальных невзгод. Ещё одним примером негативного влияния на психику современного человека служат развивающиеся онлайн-технологии. Молодое поколение больше

других подвержено «информационным эпидемиям» и конфликтам в виртуальном мире, что создаёт дополнительную нагрузку на психическое здоровье. Именно поэтому приоритетным направлением в физическом воспитании студенческой молодежи является системная профилактическая работа с использованием инновационных форм психопрофилактики и психокоррекции, направленных на предупреждение и предотвращение развития психических заболеваний.

Повседневная жизнь убеждает нас в том, что физическое самочувствие человека тесно связано с состоянием его психики. Психика – сфера мышления, чувств и эмоций, за счёт которых регулируется взаимодействие личности с окружающей средой. По мнению американского психолога Маслоу, здоровым можно считать того человека, который живёт в гармонии с собой и не ощущает внутреннего расстройства [4].

Следовательно, психическое здоровье – состояние интеллектуально-эмоциональной сферы, основу которого составляют ощущение душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию [3].

В то же время волнение, горе, страх и другие эмоции, которые беспокоят человека, являются врагами здоровья. Реализуясь в стрессовый синдром, они нарушают нормальное самочувствие, становятся причиной дискомфорта и заболеваний. Наверное, трудно найти человека, которому не было бы знакомо состояние нервного напряжения. Хорошо, если такое состояние быстро проходит, но бывают и иные случаи, и тогда проблема нервного напряжения превращается в серьёзную жизненную угрозу. Особенно актуальной она становится в тот момент, когда человек чувствует болевые ощущения в области сердца, желудка, у него «скачет» давление – это следствие длительного эмоционального напряжения. Так образуется путь от психического нездоровья индивида к соматическим заболеваниям: нарушению эндокринного баланса, работы органов пищеварения, кровообращения, повышенного уровня давления, изменения температуры тела и др.

Психоэмоциональное перенапряжение – это состояние организма, находящегося между нормальными и патологическими реакциями. Проблема психоэмоционального перенапряжения осложнилась за последние годы в связи с изменениями образа жизни и трудовой деятельности человека.

Отечественный учёный в области неврологии М. Аствацатуров отмечал, что у людей, склонных к чувству страха чаще выявляются болезни сердца, склонных к гневу – болезни печени, а у людей апатичных (со сниженным жизненным тонусом) – болезни желудка и кишечника. Негативные эмоции могут привести к обострению протекания язвенной болезни, диабета и гипертонии.

Состояние, при котором возникают психосоматические заболевания, называется стрессом. Г. Селье, изучавший механизмы возникновения стресса, выявил, что в зависимости от изменения уровня адаптационных возможностей стресс делится на эустресс и дистресс (Рис. 1) [3].



Рис. 1 Виды стресса

Эустресс вызывается положительными эмоциями, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций. *Дистресс* – это разрушительный процесс, ухудшает протекание психофизиологических функций.

Для оценки состояния человека в напряжённых ситуациях, во время действия сильных эмоциональных факторов необходимо использовать разные показатели, характеризующие психическую и функциональную сферы её деятельности. Одним из важнейших показателей психической сферы выступает эмоциональная стойкость – способность человека выполнять свою работу в момент действия сильных эмоциональных факторов (стрессов). Для эмоционально нестойких личностей характерны неуравновешенность, склонность к резкой смене настроения, беспокойство, нерешительность и т.д. Эмоционально стойкая личность имеет высокий уровень выдержки и самообладания в напряженных, критических и экстремальных ситуациях. Под самообладанием понимают готовность человека действовать в дезорганизованных ситуациях, которые влияют на эмоциональную сферу [5].

Специальной регулирующей системой стабилизации личности, направленной на устранение или снижение чувства тревоги, служит психологическая защита. Главной функцией психологической защиты является «ограждение» сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний.

Безусловно, важным компонентом в жизни студенческой молодёжи выступают механизмы психологической защиты, обусловленные индивидуальными характеристиками личности. Оказывая влияние на индивидуальные особенности человека, можно целенаправленно тренировать и усиливать механизмы психологической защиты. К таким приёмам относится аутотренинг.

Аутотренинг – это концентрированное расслабление и самовнушение. Это система методов и приёмов расслабления мышц (мышечная релаксация), психического спокойствия, погружения в дремотное состояние, сопровождающиеся самовнушением. Аутотренинг применяется в медицине, спорте, на производстве и как способ самовоспитания. Он позволяет регулировать функциональное состояние организма, восполнять физиологические и психические резервы личности, подготавливать человека к выполнению определённого вида деятельности, развивать познавательные процессы – внимание, память, мышление и др.

Выводы. Психическое здоровье является одним из основных компонентов здоровья личности; это такое функционирование психики индивида, которое обеспечивает ему гармоничное взаимодействие с окружающим миром. Стресс – неспецифическая реакция организма на действие раздражителя. Умение справляться со стрессовыми состояниями поможет избежать многих заболеваний. С помощью защитного механизма человек может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или ослабить стресс, предотвратив тем самым нанесение вреда психосоматическому здоровью.

В перспективе мы бы хотели остановиться на более подробном изучении иных проблем психического здоровья студенческой молодёжи.

Список использованных источников и литературы

1. Андрос М.Е. Психическое здоровье личности: психологическое консультирование руководителей школ / М.Е. Андрос // Образование и управление. 1998. – Том 2. – С. 64-73.

2. Бачерников Н.Е. Философские вопросы психиатрии / Н.Е. Бачерников, В.П. Петленко, Е.А. Щербинина. – К., 1985. – С. 35-36.
3. Бобрицкая В.И. Валеология: учебное пособие / В.И. Бобрицкая, М.В. Гринева. – Полтава: «Скайтек», 2000. – 160 с.
4. Грибан В.Г. Валеология: учебник / В.Г. Грибан. – К.: Центр учебной литературы, 2008. – 214 с.
5. Полушкин П.М. Возрастная физиология и валеология человека: учебное пособие / П.М. Полушкин. – Д.: ДНУ, 2015. – 138 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПАРАШЮТНОГО СПОРТА В ДНР

Харибин Данил

Руководитель: ст. преподаватель Пинчук Н. И.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта*

Аннотация. В статье рассматриваются перспективы существования парашютного спорта в ДНР, а также предлагаются первичные шаги по преодолению проблем его развития.

Ключевые слова: парашютный спорт, спортсмены, аэроклуб, «закрытое небо».

Актуальность. В Донецкой Народной Республике парашютный спорт занимает особое место. В силу определенных обстоятельств, данная спортивная деятельность не может существовать полноценно, однако Федерация парашютного спорта ДНР функционирует вопреки всем невзгодам [2].

Любой аэроклуб – это площадка подготовки будущей элиты летного спорта. Только Енакиевский аэроклуб (ЕАСТК) подготовил более 20000 авиационных спортсменов летчиков-планеристов за свою историю. Поддержка системы подготовки спортсменов, выстроенной годами и воспитывающей чемпионов, несмотря на «молодость» ДНР и множество сопутствующих проблем – одна из основных задач Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

Учитывая трудоемкость и финансовую затратность парашютного спорта, ему крайне необходима стабильная и грамотная государственная поддержка, регулярное обновление материально-технической базы и реализация любых возможностей для получения спортсменами необходимого практического опыта.

Цель исследования: рассмотреть основные проблемы парашютного спорта ДНР и способы их разрешения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать, что предпринимается в нашей республике для развития парашютного спорта.

2. Определить главные проблемы, которые стоят на пути к успешному развитию парашютного спорта в Донецкой Народной Республике.

3. Сформулировать способы решения проблем развития парашютного спорта в Донецкой Народной Республике.

Результаты исследования. С целью изучения проблем парашютного спорта в ДНР проведены следующие мероприятия:

1. Изучена история ЕАСТК, который, в настоящее время, является единственным аэроклубом в ДНР.

2. Проведен опрос директора клуба.

3. Изучен опыт инструкторов (ЕАСТК) разных категорий.

Из полученных данных составлена полная картина проблем и проанализированы способы их решения.

Одной из главных проблем парашютного спорта в ДНР является «закрытое небо». Как известно, после начала гражданского конфликта в 2014 году в воздушном пространстве запрещены полеты любых авиационных судов. Следовательно, возможностей для осуществления практических прыжков просто не существует. Еще одной причиной отсутствия практического опыта спортсменов является моральный износ летательных аппаратов и техники.

Но для получения спортивных разрядов и квалификационных спортивных званий требуется выполнение определенных нормативов, предполагающих выполнение прыжков с парашютом с самолетов и вертолетов.

Не менее важной проблемой является некондиционная материально-техническая база. Естественный износ парашютов, невозможность закупки сопутствующего оборудования, непригодность к использованию имеющейся авиатехники – это основные факторы деградации летного спорта в ДНР. Кроме того,

явно ощущается нехватка кадров, нет специальных учебных заведений, факультетов, курсов для обучения и переподготовки специалистов, инструкторов по парашютному спорту. Не хватает квалифицированных пилотов, механиков летной техники.

Большой проблемой, вытекающей из фактора «закрытое небо», является и финансовая затратность обучения, занятий парашютным спортом. Так как прыжки на данный момент – это нерентабельный, хотя и очень зрелищный вид спорта, со спортсменами и энтузиастами взимается определенная плата, в которую входит страховка, сам прыжок (укладка и наземная подготовка) выезд на аэродром, ГМС, проживание, питание. В результате себестоимость одного прыжка составляет порядка 3300 рублей что, с учетом средней заработной платы в ДНР, является зачастую неподъемной суммой для рядового спортсмена.

«Спорт не может быть платным» – считает директор ЕАСТК Пашнев А.Е., пилот, совершивший в своё время более 1 300 прыжков ДОСААФ. «Кроме того, выступая от чужого клуба в чужой стране, понятие патриотизма полностью теряется и, хотя спортсмены пытаются на своем уровне его продемонстрировать, без существенной финансовой господдержки существование и развитие парашютного спорта в ДНР просто невозможно» [3].

С момента начала военных действий на территории ДНР было совершено всего несколько прыжков: 8 мая 2015 года на Саур-Могиле и 2 августа того же года в Донецке, к памятнику Маргелова.

На сегодняшний день спортсмены ЕАСТК проходят теоретическую подготовку на базе родного клуба, а для выполнения прыжков вынуждены выезжать на территорию РФ. Это существенно усложняет процесс обучения и получения спортивных разрядов, квалификационных спортивных званий, так как предполагает пересечение государственных границ, прохождение таможенного контроля, подготовку огромного количества документов, перевоз экипировки и так далее.

Относительно высокая стоимость теоретической и практической подготовки спортсменов, отсутствие должной материально-технической базы, квалифицированных тренеров и компетентных специалистов, фактор «закрытого неба» делает парашютный спорт невостребованным, нерентабельным и малопривлекательным.

Однако есть инициативные организации, заинтересованные в развитии парашютного спорта в ДНР. Одной из них стала «Народная

милиция». Данная организация оказывает финансовую поддержку спортсменам ЕАСТК во время выездов на российские летные площадки и аэроклубы, в города Азов и Шахты. «Народная милиция» вникает в детали подготовки спортсменов, выступает в качестве наставников и поручителей членов ЕАСТК. Например, Николай Иванович Козицын, атаман Всевеликого Войска Донского и Герой национального возрождения России, содействовал первому выездному турниру на базе Шахтинского авиационно-технического спортивного клуба в июле 2016 года, во время которого 11 из 20 воспитанников ЕАСТК совершали свои прыжки впервые.

Таким образом, парашютный спорт в ДНР существует, несмотря на большое количество проблем, внешних и внутренних факторов. Он «выживает» благодаря энтузиазму и активной жизненной позиции его директора, инструкторов и других небезразличных организаций. «Народная милиция» на базе ЕАСТК создает секции не только для енакиевских спортсменов, но и для жителей других городов республики, оказывает всестороннее содействие при организации выездных турниров, практических занятий.

Выводы. Без масштабной господдержки нельзя рассчитывать на процветание и развитие парашютного спорта в ДНР, расширение географии спортсменов. Также крайне необходимо улучшать материальную базу парашютных и аэроклубов (приобретение транспорта, летной техники, экипировки, парашютов, топлива), возвращать и мотивировать инструкторов, квалифицированные кадры, поддерживать подрастающее поколение, которое хочет «покорить небо».

Список использованных источников и литературы

1. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://gazeta-dnr.ru/pokoriteli-neba/>
2. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://vsednr.ru/pokoriteli-neba-kak-razvivaetsya-parashyutnyj-sport-v-dnr/>
3. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://vsednr.ru/>
4. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://mininfodnr.ru/cases/donetskoe-vremya/>
5. [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://enakievets.info/news/vtoraja_zhizn_aehrokluba/2016-07-14-8784

РЕФОРМЫ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Хоруженко Елизавета

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е. В.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. Данная статья является очень актуальной в настоящее время. В ней затронуты реформы и основные задачи физического воспитания в образовательных организациях и учреждениях, широко рассмотрены вопросы повышения уровня физической культуры личности студента.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическое воспитание, мотивация.

Актуальность. В данной работе предлагаются актуальные направления физической культуры студентов, так как она является органической частью общечеловеческой культуры и является её самостоятельной областью.

Анализ литературы. Авторы Г.А. Гилев, Н.В. Васенков стремились как можно объемнее представить основные задачи физической культуры в образовательных организациях и учреждениях. Анализ последних исследований и публикаций показал, что благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека.

Цели и задачи исследования. Убедится в том, что физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Задача исследования состоит в определении востребованной студентами основного отделения информации о запросах и потребностях в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Физическая культура студента проявляет себя в трех основных направлениях. *Во-первых*, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству»,

самосовершенствованию. *Во-вторых*, физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. *В-третьих*, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений [1].

Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самооценности. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения. Они отражают наиболее действенные и долговременные результаты образования по физической культуре. Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности [2].

Практический раздел учебного материала состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Первый подраздел обеспечивает операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей. Освоение второго учебно-тренировочного подраздела помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить самодеятельность в физической культуре и спорте. В процессе занятий создаются условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для

проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности [3, 4].

Контрольный раздел занятий обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. Оперативный контроль создает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамен) – выявляет уровень сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней путем комплексной проверки. Современная система физического воспитания студенческой молодежи не физкультурных образовательных организациях и учреждениях является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры. Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов – это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер. Однако такой подход к физическому воспитанию чаще декларируется. На деле, как доказывает практика, физическое воспитание замкнуто на двигательной деятельности, физическая культура рассматривается лишь как направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, тем самым существенно обедняя его возможности, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры. Сам процесс физического воспитания утрачивает культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл. Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется. Большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, когда учебный процесс и деятельность кафедр направлены не на личность студента, а на чисто внешние показатели, характеризуемые контрольными нормативами

очередной учебной программы. Далее следует принудительная подгонка личности под усредненные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности и отнюдь не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало – человеческую личность [5, 6].

Из вышесказанного следует, что необходимо создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Одной из приоритетных задач повышения интереса к воспитанию телесной культуры является включение студента в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта, способного творить в этой сфере деятельности. Анализ теоретических аспектов физической культуры позволяет определить основные пути формирования потребностей, целей, мотивов современной молодежи в выборе ею различных видов физической культуры. В связи с этим необходима реализация новой стратегии физкультурного воспитания, и прежде всего внедрение в практику учебного процесса следующих направлений:

- «Адекватность содержания физической подготовки индивидуальному состоянию человека».
- «Гармонизация и оптимизация физической подготовки».
- «Свобода выбора форм физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с личными склонностями каждого человека».

Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ гуманитарных и технических вузов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного вуза. Одна из составляющих личностно ориентированного подхода – это диалогичность, когда педагог и студент совместно решают задачи совершенствования знаний, умений и навыков. Преподавателю, ведущему этот диалог, необходимо обладать релевантной информацией о потребностях студентов в сфере физической культуры и спорта.

Выводы: Таким образом, каждый студент должен:

1. понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
2. знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
3. иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.

Список использованных источников и литературы

1. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н.В. Васенков. Теория и практика физической культуры. 2008. – №5. – С. 91-92.
2. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие / Г.А. Гилев – М.:МГИУ, 2007. – 376 с.
3. Поляков С.Д. В поисках педагогической инноватики / С.Д. Поляков. – М.: Творческая педагогика, 1993. – 66 с.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Авторы составители О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
5. Лазарев В.С. понятие педагогической и инновационной системы школы / В.С. Лазарев // Сельская школа. 2003. – № 1. – 178 с.

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДНР**

Чубса Вероника

Руководитель: учитель физической культуры
высшей категории Чубса Е. А.

*МОУ «Специализированная школа с углубленным изучением
иностранных языков № 115 г. Донецка»*

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры, спорта и туризма в студенческой молодежи Донецкой Народной Республики.

Статья раскрывает содержание понятий. Ставится задача рассмотреть эффект сохранения здорового образа жизни. Особое внимание обращается на обеспечение квалифицированными кадрами.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, туризм, физическое воспитание, физическое развитие.

Актуальность. Наблюдается тенденция ухудшение здоровья студенческой молодежи. Таким образом, появилась острая необходимость решения проблем в сфере физической культуры, спорта и туризма в студенческой молодежи Донецкой Народной Республики. Здоровье молодежи отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной организации здоровья дается такое определение понятия здоровья – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Поэтому в нашей молодой Республике необходимо уделять особое внимание развитию физической культуры, спорта и туризма. В этой статье я хочу обратить внимание на несколько наиболее актуальных проблем в данной сфере.

Физическая культура (ФК) – часть общей культуры общества, объединение различных мероприятий, направленных на достижение человеком физического совершенствования (укрепление здоровья, развитие физических качеств, достижение спортивных результатов и т.д.). Уровень физической культуры общества (любого общества) зависит от уровня физической культуры его членов – физической культуры личности – степени самостоятельного использования ФК в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, при организации свободного времени, досуга [1].

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, система организации соревнований по различным физическим упражнениям. Существует любительский спорт и профессиональный. Целью спорта, как составной части физической культуры, наряду с укреплением здоровья и общим физическим развитием человека, является достижение высоких результатов и побед в состязаниях [1].

Туризм – понятие комплексное, имеющее прямое отношение к воспитанию, образованию, оздоровлению населения и экономике. Несмотря на многолетнюю историю, туризм как массовое явление

сложился в нашей стране за последние десятилетия и имеет тенденцию к дальнейшему развитию. Увлечение туризмом молодежи, рост числа технически сложных походов обязывает инструкторов, преподавателей по туризму повысить организационный уровень туристской работы, обобщить передовой опыт в целях обеспечения безопасности походов и путешествий [1].

Физическое воспитание (ФВ) – органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производит, деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства. Основные средства и пути ФВ – занятия физическими упражнениями (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами – гимнастическими, легкоатлетическими), различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровительных сил природы – солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования (так называемое физическое образование) [1].

Физическое развитие (ФР) – процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма. ФР человека обусловлено биологическими факторами (наследственность, взаимосвязь функциональных и структурных показателей, постепенность количественных и качественных изменений в организме и др.) и социальными (материальный и культурный уровень жизни, распределение и использование материальных и духовных благ, воспитание, трудовая деятельность, быт и т. д.). Как совокупность признаков, характеризующих состояние организма на разных возрастных этапах, уровень ФР (наряду с рождаемостью, заболеваемостью, смертностью) является одним из важнейших показателей социального здоровья населения. Основным средством направленного воздействия на ФР являются физические упражнения. В современном обществе всестороннее ФР всех групп населения, достижение физического совершенства – социальная цель физического воспитания, программной и

нормативной основой которого являются общегосударственные программы [1].

Хотелось бы обратить внимание на две наиболее актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т. п.

Особенно острой эта проблема является в отношении нашей молодежи. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания, как среди школьников, так и учащейся молодежи. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом [2].

В связи с вышеизложенным чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры, спорта и туризма.

Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на необходимость возрождения

престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры.

Проблемы физического воспитания, спорта и туризма должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей, учащихся и студентов.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой, спортом и туризмом, и являются собственным взглядом автора по данному вопросу. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры, спорта и туризма на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

Список использованных источников и литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. М., 2007 г. – 168 с.
2. Жолдак В.И., Зуев В.Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. М., 2000. – 329 с.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Чудотворова Кристина

Руководитель: преподаватель Шейкова М. И.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В данной статье рассмотрим основные аспекты связанные с развитием спорта и физической культурой в Донецкой Народной Республике, а также какое место занимает спорт в жизни общества.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физкультурно-оздоровительная активность, социальный институт спорта, образ жизни.

Актуальность. Актуальность данной темы заключается в том, что вопрос о жизнедеятельности граждан ДНР занимает один из основных вопросов в государственном аппарате, его здоровьем и образом жизни. В данной статье мы узнаем, какую же роль занимает физическая культура в жизни государства и общества. В статье рассматривается роль физической культуры в становлении личности, как индивида государства.

Анализ литературы. Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт [1]. Физическая культура – это область деятельности, направленная на укрепление и сохранения здоровья граждан государства. Забота о развитии физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республики, возлагается на Министерство молодежи, спорта и туризма, именно этот аспект является важнейшая составляющая социальной политики государства. Производится это для воплощения в жизнь гуманистических идеалов, ценностей, открытие широких перспектив для выявления способностей у людей и дальнейшего их развития в этой отрасли [2].

Цель и задачи исследования. Целью является всестороннее изучение материала, изучение основных аспектов и заключение выводов.

Задачами исследования является анализ литературы, рассмотрение актуальности развития спорта в ДНР.

Результаты исследования. Социальный потенциал физической культуры процветает в Донецкой Народной Республики, в этом мы можем убедиться, зайдя на официальный сайт Министерства молодежи, спорта и туризма. Там активно публикуется участие молодежи в соревнованиях различного уровня, как республиканского, так и международного масштабов [3]. По факту этот аспект можно считать основным для оздоровления нации. Их основу составляют: воля субъекта, моральная устойчивость личности, его характер, служащие для удовлетворения их потребностей. Сейчас в нашем государстве наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта. Это проявляется в том, что органы государственной власти и общественные организации поддерживают физическое развитие молодежи [4].

Ещё одним аспектом развития физической культуры в Донецкой Народной Республике служит наличие соответствующего органа государственной власти, который проводит государственную политику и осуществляет функции по нормативному правовому регулированию, контролю и надзору, отраслевому или межотраслевому управлению в сфере молодежной политики, физической культуры, спорта и туризма, оказанию государственных услуг и управлению государственным имуществом [5].

На практике можно заметить, что повышение числа проведения массовых спортивных мероприятий стимулирует население региона к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и количество занимающихся спортом возрастает с каждым днем, что, конечно же, благоприятно влияет на общество в целом [6]. В заключение можно сказать, что для развития физической культуры в Донецкой Народной Республике есть все условия: наличие спортивных площадок, наличие спортивных секций, проведения спортивных соревнований в школах, университетах, на работе. В последнее время спортивная пропаганда затрагивает все более широкий круг лиц, это способствует не только улучшению здорового образа людей, но и образа жизни всего государства, что в совокупности приносит благоприятный результат и достижение поставленных целей.

Выводы. С помощью физической активности и спорта школьники, студенты и работники всех отраслей хозяйственной деятельности формируют и развивают в себе такие характеристики,

как самодисциплина и целеустремленность, самоконтроль и самонаблюдение, учатся справляться с ленью и душевной слабостью, тренируют волю и мускулы.

Физическая культура и спорт имеют большое значение при разрешении задач социально-экономического характера, поскольку являются специфической социально-культурной отраслью, оказывающей положительное влияние на значимые показатели экономического благополучия государства. Наличие спортивных достижений является показателем стабильности и развития государства.

Список использованных источников и литературы

1. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. 2007 г. – С. 20-28.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь. Гардарики. 2007. – 196 с.
3. Дубышева Л.И. Социология физической культуры. Академкнига. 2004. – С. 54-57.
4. Переверзин И. И. Искусство спортивного менеджмента / И.И. Переверзин. – М.: Советский спорт, 2004. – 416 с.
5. Виленский М. Я. Физическая культура студента: Учебник. – М.: Гардарики, 2001. – 218 с.
6. Якимович В. С., Кондрашов А. А. Цель физкультурного воспитания – человек культуры. ТипФК. 2003. – № 2. – 12 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Шевченко Алиса
Руководитель: преподаватель Годз Л. А.

*ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский
университет им. М. Горького»*

Аннотация. Большинство студентов совершенно не занимаются спортом по причине отсутствия стимула, мотивации и ответственности. С каждым годом эта ситуация не ликвидируется, а

еще больше усугубляется, что приводит к снижению уровня здоровья и активности молодежи.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, мотивация, проблемы развития спорта, физическая форма, здоровый образ жизни.

Актуальность. В последние годы на неудовлетворительную физическую подготовленность подрастающего поколения обращено внимание специалистов. Современные юноши и девушки по развитию физических качеств, в частности силовых, выносливости и другим значительно уступают своим сверстникам 70-80-х годов прошлого века. Это отражается на их низком уровне функционального состояния здоровья. Так, по статистическим данным подавляющая часть (около 80%) выпускников средних школ отнесены к специальной или подготовительной медицинским группам. Это сказывается на отставании их биологического возраста от паспортного, отмечается ухудшение психофизического развития. Причем увеличение численности детей с отклонением в состоянии здоровья отмечается во всех возрастных группах.

Анализ литературы. Данные полученные в исследованиях различных авторов показывают, что регулярные занятия физическими упражнениями положительно влияют на уровень здоровья, морфофункциональные возможности организма, физическое развитие. Здоровье человека во многом зависит от его физической активности, которая может рассматриваться как социально значимый элемент. Физическая активность формирует общую и двигательную культуру человека, влияет на выбор ценностных ориентаций и убеждений. Посредством физической культуры можно решать воспитательные, образовательные, развивающие, оздоровительные задачи.

Цель исследования – установить основные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, для более глубокого понимания причин пониженной заинтересованности молодежи спортом.

Задачи исследования:

1. Провести анкетирование среди студентов, проанализировать полученные данные.

2. Исходя из полученных результатов, выделить основные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта.

3. Изучить предпосылки возникновения проблем и пути возможного их решения.

Результаты исследований. В высшие учебные заведения поступает молодежь, из числа которой только около 20% по заключению врачей относятся к основной медицинской группе, т.е. практически здоровы. Остальная часть выпускников средней школы имеет диагнозы, связанные с отклонением в состоянии здоровья или слабую физическую подготовленность. Эти обстоятельства констатируют о неудовлетворительной организации процесса физического воспитания в средней школе.

Физкультурно-спортивная деятельность в вузе должна быть направлена не только на сохранение и укрепление здоровья студентов, на совершенствование двигательных способностей, но и на формирование у обучающихся морально-волевых качеств, таких как целеустремленность, чувство коллективизма, лидерские способности, ответственное отношение к выполнению заданий, толерантное отношение к окружающим. В процессе учебных занятий, при правильном планировании учебного материала у студентов происходит изменение самооценки, появляется самодостаточность, уверенность в себе. Личностные качества, которые целенаправленно формируются в процессе занятий физической культурой и спортом, переносятся на процесс обучения в вузе и в основном положительно отражаются на успеваемости студента, они также важны и в повседневной деятельности будущего педагога.

Физические упражнения обладают разносторонним комплексным воздействием, арсеналом общечеловеческих ценностей, они дают возможность проявлять творческие способности, самосовершенствоваться, осознавать значимость двигательной активности в жизни человека, формировать потребность в углублении знаний, приобщать к различным видам искусства. Например, занятия гимнастикой, спортивными и подвижными играми создают возможности для творческой деятельности, воспитания эстетических качеств, формируют вкусы, способствуют налаживанию отношений в коллективе и т.п.

За годы обучения в институте у студентов наблюдается недостаточная двигательная активность, которая приводит к нарушению нервно-рефлекторных связей, что ведет к расстройству деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, нарушению обмена веществ.

Одной из главных проблем развития спорта в высших учебных заведениях является низкая заинтересованность студентов в посещении занятий по физической культуре. Достаточно весомая часть учащихся высших учебных заведений посещение таких пар как скучное, рутинное и бесполезное времяпровождение. У сложившейся ситуации можно выделить ряд причин.

Во-первых, большое влияние оказывает низкая заинтересованность всего населения Донецкой Народной Республики спортом в целом. Реально занимаются им лишь 31% от общего количества опрошенных. Несмотря на активное продвижение пропаганды спорта и здорового образа жизни, все еще высоко количество людей, не занимающихся спортом. Поэтому будет вполне резонно предположить, что большинство студентов, не увлекающихся спортом, посещают обязательные занятия по физической культуре без большого энтузиазма, скорее, из-за страха получить отметки о непосещении и последующие проблемы со сдачей зачета по этому предмету.

Вторая причина – это трудности, связанные с тем, какой парой поставить занятия по физической культуре в расписании. Как правило, этот предмет назначают последней парой, нередко – четвертой или пятой по счету за день. Из-за этого часть студентов пропускают занятие по физкультуре, объясняя и оправдывая это усталостью и утомлением на предыдущих парах. В том случае, когда занятие по физической культуре стоит в расписании ближе к началу дня перед другими парами, то возникает следующая проблема – отсутствие возможности привести себя в порядок после занятий спортом, т.к. длительности перерыва 20 минут недостаточно для улучшения внешнего вида и смена одежды. Кроме того, значимую роль сыграет и усталость, появляющаяся после физических нагрузок. На последующих парах, где от студентов, возможно, потребуется сосредоточение внимания и монотонная работа, их будет клонить в сон или обострится голод и жажда, что также не способствует концентрации внимания и хорошего усвоения новой информации.

В третьих, некоторый процент обучающихся не считает физическую культуру важной и нужной для изучения дисциплиной. Отсюда и вытекает пренебрежительное отношение к этому предмету. К сожалению, такие студенты расценивают пару по физкультуре только как полтора часа свободного времени, которые можно заполнить занятием своими делами.

Первое, что пытаются предпринять в сложившейся ситуации – ужесточение дисциплинарной ответственности за пропуски практических занятий по физической культуре, невозможность получить зачет без 100% посещаемости. Все это достаточно неэффективно, если конечной целью ставится именно повышение интереса к спорту у обучающихся. Скорее всего, такая практика увеличит посещаемость на занятиях, даже в некоторой мере улучшит успеваемость. Однако, как известно, принуждение убивает интерес, и поэтому те студенты, которые до этого пропускали занятия из-за их мнимой бесполезности, теперь будут присутствовать на паре, но рассматривая ее как неприятную необходимость и испытывая, в основном, неприятные эмоции от участия в учебном процессе.

Таким образом, можно подытожить, что для повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов высших учебных заведений необходимо создать возможность для раскрытия спортивного потенциала обучающихся в различных секциях, посещение которых добровольно и доступно всем желающим. Повсеместное введение подобной практики будет важным шагом в развитии спорта и пропаганде здорового образа жизни среди российской молодежи. Как показали результаты опроса студентов, 72% спортивной молодежи считают основной причиной для занятия спортом улучшение физической формы и внешнего вида, и лишь 20% считают, что физическая нагрузка необходима для восстановления и поддержания здоровья. Стоит отметить, что основная часть слабого пола, около 80%, занимается спортом исключительно с целью ликвидации лишнего веса.

Как оказалось, нежелание студентов обращаться за помощью к консультантам и тренерам, очень часто становится причиной допущения большого количества ошибок во время занятия спортом: неправильная техника выполнения упражнений, неудачное составление программы занятия, высокая частота и длительность упражнений, и т.д. Следствием этого могут быть травмы, полученные во время занятий, отсутствие желаемого и ожидаемого результата, а это соответственно приводит к преждевременным прекращением занятий. Большинство студентов считает, что для улучшения внешнего вида необходимы исключительно физические нагрузки, но многие забывают, что не менее важен здоровый образ жизни: правильное питание, полноценный здоровый сон и отдых в целом. Для ускорения получения результатов многие начинают использовать

в питании биологические добавки, при этом, не проконсультировавшись со специалистами.

Выводы. Самой распространенной причиной, по которой студенты не могут заниматься спортом, является нехватка свободного времени вследствие чрезмерной загруженности в сфере учебы и внеучебной образовательной деятельности.

Спорт – прежде всего ответственность. Именно от него зависит состояние здоровья, продолжительность жизни, активность и развитость молодежи. Но на данном этапе для студентов спорт является лишь приятным необязательным развлечением. Самой большой проблемой становится необязательность молодежи и отсутствие мотивации. Устранение этой дилеммы является первоочередной задачей всего общества.

Список использованных источников и литературы

1. Антипин В.Б., Мироненко Е.Н., Терещенко А.А. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом у студентов вузов // Омский научный вестник. 2014. – № 3 (129). – С. 123-125.

2. Бацунов С.Н., Цапов Е.Г., Усцелемова Н.А. Современная парадигма развития физической культуры и спорта в вузе // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2017. – № 7-1 (73). – С. 179-182.

3. Гилев Г.А., Плешаков А.А. Физическая культура и спорт в вузах // Наука-2020. 2016. – № 4 (10). – С. 81-85.

4. Пантюхина Л.Е., Махов А.С., Матвеев А.П., Чайка Ж.Ю. Структура мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у студентов высших учебных заведений неспортивного профиля // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 7 (125). – С. 206-212.

5. Перегудова Н.В., Рудов М.В. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Инновационная наука. 2015. № 10-3. – С. 155-158.

6. Гилев Г.А. Состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи / Г.А. Гилев, К.И. Гвоздева, Е.А. Клусов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции 25-30 сентября 2017г, п. Новомихайловский. – Ростов н/Д: Полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2017. – С. 54-57.

7. Гилев Г.А. О стратегическом развитии физического воспитания студентов / Г.А. Гилев // Физическое воспитание и спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6-8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 15-17.

8. Иванова А.А., Иванова Ю.А. Бадминтон как средство формирования личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Межд. научно-практ. конф. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. – С. 280-284.

9. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие // Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Шиликова Мария

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е. В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В данной статье рассматриваются понятия физической культуры и спорта, важной задачей которых является сохранение и укрепление здоровья, их значение в жизни студенческой молодёжи. Какую роль играет физическая культура и занятия спортом в жизни студентов, как влияет на развитие личности и что способствует стимулу студента к здоровому образу жизни. Также отведён немаловажный вопрос тому, какова же роль физической подготовки в юридической деятельности, как это всё взаимосвязано.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, стимул, здоровье, развитие личности, здоровый образ жизни, юридическая деятельность.

Актуальность. Статья посвящена более детальному изучению, рассмотрению и выявлению аспектов влияния физической культуры на жизнь студентов, которые обучаются на юридических специальностях, с целью донести до студентов ответ на часто задаваемый вопрос: «Зачем нам нужна физическая культура в высшем учебном заведении, и пригодится ли нам это потом?».

Анализ литературы. Современные исследования, проведённые учёными, и специалистами В.И. Ильинич, Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. в этой области, позволяют обогатить учащихся знаниями и донести до них сведения в области поддержания и укрепления здоровья организма, в создании мотивации оптимального режима двигательной активности, подвижного образа в течение жизни, что немаловажно для подрастающего поколения, молодёжи и людей преклонного возраста. Также есть мнение, которое доказано необходимым количеством фактов и сведений, в соответствии с которым, отсутствие необходимого и должного уровня развития спорта и популяризации физической культуры приводит всё к большему распространению «болезней общества».

Цель и задачи. Рассмотреть понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности.

Результаты исследования. Физическая культура является специфически важным и неотъемлемым элементом общечеловеческой культуры и истории общества на межнациональном и международном уровне. Физическая культура – это часть культуры, которая представляет и выявляет собой совокупность определённых ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях интеллектуального и физического развития способностей человека, способствует совершенствованию двигательной активности человека и формирования у него здорового образа жизни, социальной адаптации и стимула путём физического воспитания и физической подготовки [5].

Особенно актуальна проблема физического воспитания и развития для студентов всех колледжей и высших учебных заведений, так как именно в этот период жизни человека, в этом возрасте определяются и закладываются основы здорового образа жизни, а физическое воспитание, как известно из проведённых опросов среди молодёжи, не всегда является приоритетным

направлением [4]. В то же время высока и огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно отрицательно отразиться на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в колледже. Поэтому для студента необходимы занятия физической культурой. Если он испытывает нехватку свободного времени, то можно попробовать простые упражнения, не выходя из комнаты. Самостоятельные занятия приводят к более простому и лучшему усвоению учебного материала, являются саморазвитием в области физической культуры и спорта. Далеко не каждый студент сегодня задумывается над тем, как важен здоровый образ жизни, и лишь единицы начинают что-то менять в своей жизни [1]. Человек, уделяющий время физическим занятиям, улучшает свое здоровье и умственные показатели. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры. И об этом надо задумываться даже не в студенческие годы, а намного раньше [6]. Что касается студентов юридических специальностей и того, какое значение имеет физическая культура в их жизни и профессиональной деятельности, то можно сказать, что юридическая деятельность весьма обширна, многопланова, даже можно сказать, многогранна и всесторонне развита, имеет различные направления в определённой сфере и характеризуется сочетаниями умственной и двигательной деятельности, существенными психическими и физическими нагрузками, высокой продолжительностью рабочего дня. Эта деятельность непосредственно тесно связано с большой концентрацией внимания, глубокими познаниями и процессами мышления, а также протекающим на их фоне утомлением, что отрицательно влияет на работоспособность юриста. Как говорилось ранее, физическая активность, различные упражнения и спорт – существенно значимая часть жизни общества и каждой отдельной личности, индивида. Не менее важна она и в жизнедеятельности человека, который решил связать свою жизнь с профессией юридической сферы. Следует выделить, что это важно и необходимо для юриста любой направленности. У специалистов в области уголовного права усиливается и увеличивается нагрузка на зрительный анализатор (острота зрения, зрительно-моторные реакции, глазомер). У выпускников гражданского права значительная нагрузка ложится на внимание (концентрация, переключение, объём),

свойства памяти (слуховая, двигательная, зрительная). Знатокам в области государственного и международного права свойственно развитие познавательных функций мозга, устойчивость сердечно – сосудистых, нервных и функциональных систем их организма. Значимо повышается доля интеллектуального труда. Таким образом, при написании данной статьи был проведён опрос среди студентов Донецкой академии управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики 1-4 курса факультета юриспруденции и социальных технологий, учащихся по специальности «Юриспруденция», с целью определить значимость и необходимость физической культуры и спорта в юридической деятельности для будущих выпускников (диаграммы 1-4).



Диаграмма 1. Значимость и необходимость физической культуры и спорта на первом курсе



Диаграмма 2. Значимость и необходимость физической культуры и спорта на втором курсе



Диаграмма 3. Значимость и необходимость физической культуры и спорта на третьем курсе



Диаграмма 4. Значимость и необходимость физической культуры и спорта на четвертом курсе

Выводы. По итогам данного опроса можно определить важную тенденцию, а именно то, что большинство студентов юридических специальностей 1-4 курса считают физическую культуру и спорт неотъемлемым и значительным компонентом в профессиональной деятельности юриста. Особенно ярко выражена тенденция к прогрессированию данного явления проявляется среди студентов 4 курса. Таким образом, учитывая и анализируя всё вышеизложенное, а также результаты проведенного опроса, можно сделать вывод, что физическая культура является неотъемлемой частью в жизни юриста. Она пронзает все стороны его деятельности и опосредованно влияет на его работоспособность в профессиональной деятельности [2].

Сегодня лозунг и понятие «Физическая культура – залог здоровья» уже недостаточно актуален. Занятия физкультурой и спортом должны стать залогом социального и творческого долголетия [1]. Регулярно применяемые физкультура и спорт:

- это молодость, которая не зависит от паспортного возраста;
- это долголетие, с которым сопровождается творческий трудовой подъем;
- это безусловно здоровье;
- и наконец это – самый значительный источник красоты.

Список использованных источников и литературы

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. / Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 2007. – С. 80-84.
2. Ильинич М. В. Физическая культура студентов. / М.В. Ильинич. – М., 2002. – С. 128-137.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
4. [Электронный ресурс] <http://useinfonarod.ru/> /txt fizra.htm. / (дата обращения 29.10.2019)
5. [Электронный ресурс] <http://www.fly-life.ru> / (дата обращения 29.10.2019)
6. «Физическая культура студента»: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М-2004 г. – С. 42-48.

РАЗДЕЛ II.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Алёхина Диана

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н. И.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В данной работе предлагаются актуальные направления физической культуры студентов, так как она является органической частью общечеловеческой культуры и является её самостоятельной областью.

Ключевые слова: молодежь, студент, образ жизни, спорт, здоровье, социализация, физическая культура, генезис, личность.

Актуальность. Вселенский принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды биологической и социальной. В связи с этим ЗОЖ – это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых эволюционно сложившихся биологических и социальных жизненно важных форм поведения (поведенческих факторов). Гармонизация этого единства и определяет высокий уровень жизнедеятельности организма человека, его здоровье. Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения студента, здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с низкой индивидуальной и общей культурой общества. Отсюда, отсутствие установки на примат (главенство) ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей. Следовательно, формирование здоровья – это, прежде всего проблема каждого человека. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и ЗОЖ, ибо она является ведущим системообразующим фактором поведения. Иначе говоря, будет мотивация

(целенаправленная потребность), будет и соответствующее поведение.

Анализ литературы. Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем. Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей. Как и любая культура, культура здоровья представляет собой совокупность достижений человечества в разнообразных сферах: быте, идеологии, образовании и воспитании, науке, искусстве, литературе. Вместе с тем, культура здоровья имеет свою привилегию и прежде всего в том, что она вбирает в себя многие области человекознания, синтез достижений которых привел к возникновению междисциплинарной отрасли науки, практики и образования, получившей название валеологии [2, 5].

Цель и задачи исследования. Рассмотреть становление личности студента посредством физической культуры, поскольку физическая культура наряду с культурой в целом призвана формировать всесторонне развитую личность, в частности студента, как одного из главных субъекта (и объекта) исторического процесса гинезиса.

Результаты исследования. Культура здоровья студента – один из важнейших разделов возрастной валеологии. Он включает в себя проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья на определенном этапе индивидуального развития организма, приходящегося на период обучения индивида в ВУЗе. Этот этап онтогенеза является биологически кризисным и переломным периодом интенсивной социализации вузовского учащегося [3].

Исходя из принципа единства организма и среды, индивидуальное здоровье формируется на протяжении всей жизни в конкретных условиях социального окружения, которое носит динамический характер. Это окружение представляет собой поэтапную смену одной педагогической системы другой: семейной, дошкольной, школьной, вузовской. Вузовская педагогическая система коренным образом отличается от школьной. Она характеризуется повышенными требованиями к уровню знаний обучающихся при ориентации на самостоятельное творческое усвоение и осмысление большого объема и значительной сложности

информации, а также применению ее на практике. Новые вузовские условия оказываются для студента экстремальными [5].

Таким образом, в достижении социального прогресса возникает противоречие между потребностью в высоком уровне знаний и состоянии здоровья молодого поколения, с одной стороны, и имевшим место их снижением, в связи с его кризисными возрастными биологическими особенностями и экстремальностью окружающей среды [1].

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности [4].

Выводы. Здоровье – начало всех начал, обеспечивающее благополучие в будущей семье, карьерный рост и пролонгацию жизни. Над его сохранением, развитием и совершенствованием необходимо постоянно трудиться самому, не перекладывая эту заботу на государственные структуры.

Основополагающей идеей теоретического раздела программы по физической культуре и смежным дисциплинам должна быть установка на то, что здоровье является хотя и главной, но переходящей ценностью, а не неким даром природы, который получен в постоянное пользование на условиях беспроцентной ренты.

В общественном сознании актуализация проблемы здорового образа жизни в большей мере обусловлена идеей государственного масштаба – идеей здоровья нации, в генетической памяти которой

сохранилась самобытная культура, сила духа, физическая крепость предков. Принятие студентом парадигмы здорового образа жизни, безусловно, лежит в области его сознания, но надеяться на то, что он сам придет к ее практическому воплощению, будет непростительной ошибкой. Необходимо ему в этом помочь. Необходимо способствовать формированию у студентов культуры здоровья независимо от получаемой специальности.

Список использованных источников и литературы

1. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. – 647 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.

ИППОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Арчаев Тимур

Руководитель: ассистент кафедры АФК Филиппова А. П.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта*

Аннотация. В статье определено значение иппотерапии. Раскрыто терапевтическое действие иппотерапии при реабилитации детей с заболеваниями нервной системы.

Ключевые слова: иппотерапия, лечение, лошадь, кинезиотерапия, психотерапия, лечебная физкультура.

Актуальность. Считается, что на Земном шаре только лошади и дельфины способны лечить. Круг заболеваний, при которых применяют лечебную верховую езду, очень широк: нарушение двигательной сферы в результате параличей, полиомиелита; поражение органов чувств – слепота, глухота, детские церебральные параличи. При верховой езде у седока задействованы практически все группы мышц. Человеку, сидящему на движущейся лошади, приходится постоянно контролировать равновесие, а это заставляет синхронизировать работу мышц спины, туловища и всех остальных – то расслабляя, то напрягая их. В результате в работу включаются группы мышц, которые у обездвиженного инвалида бездействуют, даже не будучи пораженными.

Анализ литературы. Лошадь – лекарство для души и тела. Иппотерапия (от греческого *hippos* – лошадь) дословно означает «лечение лошадьё», это особая форма реабилитации, при которой практикуются гимнастические упражнения на лошади. Другими словами, это лечебная физкультура, где в качестве инструмента выступают упражнения, выполняемые человеком в процессе верховой езды. Данный метод лечебной верховой езды (ЛВЕ или райттерапия) широко практикуется во всем мире.

В ходе сеансов иппотерапии человек занимается под руководством инструктора, выполняя разработанные и показанные ему упражнения, сидя верхом на лошади.

Эффективность иппотерапии обусловлена двумя основными факторами – биомеханическим и эмоциональным. Биомеханический фактор представляет собой воздействие ритмических движений и температуры тела лошади на различные органы и системы взрослого или ребенка. А эмоциональный фактор – это мощное воздействие на чувственную сферу человека, позволяющее мобилизовать его волевой потенциал и с его помощью добиваться впечатляющих результатов.

Полезное терапевтическое действие биомеханического фактора иппотерапии обусловлено следующими механизмами: колебания, идущие от спины движущейся лошади в трех плоскостях. Лошадь при движении шагом передает пациенту двигательные импульсы, аналогичные движению человека при ходьбе (от 90 до 110 импульсов в минуту). Данные ритмичные колебания передаются всаднику и

заставляют его поочередно напрягать и расслаблять мышцы туловища, ягодиц и ног, чтобы удержаться в седле. Подобное сокращение и расслабление мышц способствует нормализации их тонуса, устранению гиперкинезов и выработке правильной позы, которая переносится на обычную жизнь. Постоянные ритмические колебания, идущие от лошади, заставляют человека вырабатывать новые рефлексy, направленные на поддержание равновесия и координации движений. Приобретаемое чувство равновесия сопровождается развитием симметрии, то есть мышцы, суставы, связки и парные внутренние органы (почки, мочеточники и др.) приобретают одинаковые свойства и функциональную активность с правой и с левой сторон. Благодаря симметрии проходят нарушения моторики одной из сторон тела, характерные для таких заболеваний, как сколиоз, ДЦП и др. Нормализация обмена веществ с его перестройкой на оптимальный режим.

Разогрев и массаж мышц тазового дна, ног и ягодиц, а также внутренних органов за счет плавных, но ритмических движений лошади, а также биологического тепла ее тела (температура тела лошади выше человеческой на 1,5 градуса), приводит к нормализации мышечного тонуса и улучшению кровотока в органах и тканях. Такое улучшение кровотока положительно сказывается на состоянии и функционировании всех органов и систем, в том числе головного мозга.

Лошадь посылает всаднику от 90 до 120 разнонаправленных двигательных импульсов, которые передаются позвоночнику и суставам всадника. Имитация движений человека, идущего шагом, происходящая за счет колебательных движений ног и таза, расположенных на крупе лошади. Причем при движении лошади имитируются сложные трехмерные колебания в ногах и тазобедренных суставах, присущие обычному человеческому шагу. Такая имитация очень важна для людей, которые обездвижены или их двигательный стереотип очень далек от правильного, поскольку позволяет наработать мышечную память и впоследствии начать ходить. При этом не обязательно сидеть на лошади, можно лежать

Задействование сразу всех мышц тела, поскольку даже для простого сидения на лошади во время ее движения шагом нужно сохранять равновесие. А для поддержки равновесия человек инстинктивно заставляет работать все мышцы тела, чтобы не упасть с лошади. Такой неизбежный эффект заставляет включаться в

интенсивную работу как здоровые, так и пораженные мышцы, обеспечивая развитие первых и формирование нормальных двигательных стереотипов у вторых. В результате сформировавшийся при поездке на лошади двигательный стереотип переносится в обычную жизнь, благодаря чему человек становится способным совершать большой объем движений с высокой точностью. Физическая нагрузка на мышцы путем моторно-висцеральных рефлексов улучшает работу внутренних органов, тем самым профилактируя их заболевания.

Биомеханический фактор иппотерапии весьма эффективен для лечения нарушений движений различного происхождения, например, при ДЦП, параличах, парезах, посттравматических расстройствах, врожденных пороках, развития и т.д.

Эмоциональный фактор эффективности иппотерапии в основном обусловлен мощной, разнонаправленной и очень сильной мотивацией, возникающей на фоне желания почувствовать себя сильным, уверенным, бесстрашным и полноценным человеком через способность управлять лошадью. Такая мотивационная приводит к мобилизации воли. А при мощном волевом усилии человек подавляет не только страх, но и совершает движения, выговаривает слова и контролирует себя гораздо лучше, чем в обыденной ситуации. То есть желание сесть на лошадь и управлять красивым и мощным животным приводит к тому, что человек волевыми усилиями преодолевает свои страхи и дефекты. А дальнейшие занятия по специальным методикам помогают закрепить и расширить достигнутый в ходе волевого усилия результат.

Дети не воспринимают езду как лечение. Они считают, что это веселый аттракцион - а ведь положительные эмоции важнее лекарств.

Целью исследования является реабилитация детей с заболеваниями нервной системы средствами иппотерапии.

Задачи исследования:

1. Изучить терапевтическое действие иппотерапии.
2. Определить место иппотерапии в комплексной реабилитации детей с заболеваниями нервной системы в ДНР.

Результаты исследования. На территории ДНР есть несколько конноспортивных клубов (КСК «Ягуар», КСК «Шанс», КСК «Татерсаль»), где проводятся сеансы иппотерапии для деток с ДЦП, аутизмом, и т.д. Но эти клубы, рассматривать не стоит, если относиться к занятиям по всей строгости закона и данного метода.

Так как ни в одном из клубов нет специальной терапевтической лошади, работают исключительно прокатные лошади. Там катают больных у себя на конюшне, как в обычном прокате.

В Донецком областном центре нейрореабилитации с 1991 года профессором С.К. Евтушенко разработан и активно внедряется в лечебную практику метод иппотерапии, как один из видов лечебной физкультуры, которая имеет целью реабилитационное воздействие на детей с органическими заболеваниями нервной системы. Сеансы иппотерапии проводятся на ипподроме центра по специально разработанной там программе. На основании европейского и собственного опыта разработаны шесть комплексов упражнений при различных формах церебрального паралича, учитывающих тяжесть состояния и возраст каждого пациента. Наблюдение за пациентами и коррекцию данного лечения проводит врач, ответственный за занятия по иппотерапии. Лечебное катание проходит на открытом ипподроме центра с врачом, инструктором верховой езды, медицинской сестрой и родителями маленького пациента. Упражнения пациентами выполняются под руководством врача и медицинской сестры, верхом на лошади. Перед каждым занятием врач проводит инструктаж с медицинской сестрой и инструктором, во время которого обсуждается тактика выполнения тем или иным ребенком различных упражнений. В задачу инструктора входит наблюдение за поведением животного во время занятий, контроль за соблюдением техники безопасности. Кроме специальных методов, в последний год впервые применили сочетанное катание на лошадях в костюме «Гравистат», что показало свою эффективность. Курс реабилитации длится 24 дня. Донецкий областной детский клинический центр нейрореабилитации расположен по адресу: город Донецк, пр-т Ильича, 80-А. Главный врач (директор, заведующий) Евтушенко Олег Станиславович.

Выводы. Лечебные эффекты иппотерапии при различных состояниях и заболеваниях: устраняет отрицательное воздействие гипокинезии; нормализует и развивает физическую активность человека, делая его сильнее и выносливее; способствует восстановлению утраченных или отсутствовавших моторных и психических функций и навыков; обеспечивает реабилитацию и социализацию человека.

Таким образом, эффективность иппотерапии обусловлена комплексным воздействием на функционирование вестибулярного и опорно-двигательного аппарата, а также нервной системы, всех

мышц тела и внутренних органов.

В ДНР много организаций, работающих с людьми с различными проблемами здоровья, а также конноспортивных комплексов, и если объединить эти организации и КСК, а также обучить инструкторов по конноспортивной езде методике иппотерапии, то занятия по этой методике станут эффективными и доступны для многих групп людей, дав им силы пережить ту беду, которая к ним пришла в связи с военными действиями на нашей родине.

Список использованных источников и литературы

1. Адаптивная (реабилитационная) верховая езда: Учеб. пособ университета «Paris-Nord» МККИ, – М., 2003 г. – 142 с.

2. Ахмаджан А. Умственная патология, страдающий индивид и лошадь. – Париж, 1992. – 98 с.

3. Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике»: Учебные материалы и исследования Немецкого кураториума по терапевтической верховой езде (2 тома) МККИ, – М., 2003. – 116 с.

4. Спинк Д. Развивающая лечебная верховая езда, МККИ. – Санкт-Петербург, 2001. – 76 с.

5. Трубачева Т.П. Иппотерапия. – Красноярск, 1998. – 168 с.

6. Штраус И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды. / перевод с нем. – М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000. – 102 с.

7. [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.tiensmed.ru/news/ippoterapia-ab1.html

8. [Электронный ресурс] – Режим доступа: aif.ua/health/baby/ippoterapiya_kak_loshadi_lechat_dcp_i_drugie_zabolevaniya;

9. [Электронный ресурс] – Режим доступа: dn.vgorode.ua/reference/netradytsonnaia_medytsyna/106891-konno-sportyvnyi-klub-shans;

10. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dn.vgorode.ua/reference/nevrolohiya/109348-donetskyi-oblastnoi-detskyi-klynicheskyi-tsentr-neiroreabyltatsyy>;

11. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.umj.com.ua/article/11085/k-yubileyu-nashego-uchitelya-professora-s-k-evtushenko-2>

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аршинникова Наталья

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н. И.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальность и проблемность темы реабилитации и оздоровления студенческой молодежи в современном ее виде. Рассматриваются основные направления занятий физической культурой в высших учебных заведениях и способы устранения физической деградации современной молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, студенческая молодежь, роль спорта, спорт, тренировка, потребность, здоровый образ жизни.

Актуальность. В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной трудовой деятельности. Перестройка системы образования поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов. Тема оздоровления студенческой молодежи всегда являлась и является актуальной, потому что студенты – будущее любого государства, а значит, обеспечение их здоровья всегда находится в приоритете. Жизнь молодежи предполагает: нездоровое питание, пониженная физическая активность, частые стрессовые состояния и отсутствие времени на обеспечение своего здоровья – все эти факторы непосредственным образом влияют на ухудшение иммунитета студентов, что в дальнейшем может привести к тяжелым последствиям. Выход из данного положения возможен лишь при комплексном решении задач физического, нравственного и духовного воспитания молодежи в целом, в частности студенческой. Оно должно предусматривать рациональное сочетание новых подходов к педагогическому процессу по дисциплине «Физическая культура» и новых восстановительных технологий.

Анализ литературы. Средства физической культуры начинают занимать первенствующее место в системе профилактических

мероприятий, направленных на коррекцию здоровья, уровень которого в связи с отрицательными экологическими влияниями, стрессорными воздействиями и другими факторами в последнее время имеет тенденцию к снижению: растет заболеваемость детского и взрослого населения, сокращается продолжительность жизни [1].

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной трудовой деятельности. Перестройка системы образования поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов. Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует повышения качества обучения, разработки новых педагогических и организационных основ, обеспечивающих личностно-ориентированное обучение и воспитание [2].

В ряде исследований ценностных ориентаций студентов выявилось противоречие между высокой оценкой абсолютных ценностей, среди которых значатся здоровье, обладание красотой и выразительностью движений, и низкой оценкой «частных» ценностей, включающих знания о функционировании человеческого организма, физической подготовленности к избранной профессии и т.д. Они констатируют низкий уровень знаний студентов, гедонистический характер физического совершенствования, отсутствие валеологического мышления, непонимание роли физической культуры личности. Все это свидетельствует о декларативном характере физического воспитания в вузе, которое не раскрывает перед студентами взаимообусловленность абсолютных и частных ценностей. Отсутствие интереса к занятиям, собственным возможностям и способностям также обусловлено недостаточным уровнем теоретической и физической подготовленности, поскольку процесс формирования мотивов взаимосвязан с приобретением знаний, умений и навыков, но при повышении уровня подготовленности происходит изменение потребностей, интересов и т.д. Очевидна связь между активной позицией и решением проблем собственного здоровья, осознанием личной ответственности за собственное самочувствие и освоением знаний в области физической культуры. Это доказывает необходимость основательной теоретической подготовки студентов [5].

В работах некоторых ученых рассматривается организация жизнедеятельности студентов, отмечается ее хаотичность и неупорядоченность (неправильный режим питания, недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, вредные привычки и т.д.). При этом многие студенты неадекватно оценивают уровень своего здоровья (завышено), вследствие чего отсутствует важный стимул к занятиям физическими упражнениями. В то же время главной причиной, побуждающей к заботе о здоровье, является его ухудшение. С целью формирования объективной самооценки можно применять тестирование уровня здоровья, физической и теоретической подготовленности студентов. При этом неадекватная оценка уровня собственного здоровья также может говорить о недостаточном уровне знаний [3].

Учеными были определены основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных к специальным медицинским группам:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к физкультурно-спортивной деятельности;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и преподавателя;

- самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;
- обучение способам самоконтроля при выполнении упражнений различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания [7].

План тренировок для студентов ВУЗов должен разрабатываться только профессиональными тренерами и вмещать в себе разностороннюю активную деятельность, которая повлияет на улучшение физического и духовного развития молодежи [6].

Цель и задачи исследования. Определение ведущих форм и способов мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Результаты исследования. Основной причиной низкой двигательной активности студентов Н.С. Кончиц считает несформированность устойчивых привычек. Помимо этого, отсутствие оптимального жизненного стереотипа, который складывается на протяжении дошкольного и школьного периодов, свидетельствует о нивелировании потребности в движении на уровень социальных потребностей, т. е. удовлетворение потребности в движении зависит от сознания. Так, если у детей существует врожденная мотивация к двигательной активности, то у взрослого человека двигательная активность проявляется только на основе сознательного побуждения. Одно из важных условий учебной деятельности – создание у человека осознанных устойчивых мотивов. В физкультурной деятельности, таким образом, принцип сознательности в период активного развития интеллекта приобретает основополагающее значение в формировании мотивации [4, 10].

В учебной деятельности проявляются следующие мотивы: познавательные, направленные на содержание предмета и процесс учения (овладение знаниями и способами деятельности, потребности в интеллектуальной активности, решении трудных задач и др.); социальные (мотивы долга, ответственности, самоопределения, самосовершенствования) и узколичностные (мотивы благополучия, избегания неприятностей, престижа). Познавательные мотивы являются наиболее важными в учебной деятельности, они могут актуализироваться, если содержание предмета имеет личностную значимость для индивида. Физкультурная деятельность будет значимой, если ее связывать с возможностями самореализации в

будущей профессиональной и семейной жизни через осознание влияния физических упражнений на организм человека с точки зрения физиологии, возможностей технического роста и т. д., что может иметь значение в виде уже осознанных целей и «подсказанных» преподавателем [8, 9].

Выводы. Из всего вышеизложенного можно сказать, что проблема недостаточной физической активности является достаточно распространенной в современном мире и требует немедленных действий, направленных на ее решение. В данной статье были рассмотрены последствия низкой физической активности студентов и способы ее решения. Однако, я считаю, что в любом случае каждый тренер должен подходить к решению проблемы субъективно, нужно изучить аудиторию, на которую будет направлен план тренировок, изучить способности студентов и внедрить наиболее эффективное решение. Каждый человек индивидуален и имеет право быть услышанным, потому студенты могут сами вносить предложения в развитие физической культуры, как дисциплины в высших учебных заведениях.

Список использованных источников и литературы

1. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ СПб НИИФК / В. К. Бальсевич. – СПб, 2006. – 70 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека. // Теория и практика физической культуры. – СПб, 1990. – С. 22-26.
3. Глотов Н.К. Философско-культурологический анализ физической культуры / Н. К. Глотов, А. С. Игнатъев, А. В. Лотоненко // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – 16 с.
4. Ильенко Э.В. Философия и культура / Э. В. Ильенков. – М., 1991. – 36 с.
5. Инновационные процессы : труды семинара / ВНИИСИ. – М., 1982. – 10 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 542 с.
7. Паначев В.Д. Социологические аспекты развития спорта / В.Д. Паначев // IX Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех»: тезисы доклада, Киев, 20-23 сентября 2005 г. / НУФВСУ; редкол.: В.М. Платонов [и др.]. – К., 2005.

8. Рейзин В.М., Макаревич С.В., Кряж В.Н. О совершенствовании физического воспитания в высшей школе. Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. – Минск, 1995. – С. 53-55.

9. Филимонова С.И. Физическая культура, спорт и современное студенчество. Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М., 2002. – С. 140-151.

10. Штейнебрейс А.А., Кольвинковский Е.В., Григорьев А.В. Изменения побудительной мотивации к занятиям физической культурой студентов. – Красноярск, 2001. – С. 9-12.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Бабаханян Диана

Руководитель: преподаватель Шейкова М. И.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В данной статье будут рассмотрены важнейшие аспекты, значение и основные направления физической подготовки, реабилитации и оздоровления студенческой молодежи Республики.

Ключевые слова: физическая подготовка, спорт, оздоровление, образовательный процесс, дисциплина, профилактика.

Актуальность. В современном мире трудно переоценить роль физической культуры в жизни молодежи. Благодаря спортивным тренировкам, которые происходят в высших учебных заведениях Донецкой Народной Республики, студенты укрепляют свое здоровье, развивают выносливость и формируют необходимые спортивные навыки. Для данного исследования мы обращаемся к закону «О физической культуре и спорте», который устанавливает правовые взаимоотношения участников физкультурно-спортивного процесса и обеспечивает реализацию прав и свобод граждан на занятия физической культурой и спортом [1]. Физическая культура, как учебная дисциплина, является обязательным компонентом образовательного процесса для всех специальностей. Благодаря

данному направлению в образовательном процессе осуществляется ряд задач, которыми являются:

1. укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов трудовой деятельности;

2. воспитание дисциплинированности, коллективизма, товарищеской взаимопомощи, формирование строевой выправки и подтянутости;

3. воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

4. развитие и постоянное совершенствование основных двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости;

5. овладение навыками ускоренного передвижения, плавания, передвижения на лыжах по пересеченной местности и др.

Реализация данных задач оказывает огромное влияние на уровень физической подготовки студенческой молодежи и эффективность обучения, ведь спорт напрямую влияет на умственные процессы обучающегося, его внимание и память.

Анализ литературы. В соответствии с законом «О Физической культуре и Спорте Донецкой Народной Республики», физическое воспитание – это комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку. Необходимо отметить, что спортивные занятия, согласно законодательству Донецкой Народной Республики, представлены в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [2, 3].

Физическая реабилитация – это восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека, способностей к общественной и

профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств, методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья. На данный момент проводятся необходимые меры по обследованию, прогнозированию и планированию ухода для преодоления препятствий на пути к достижению оптимального функционирования организма человека.

Цель и задачи исследования. Анализ проводимых мер по физической подготовке, реабилитации и оздоровлению студенческой молодежи Донецкой Народной Республики, а также систематизация знаний о возможных направлениях развития физической культуры.

Результаты исследования. Для приобщения студенческой молодежи к спорту в ВУЗах Донецкой Народной Республики проводятся не только регулярные занятия физическим воспитанием, но и многочисленные соревнования, направленные на отбор лучших спортсменов и пропаганду здорового образа жизни. К примеру, весной прошлого года во Вторых Республиканских «Студенческих спортивных играх Донбасса» по различным видам спорта встретились команды таких вузов, как Донбасская юридическая академия, Донецкая академия управления и государственной службы при главе ДНР, Донбасская национальная академия строительства и архитектуры, Донецкая академия внутренних дел, Донецкий национальный медицинский университет.

Данная тема также обсуждается на всевозможных заседаниях и собраниях. 21 августа в Донецке состоялось расширенное заседание Комитета Народного Совета по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму на тему: «Актуальность разработки и внедрения закона об адаптивной физической культуре и спорте в ДНР» [2]. Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди людей с ограниченными физическими возможностями в Республике работают Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта, который тесно сотрудничает с общественными организациями и спортивными клубами для инвалидов, которые участвуют в организации и проведении спортивно-массовых и реабилитационных мероприятий. Ежегодно центром проводится более 25 Республиканских

соревнований по различным видам спорта, в которых принимают участие более 600 спортсменов-инвалидов.

Выводы. Каждый студент несколько раз в неделю посещает данные занятия, благодаря которым повышает свою двигательную активность, усиливает умственные и творческие процессы, а также укрепляет здоровье. Что касается реабилитации и оздоровления студенческой молодежи, то данное направление является очень важным на пути к улучшению физического состояния и профилактики различных заболеваний, повышения иммунитета. На мой взгляд, Донецкая Народная Республика предоставляет студенческой молодежи все необходимые направления для развития в спорте, а также прикладывает все усилия, чтобы не только заинтересовать их в спортивных тренировках, но и акцентировать внимание на важности физических нагрузок для всеобщего оздоровления.

Список использованных источников и литературы

1. «Закон о физической культуре и спорте Донецкой Народной Республики» от 24 апреля 2015 года.

2. Развитие спорта в ДНР и его достижения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vsednr.ru/kakie-vidy-sporta-razvivayutsya-v-dnr/>

3. Физическая культура в вузе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studme.org/1122121329545/meditsina/fizicheskaya_kultura_vuza

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Блинова Диана

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье рассмотрена проблематика физического состояния, здоровья студентов. Определены основные средства и

методы основных направлений реабилитации студенческой молодежи.

Ключевые слова: молодежь, актуализация, физическая культура, самосовершенствование, саморазвитие.

Актуальность. В этой работе представлены важные и актуальные тенденции физической культуры студентов, так как она представляет собой органическую составляющую общечеловеческой культуры и считается ее самостоятельной сферой.

Анализ литературы. Физическое воспитание – это обучение движениям, развитие физических качеств человека. Физическое образование в современной науке рассматривается учеными, как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Таким образом, физическое образование – это специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие студенческой молодежи, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

Цель и задачи исследования. Определить, что физическая культура является условием успешной учебно-профессиональной культуры будущего специалиста, а также целью саморазвития и самосовершенствования студентов. Выявить востребованную студентами информацию о запросах и потребностях в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Физическая культура студента проявляет себя в трех основных направлениях. *Во-первых*, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию. *Во-вторых*, физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. *В-третьих*, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей

личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений.

Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманизация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самооценку. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения. Они отражают наиболее действенные и долговременные результаты образования по физической культуре [1].

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

– преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;

– интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

– проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

– проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

– ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально- и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

– коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения,

переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

– социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

Чтобы достичь цели физического воспитания – сформировать физическую культуру личности, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

– понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

– формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

– приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [1, 2].

Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала:

– физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

– социально-биологические основы физической культуры;

– основы здорового образа и стиля жизни;

- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [1, 2].

Теоретический материал формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эти знания необходимы, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования, чтобы организовать здоровый стиль жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Практический раздел учебного материала состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. Первый подраздел обеспечивает операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей. Освоение второго учебно-тренировочного подраздела помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить самодеятельность в физической культуре и спорте. В процессе занятий физической культурой создаются условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности [3].

В свою очередь, конечный раздел занятий обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. Оперативный контроль создает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамен) выявляет уровень сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней путем комплексной проверки.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих

специалистов производства, науки, культуры. Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов – это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер. Однако такой подход к физическому воспитанию чаще декларируется. На деле, как доказывает практика, физическое воспитание замкнуто на двигательной деятельности, физическая культура рассматривается лишь как направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, тем самым существенно обедняя его возможности, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры. Сам процесс физического воспитания утрачивает культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл. Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется. В настоящее время усиливается тенденция при выборе содержания занятий физической культурой учитывать возможности и потребности отдельной личности. Имеет место разделение занятий для «слабых» учащихся и для тех, кто имеет склонности к спортивным занятиям и спортивным достижениям.

Ключевыми позициями обновления системы физического воспитания, по убеждению ряда ученых, должны стать демократизация и гуманизация его основных положений, развитие социокультурных, региональных и национальных аспектов, усиление образовательной направленности и творческое освоение ценностей физической культуры.

Из вышесказанного следует, что необходимо создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Одной из приоритетных задач повышения интереса к воспитанию телесной культуры является включение студента в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта, способного творить в этой сфере деятельности. Анализ теоретических аспектов физической культуры позволяет определить основные пути формирования потребностей,

целей, мотивов современной молодежи в выборе ею различных видов физической культуры.

В связи с этим необходима реализация новой стратегии физкультурного воспитания, и прежде всего внедрение в практику учебного процесса следующих направлений:

1. «Адекватность содержания физической подготовки индивидуальному состоянию человека».
2. «Гармонизация и оптимизация физической подготовки».

Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ гуманитарных и технических вузов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного вуза. Одна из составляющих личностно ориентированного подхода это – диалогичность, когда педагог и студент совместно решают задачи совершенствования знаний, умений и навыков. Преподавателю, ведущему этот диалог, необходимо обладать релевантной информацией о потребностях студентов в сфере физической культуры и спорта [4].

Выводы.

1. Определили, что физическая культура представляет собой критерий и условия успешной учебно-профессиональной культуры будущего специалиста, также цель саморазвития и самосовершенствования.

2. Выявили востребованную студентами информацию о запросах и потребностях в сфере физической культуры и спорта.

3. Рассмотрели реализацию новой стратегии физкультурного воспитания.

Список использованных источников и литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

2. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: Курс лекций. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 191 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие. – Москва АСАДЕМА 2003. – 494 с.

4. Сайт образовательной платформы «ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]. - Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов, 2017. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/403517>

БОКС В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Бодня Евгений

Руководитель: ст. преподаватель Наврос В. В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

Аннотация. В статье важное значение уделяется актуальному направлению физической тренировки студентов на примере бокса. Влияние бокса на здоровье, работоспособность, психоэмоциональное состояние студенческой молодежи. В статье представлены результаты исследований влияния занятий бокса на общий уровень физической подготовки студентов.

Ключевые слова: актуальное направление, рекреация, здоровье, студенты, бокс, спарринг, физическое воспитание.

Актуальность. Современная система физического воспитания студенческой молодежи не физкультурных ВУЗов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры. Традиционный путь освоения ценностей физической культуры, направленный на выполнение программных зачетных нормативов – это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими данными студента и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер. Однако такой подход к физическому воспитанию чаще декларируется. На деле, как доказывает практика, физическое воспитание замкнуто на двигательной деятельности, физическая культура рассматривается лишь как направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, тем самым существенно обедняя его возможности, что в конечном итоге приводит к разрыву образования

и культуры. Сам процесс физического воспитания утрачивает культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл. Большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, когда учебный процесс и деятельность кафедр направлены не на личность студента, а на чисто внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами очередной учебной программы. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало – человеческую личность.

Из вышесказанного следует, что необходимо создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Одной из приоритетных задач повышения интереса к воспитанию физической культуры является включение студента в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта, способного творить в этой сфере деятельности. Анализ теоретических аспектов физической культуры позволяет определить основные пути формирования потребностей, целей, мотивов современной молодежи в выборе ею различных видов физической культуры. На сегодняшний день существует множество актуальных направлений спортивной тренировки для студентов ВУЗов [1].

Цель исследования. Основная цель совершенствования физической подготовки студентов средствами бокса. Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи:**

1. Рассмотреть современные аспекты физической подготовки студентов неспециализированных вузов.
2. Теоретически обосновать проблему совершенствования физической подготовки студенческой молодежи средствами бокса.
3. Разработать модель оптимизации процесса физического воспитания студентов с применением методики комбинированных занятий и рекреации с применением элементов бокса.

Результаты исследования. Бокс – это контактный вид единоборства, который характеризуется ударами руками, а также, несвойственными многим стилям боевых искусств, уклонами и нырками. Этот стиль единоборств подойдет тем, кто хочет развить в себе как в физические, так и морально-волевые качества. Стоит заметить, что бокс благотворно влияет не только на дыхательную, но и на сердечно-сосудистую системы. Кроме того, такие тренировки

позволяют развить реакцию и выносливость, стать быстрее и освоить непростую технику удара, позволяющую постоять за себя, либо своих родных в неприятных жизненных ситуациях. Практически все спортсмены, занимающиеся данным видом спорта, обладают развитой мускулатурой и выглядят подтянутыми. Во время спарринга с противником у боксера задействованы все группы мышц, а сам он никогда не стоит на одном месте. В это время функционирует корпус, задействованы ноги, а самое важное – работает голова [2].

Итак, плюсы от занятий боксом:

- организм находится в тонусе и имеет сильный иммунитет;
- развитие силы и мускулатуры;
- постоянные тренировки помогают вести эффективную борьбу с лишними килограммами;
- бокс улучшает работу легких и сердца;
- развивается координация движений;
- данный вид спорта помогает выработать хорошую реакцию на удар и при этом научиться ощущать дистанцию;
- укрепление морально-волевых качеств, уверенности в себе, появление веры в собственные силы [3].

Наиболее эффективные упражнения в боксе – это упражнения со скакалкой. Использование прыжков на скакалке тренирует выносливость, реакцию и умение напрягать и расслаблять мышцы в нужный момент. Начинающие спортсмены будут прилагать свою энергию все время, прыгая на скакалке, в то время как опытные прыгуны будут расслаблять мышцы, совершая очень короткие прыжки, которые требуют лишь доли секунды сокращения мышц.

Спарринг. Не существует тренировки, которая имитирует условия боя лучше, чем спарринг. Помимо азарта от обмена ударами, он также является отличной боксерской тренировкой. Ты задействуешь каждую мышцу своего тела, прыгая, закручиваясь и контролируя усилия для того, чтобы реагировать на каждое движение соперника. Этот вид подойдет только для более продвинутых спортсменов.

Работа на лапах. Это одно из лучших боксерских упражнений. Оно позволяет практиковать более реалистичные боевые маневры, без необходимости драться с живым соперником. Это самая приближенная к реальному бою вещь, после спарринга. Работа на лапах может помочь улучшить ударные навыки (техника, мощь, скорость, выносливость, точность), улучшить атакующие навыки

(углы, комбинации), улучшить защитные навыки (блоки, сбивки, уклоны, нырки), практиковать движения против живого соперника (работа ног, стратегия, выработка стиля, контр - удары).

Работа на мешке. Тренировка на боксерском мешке представляет большое преимущество для спортсмена. Следует знать, что прежде чем приступить к занятиям, нужно сначала научиться техникам ударов в воздух, чтобы хорошо отработать движения и не травмироваться. Эти движения в воздух должны быть широкими, плавными и пластичными. Для боксера тренировка на боксерском мешке дает огромное преимущество при выполнении ударов в воздух и конкретизирует внутренние ощущения, связанные с этими упражнениями. Это отличный способ почувствовать глубину удара, который отвечает за техничность.

Бой с тенью. Одно из самых недооцениваемых боксерских упражнений. В физическом плане оно развивает формирование удара, скорость и баланс. Можно отрабатывать все, что хочешь с полной скоростью и двигаться. Оно тренирует тело пробивать быстрые удары и дает возможность практиковать все боевые движения. Нужно пользоваться возможностью отрабатывать все, например, нанесение сложного контр-удара, чтобы пройти защиту соперника. Ты визуализируешь, когда делаешь бой с тенью, двигаясь вокруг воображаемого соперника. Бой с тенью перед зеркалом позволяет проверить формирование своих ударов и увидеть немедленные изменения в своих движениях. Отлично развивает воображение [4].

Бокс достаточно многогранный спорт, в котором никак не обойтись без фантазии. Так как в боксе разрешены только удары руками, основных ударов всего три. Приходится подключать фантазию, комбинировать удары и серии ударов, с нырками и уклонами. Это захватывающий спорт, требующий от студента быстрой реакции и волевых качеств личности. В итоге, мы получаем, что занятия боксом, при наличии наблюдающего опытного тренера рядом, может стать отличным инструментом для развития здоровья, укрепления уверенности в себе [3].

Цель и задачи занятий по боксу для студентов.

В первую очередь улучшение физической подготовки студентов. Чтобы они занимались спортом, вели здоровый образ жизни. Чтобы студенты смогли защитить себя и своих близких, сумели за себя постоять и дать отпор. Так же бокс – это хороший способ отказаться от вредных привычек. Бокс не приемлет злоупотреблений алкоголем

или сигаретами. Также занятия боксом может помочь тем студентам, которые не могут постоять за себя, стать сильнее и получить возможность дать отпор.

На первом этапе нашего исследования был проведен анализ отечественной и зарубежной литературы. Выяснялось мнение студентов и преподавателей об организации учебного процесса по физическому воспитанию в педагогическом вузе. Нами изучались и апробировались различные варианты организации учебного процесса по физическому воспитанию с использованием элементов бокса и боксерских упражнений. В беседах с ведущими тренерами по боксу была получена огромная помощь по организации и совершенствованию занятий физической культурой.

На втором этапе исследования был проведен педагогический эксперимент, целью которого явилась проверка эффективности разработанной нами программы организации занятий по физической культуре с использованием элементов бокса для студентов 1-4 курсов.

Выводы. Студенты посредством бокса улучшили физические способности, а именно: общую выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества, координацию способностей и многие др. Под влиянием ОФП и занятий боксом улучшилось здоровье студентов. Организм стал совершеннее. Занимающиеся стали лучше воспринимать тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспособляться и достигать высокого уровня развития двигательных качеств и технических навыков. Студенты так же улучшили свои волевые качества, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей [6].

Динамика результатов (%) по сравнению с началом занятий, увеличилась:

1. Бег на 1000 метров: +5,5%
2. Бег на 30 метров с низкого старта: +6,3%
3. Прыжки в длину с места: +5,3%
4. Подтягивание в висе на перекладине: +59,5%

Список использованных источников и литературы

1. Купчинов Р. И. Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352 с.
2. Филимонов В. И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2006. – 584 с.

3. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001. – 400 с.

4. Эксперт боксинг [Электронный ресурс]: офиц. сайт, 2018. – Режим доступа: <https://www.expertboxing.ru/boks-trenirovka> (22.05.2018)

5. Атилов А. А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 224 с.

6. Качурин А. И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие / А.И. Качурин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ УСТОЙЧИВОСТИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ВЫГОРАНИЮ У СПОРТСМЕНОВ

Бойко Анна

Руководитель: ст. преподаватель Пинчук Н. И.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта*

Аннотация. В статье рассматривается психологическое выгорание у спортсменов. Выявлены личностные ресурсы, способствующие к психологическому выгоранию. Определены наиболее значимые личностные ресурсы преодоления выгорания у спортсменов.

Ключевые слова: психологическое выгорание, психическое состояние, личностные ресурсы, стресс, спортсмены.

Актуальность. Понятие «ресурсы личности» сравнительно недавно появилось в научной психологии и занимает в психологии личности важное место.

В широком смысле под личностными ресурсами, как правило, понимают индивидуально-психологические особенности, связанные с более успешным осуществлением различных видов деятельности и более высоким уровнем психологического благополучия [4].

В спортивной психологии психическое выгорание стало предметом изучения сравнительно недавно. Многие спортсмены оставляют спорт из-за психического выгорания. Высокий уровень психологического выгорание негативно влияет на жизнедеятельность, профессиональную судьбу, карьеру отдельно взятого спортсмена.

Выгорания влечет падение физической активности, мотивации, сложности взаимоотношений, как с тренерами, так и с товарищами по команде. Во многих теоретических и эмпирических исследованиях отражаются психологические состояния спортсменов и процессы, которые происходят под воздействием спортивной деятельности. Так же исследования ученых показали, что многие люди испытывают хронический стресс, следствием которого, и является психологическое выгорание.

В настоящее время отсутствует единая точка зрения на структуру психологического выгорания, отмечается неопределенность природы его развития, неоднозначность влияния факторов, способствующих его появлению, требуется разъяснение особенностей его развития у спортсменов, влияние на другие сферы жизни человека [1, 2].

В основе концепции психологического выгорания лежит концепция профессионального стресса. Она подчеркивает, что психологическое выгорание является проблемой, возникающей на фоне стресса, вызванного межличностным общением, а не реакцией на скуку или потерей творческого потенциала [1, 2].

Ресурсами конкурентоспособности спортсменов могут выступать личностные особенности спортсменов. Научные исследования указывают на большую значимость в преодолении симптомов психологического выгорания, следующих личностных особенностей: умеренная личностная тревожность, интернальный локус контроля, внутренняя мотивация, реалистичная самооценка, высокий уровень эмоционального интеллекта, владение навыками саморегуляции, самоконтроль, выбор конструктивных стратегий преодоления стресса.

Цель исследования. Выявить личностные ресурсы устойчивости к психологическому выгоранию у спортсменов.

Исследование проводилось в ДРВУОР им. С. Бубки. В исследование приняли участие спортсмены отделения плавания и триатлона в количестве 50 человек, все спортсмены имели разряд, «кандидат в мастера спорта» и звание «Мастер спорта» в возрасте от 15 до 20 лет. Все спортсмены являлись членами сборных команд ДНР.

Методы исследования. Для выявления личностных ресурсов устойчивости к психологическому выгоранию у спортсменов применялись такие методы как: опросник психологического

выгорания Е.И. Гринь, диагностика эмоционального интеллекта как ресурса устойчивости к стрессу, опросник способов совладания (WCQ) [2].

Результаты исследования. Данные результаты исследования в процентном соотношении по показателю психологического выгорания выявили, что 40% спортсменов имеют высокий уровень психологического выгорания, 50% имеют средний уровень психологического выгорания, а 10% спортсменов низкий уровень психологического выгорания.

По результатам диагностики эмоционального интеллекта, 70% спортсменов имеют средний уровень, 30% спортсменов имеют низкий уровень, а высокого уровня эмоционального интеллекта не выявлено.

Анализ данных по опроснику способов совладания (WCQ) в данной группе показал, что все показатели имеют разные предпочтения по выходу из стресса, и выбор копинг-стратегии.

Анализ показателей психологического выгорания в данной группе позволил определить средний уровень выраженности, что свидетельствует о наличии у большинства признаков психологического выгорания. Данные симптомы психологического выгорания могут проявляться в снижении мотивации достижения, эмоциональном и физическом истощении, снижении значимости для спортсменов собственных достижений. Может быть это обусловлено тем, что исследование проводилось в конце сезона соревнований, когда уже растет физическая и эмоциональная усталость у спортсменов. Психологическое выгорание является барьером для самореализации личности, его последствия отражаются не только на профессиональной сфере жизни человека, но и на других аспектах его жизнедеятельности.

Анализ показателей эмоционального интеллекта как ресурса устойчивости к стрессу в данной группе позволил определить, что компоненты «управление своими эмоциями», и «общий показатель эмоционального интеллекта» имеют низкий уровень развития. Остальные показатели эмоционального интеллекта имеют средний уровень развития. Это говорит о присутствии у большинства спортсменов сложности в осуществление функции управления своими эмоциями, в выражении испытываемых ими эмоций, в понимании и распознавании чувств окружающих их людей.

Анализ данных по опроснику способов совладания (WCQ) в данной группе показал, что все показатели имеют средние значения и имеют различные коррекционные связи.

Своевременное установление личностных свойств спортсменов, которые являются ресурсами преодоления синдрома психологического выгорания, поможет определить пути их развития в рамках психологического обеспечения их тренировочной и соревновательной деятельности. Кроме того, это поможет предотвратить развитие синдрома психологического выгорания, будет способствовать самореализации спортсменов и большей продолжительности их профессиональной карьеры.

Выводы. Данные методов опросника показали средний уровень психологического выгорания, что говорит о необходимости проведения систематической работы со спортсменами. Результаты исследования свидетельствуют о значимости для спортсменов развитие личностных ресурсов как фактора успешного преодоления психической напряженности и гармонизации личностного развития. На наш взгляд, психологическое сопровождение подготовки спортсменов, является важнейшим ресурсом их конкурентоспособности и профессионального долголетия

Список использованных источников и литературы

1. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. – № 2. – С. 100-110.

2. Гринь Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореферат дис. канд. психол. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной и адаптивной физической культуры» (психологические науки); КГУФКСТ. – Краснодар, 2009. – С. 18-24.

3. Горская Г.Б. Личность как ресурс конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации // Рудиковские чтения. Материалы XII международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта – М.: 2016. – С. 21–26.

4. Diener E., Fujita F. (1995). Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935. D.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Галюченко Анастасия

Руководители: ст. преподаватель Попов М. И.,
профессор Попов В. И.

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия
строительства и архитектуры»*

Аннотация. В статье изложены основные методы развития силы применяемые в вольной борьбе и результаты их применения в тренировочном процессе.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Она характеризуется степенью напряжения мышц. Проявление силы зависит от объема, структуры мышц и состояния нервных центров, регулирующих их работу. Сила воздействия на соперника во многом зависит также от волевых качеств борца, его способности мобилизовать себя, от того, как умело он сочетает свои усилия с усилиями соперника, использует вес тела, соблюдает другие закономерности проведения технических действий [2].

Ключевые слова: физическая сила, вольная борьба, мышцы, методы развития силы, воспитание силы, специальные упражнения.

Актуальность. Актуальность темы обосновывается тем, что без применения физической силы в борцовской схватке не достигнешь успехов. Желательно, чтобы борец обладал равномерно развитой мускулатурой всего тела. Но такое бывает крайне редко. У одних борцов сильнее развиты мышцы рук, у других очень сильные ноги, у третьих развита спина. Вот почему в тренировочных занятиях нужно подбирать такие упражнения, которые эффективно способствовали бы развитию всех групп мышц.

Обзор литературы. Шахмурадов много внимания уделял физической подготовке. На страницах монографии можно найти совершенно новые и оригинальные подходы посвященные увеличению физической силы и выносливости. Кроме того, он довольно тонко подмечает и освещает все нюансы, связанные с подготовкой спортсмена к соревнованиям. Он ясно дает понять, что в таком важном деле не существует мелких деталей, а везение и счастливый случай, от которых тоже многое зависит в спорте,

является результатом долгого и кропотливого труда как спортсмена, так и его тренера [2].

Цель и задачи исследования:

1. Общее гармоническое развитие всех мышечных групп борца.
2. Создание условий для дальнейшего совершенствования силовых способностей борца.

Результаты исследования. Сила мышцы – это способность за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление.

Известно, что сила мышц при вдохе, выдохе и в момент задержки дыхания проявляется по-разному. Наибольшие усилия удается произвести в момент задержки дыхания и при выдохе.

Проведение приемов (контрприемов) и сопротивление действиям соперника требуют высокого уровня развития силы самых различных мышечных групп.

В большинстве случаев проявление силы в борьбе носит взрывной характер, поскольку силовые действия и движения выполняются в основном с максимальной быстротой. Эти особенности находят свое отражение в методике и средствах воспитания силы [1].

Одним из эффективных средств воспитания силы являются общеразвивающие и специальные упражнения с партнером на сопротивление, или с отягощением. В качестве отягощения используются: партнеры, борцовский манекен, штанга, гири, гантели, набивные мячи и другие средства. Эффективным средством является также выполнение отдельных приемов и проведение схваток с партнерами, обладающими большей силой или большим массой тела [3].

Основные методы развития силы: метод напряжения «до отказа», метод кратковременных предельных напряжений, метод возрастающего отягощения и метод изометрических напряжений [5].

Метод напряжения «до отказа» предполагает выполнение упражнений повторными сериями с малым отягощением (40-60%) или средним (65-80% от максимального результата). Каждая серия проводится до тех пор, пока занимающиеся в результате утомления не смогут выполнять упражнения. Следовательно, чем легче упражнение, тем большее число раз оно повторяется в каждой серии. Между упражнениями борец делает небольшой перерыв (2-5 мин) для отдыха, во время которого выполняет несколько упражнений на встряхивание мышц и успокоение дыхания. По мере роста спортсмена число упражнений, вес отягощений постепенно

увеличиваются. Этот метод способствует прежде всего развитию силовой выносливости [4].

Метод кратковременных предельных напряжений заключается в повторном выполнении упражнений с большим весом (80-90% от максимального результата) или максимальным весом (90-100%) в коротких сериях (1-3 упражнения).

Одной из разновидностей этого метода является повторное выполнение упражнений с предельной скоростью в коротких сериях со средним и большим весом, например, бросание гири двумя руками из-за головы или через голову (с прогибом назад). Упражнения проводятся с короткими временными интервалами и продолжаются до заметного падения быстроты выполнения [4].

Метод возрастающего отягощения (сопротивления) предполагает выполнение упражнений в сериях, начиная с малого и заканчивая большим или максимальным отягощением (сопротивлением). Отягощение может возрастать от серии к серии либо после двух или трех повторений одной и той же серии.

Этот метод сочетается с одним из предыдущих методов [6].

Метод изометрических напряжений характеризуется тем, что упражняющийся, многократно (5-10 раз) принимая какую-либо позу, каждый раз удерживает в течение короткого времени (от 2 до 8 сек) статически напряженными соответствующие мышцы тела. Упражнения по этому методу могут выполняться со снарядами и без них, на снарядах, а также с партнером.

Напомним, что кратковременные статические усилия характерны для целого ряда элементов технических действий в борьбе. Выполнение специальных упражнений этим методом предполагает статические напряжения мышц поочередно в различных позах (начальной, конечной, промежуточных), связанных с целостным проведением какого-либо сложного технического действия [3].

К разновидности метода изометрических напряжений можно отнести и крайне медленное выполнение упражнений с отягощением или сопротивлением. Такие упражнения в значительной степени развивают силовую выносливость.

В каждом из вариантов этого метода мышцы должны испытывать большое или максимальное напряжение. Поскольку при различных позах в работу включаются разные группы и число мышц, в упражнениях с отягощением вес снарядов должен быть различным.

Если не представляется возможным изменить вес снаряда, следует несколько увеличить время напряжения мышц [1].

В связи с тем, что этот метод развития силы вызывает значительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, к применению его необходимо подходить крайне внимательно. Перед выполнением упражнений надо сделать тщательную разминку. Перерывы между отдельными напряжениями следует заполнять упражнениями на расслабление мышц.

Перечисленные выше методы можно применять в различных сочетаниях. Развитие силы должно проходить на фоне большой тренировочной работы. Упражнения, требующие максимального напряжения, следует чередовать с упражнениями, выполняющимися с небольшим напряжением. Так же не рекомендуется в течение длительного времени выполнять упражнения для одной и той же группы мышц [2].

Нельзя увлекаться односторонней тренировкой. Выполнение в течение длительного времени только силовых упражнений может привести к огрубению мышц, потери их эластичности и гибкости в суставах. Этого не случится, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на развитие быстроты и гибкости, а также сочетать их с упражнениями на тонкую нервно-мышечную координацию. Наряду с силовыми упражнениями надо выполнять упражнения на растягивание активно работающих групп мышц и особенно мышц антагонистов [4].

Упражнения на развитие силы необходимо выполнять ежедневно в разминке. Их также следует включать в подготовительную часть каждого занятия по борьбе. Причем подготовительная часть отдельных занятий по борьбе, как и занятие в целом, может быть преимущественно направлена на развитие силы. Упражнения на развитие силы могут быть использованы и в конце основной части занятий. Но в этом случае они будут менее эффективны и выполнять их следует не сразу, а спустя некоторое время, когда сердечно-сосудистая и дыхательная системы придут в относительно спокойное состояние [2].

Упражнения на силу включают также в комплексные занятия по физической подготовке. Кроме этого, развитию силы могут быть целиком посвящены специальные занятия (со штангой, гирями, на гимнастических снарядах).

Средства развития силы существенно изменяются в зависимости от этапов и периодов подготовки. В подготовительном и переходном периодах большой удельный вес имеют общеразвивающие упражнения. В соревновательном периоде значительное место отводится специальным упражнениям и основным упражнениям. Чем ближе к соревнованиям, тем больше общеразвивающие упражнения заменяются специальными, которые характеризуются все более взрывным характером усилий [5].

Выводы. Как уже говорилось, для борца очень важно добиться гармоничного развития мускулатуры всего тела, вот почему в тренировочном процессе нужно подбирать такие упражнения, которые эффективно способствуют развитию всех групп мышц.

Таким образом, в зависимости от темпа выполнения и числа повторений упражнения, величины отягощения, а также от режима работы мышц и количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц решают задачи по воспитанию различных видов силовых способностей.

Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления.

Список использованных источников и литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М, ФиС, 1988, – 31 с.
2. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высш. шк., 1997. – 189 с.
3. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Тактика вольной борьбы. В сб. «Спортивная борьба», М., ФиС, 1985, – С. 30-33.
4. [Электронный ресурс]: офиц. сайт, 2019. – Режим доступа: https://www.volborba.ru/razvitie_fizicheskikh_kachestv/25.html
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., ФиС, 1966, – 200 с.
6. [Электронный ресурс]: офиц. сайт, 2019. – Режим доступа: <https://allrefrs.ru/2-23271.html>

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И АКТИВНЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ СПОРТЕ

Гомоля Александр

Руководитель: преподаватель Панасюк О. В.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В работе представлены виды спортивного питания и активных биологических добавок, применяемых в любительском спорте. Также рассмотрено влияние этих добавок на здоровье любителей спорта.

Ключевые слова: спортивное питание, активные биологические добавки, смеси, спортпит, спорт, фитнес.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в последнее время большая часть любителей спорта для улучшения и закрепления результатов тренировок стали использовать спортивное питание и активные биологические добавки, которые способствуют увеличению мышечной массы, силы, выносливости.

Цель и задачи исследования. Определение позитивного и негативного влияния спортивного питания и активных биологических добавок на здоровье любителей спорта, а также возможных последствий употребления данных веществ.

Результаты исследования. Спортивное питание (спортпит) – это особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям.

В основном данные смеси используются для дополнения правильного питания любителей спорта, так как в них содержатся те микроэлементы, которые необходимы для снижения или набора веса, увеличение мышечной массы, рельефности тела, улучшения физических показателей: силы, выносливости.

Спортпит – это на 80% сухие, концентрированные, обезжиренные смеси, которые используются для приготовления молочных коктейлей (протеинов) Данные смеси изготовлены из сырья, называемого молочной кислотой.

Спортивное питание делят на следующие виды:

1. **Протеины** – популярный способ подпитки для мускулатуры (рис. 1) Термин «протеин» означает «белок». Достоинством протеинового коктейля является его способность быстро усваиваться организмом. Если мясо после употребления усваивается 2-3 часа, то протеиновый коктейль усваивается 30 минут.



Рис.1. Протеины

2. **Гейнеры** – спортивное питание для людей с эктоморфом – худощавым телосложением (Рис.2). В состав гейнера входит не только белок, но и быстроусвояемые углеводы, витамины, минералы. Благодаря такому набору составляющих, углеводы высвобождают энергию, которая нужна людям с ускоренным обменом веществ, для общего набора массы с последующим формированием массивной мускулатуры.



Рис.2. Гейнеры

3. **BCAA** – комплекс, который состоит из аминокислот – валин, изолейцин и лейцин. Данный вид спортивного питания стимулирует эффективность обменных процессов, позволяющих увеличить

мышечную массу, служит дополнительным источником энергии для более качественного продуктивного тренинга (Рис.3) [1].



Рис. 3. BCAA

Активные биологические добавки.

Активные биологические добавки (допинг) – это вещества, которые временно усиливают физические показатели – силу, выносливость, ловкость и психологическую деятельность организма.

В основном активные биологические добавки используются в профессиональном спорте. В любительском спорте также применяются эти вещества.

Активные биологические добавки делятся на следующие виды:

- Витамины – вызывают временный прилив сил;
- Стимулирующие средства;
- Обезболивающие средства – применяются для сокращения восстановительного периода после травм;
- Анаболические стероиды – стимулируют усвоение белка, наращивание мышечной массы, развитие мужского телосложения;
- Диуретики – применяются для снижения веса; также диуретики способствуют приданию мускулатуре подчеркнутых форм [2].

Положительное и негативное влияние спортивного питания и активных биологических добавок.

Спортивное питание и активные биологические добавки оказывают как положительное влияние на организм любителя спорта, так и негативное.

К положительным факторам использования спортивного питания и активных биологических средств относится тот факт, что спортпит позволяет добиться желаемых результатов, он делает тренировки более комфортными и интенсивными, позволяет избежать пропусков приема пищи, облегчает и ускоряет восстановление организма после нагрузок. Также после приема анаболических средств повышается уровень тестостерона который влияет не только на организм, но и на мозг. То есть, во время приема стероидов, мужчины чувствуют себя более уверенными в себе, в общении, коммуникабельны, четко мыслящими.

К негативным же факторам применения спортивного питания относятся:

- проблемы с пищеварением: изжога, тошнота, вздутие, диарея, кожная аллергия;
- индивидуальная непереносимость;
- неправильное использование препаратов;
- некачественная продукция [3].

Выводы. Спортивное питание – это активные добавки, которые дополняют рацион любителей спорта, насыщая организм необходимым количеством белков, витаминов, аминокислот. Большая часть любителей спорта употребляют различные виды спортивного питания, для достижения своих целей. Однако есть и те люди, которые достигают своих целей без спортивного питания, выстраивая свой рацион питания. В этом вопросе каждый должен делать свой собственный выбор.

Список использованных источников и литературы

1. Виды спортивного питания [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://builderbody.ru/obzor-bazovyx-vidov-sportivnogo-pitaniya/>
2. Активные биологические добавки [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. Негативное влияние спортивного питания [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://yandex.ua/search/>

ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОПУЩЕНИЕМ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ В УСЛОВИЯХ ЛЕЧЕБНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА

Грачева Ольга

Руководитель: канд. хим. наук, доцент Калоерова В. Г.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта*

Аннотация. Рассмотрены особенности мероприятий по реабилитации лиц с опущением внутренних органов в условиях лечебно-реабилитационного центра, показаны пути развития хронических заболеваний на фоне висцероптоза.

Ключевые слова: висцероптоз, хронические заболевания, лечебная физическая культура, массаж, дыхательные упражнения.

Актуальность. Физическое здоровье спортсмена, его психоэмоциональное состояние напрямую влияют на его спортивные достижения. Тренеры обязаны следить за правильным распределением нагрузки во время тренировочного процесса, учитывая возрастную физиологию спортсменов. Недостаточное внимание к данному вопросу может спровоцировать развитие многих заболеваний. Одним из таких заболеваний является висцероптоз, спланхноптоз, энтероптоз (опущение внутренних органов). Оно характеризуется более низким расположением (по сравнению с нормой) одного или нескольких внутренних органов. Причинами таких изменений могут быть быстрая и значительная потеря массы тела, слабое физическое развитие, при котором выполняются неадекватные физические нагрузки, длительное белковое голодание, авитаминоз, растяжение или ослабление связок, с помощью которых органы удерживаются в нормальном положении. Опушение внутренних органов может быть и физиологической особенностью конкретного человека, зависящей от типа его конституции. Выявление причин опущения внутренних органов, недопущение развития хронических заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной систем, заболеваний опорно-двигательного аппарата и психосоматических явлений на этом фоне представляется весьма актуальным как для спортсменов, так и для всех слоев населения, стремящихся к здоровому образу жизни.

Анализ литературы. Анализ специальной литературы по вопросу опущения внутренних органов показывает, что наиболее часто наблюдается опущение желудка, печени, поперечно-ободочной кишки, почек, органов малого таза. В зависимости от того, какой орган опущен, выявляются определенные особенности клинической картины заболевания. Но для любой формы спланхноптоза характерными являются жалобы на запоры, снижение аппетита, работоспособности, нарушение сна. Боли появляются со временем, постепенно и усиливаются к концу рабочего дня, в горизонтальном положении они уменьшаются. При любых формах висцероптоза наблюдается ослабление мышц брюшной стенки и таза, слабость скелетной мускулатуры. При уменьшении силы мышц слабеет связочный аппарат, нарушается равновесие, создаваемое давлением внутренних органов друг на друга, нижняя часть живота выпячивается. Определенную роль в сохранении нормального положения органов играет жировая ткань брюшной полости. При умеренном количестве ее органы имеют хорошую пассивную поддержку. При значительной потере веса уменьшается слой жировой ткани, и вся тяжесть внутренних органов ложится на мышцы. При опущении поперечно-ободочной кишки возникает спазм верхней части трапеции. Далее происходит ослабевание нисходящей кишки, сигмовидная кишка перерастягивается и, увеличиваясь в объеме, вызывает передавливание кровоснабжения мочевого пузыря и половых органов, изменяется положение мочеочника и опущение почек (правой, но значительно чаще левой). При опущении почки ее кровоснабжение уменьшается, соответственно уменьшается и ее функционирование. Нарушается водно-солевой баланс. Водорастворимые токсины (жирорастворимые проходят через печень) не могут быть в полной мере эвакуированы из организма. Происходит постепенное их накопление. В результате развиваются многочисленные заболевания: гипертония, аритмия, цистит, варикоз, запоры. В зонах опущения кишечника кровообращение в его стенках снижается, развивается воспаление, которое приводит к проницаемости стенки кишки, что нагружает работу лимфатической системы, узлы воспаляются, увеличиваются, сдавливают кровеносные сосуды кишечника и нижних конечностей, что приводит к развитию нарушения венозного кровообращения и заболевания суставов [7]. Опущение печени может привести к патологиям желчного пузыря. Первый признак нарушения работы желчного

пузыря – хруст в суставах, особенно в коленях. Желчь в организме используется для эмульгации жиров, жиры расщепляются на мелкие частицы, эти частицы всасываются в кровь, проходят через печень, где разлагаются на жирные кислоты, глицерин и другие компоненты, возвращаются с кровью к кишечнику и забирают жирорастворимые витамины и, если функция желчи снижается, активно снижается функция усвоения жирорастворимых витаминов. Дефицит витаминов приводит к нарушениям в работе гепато-билиарной системы, что в свою очередь снижает выработку желчи и ухудшает выработку гормонов поджелудочной железы. Если выработка желчи недостаточна, продукты обмена не выводятся из организма в полной мере и начинают откладываться в местах с пониженным кровоснабжением, в суставах, что в свою очередь приводит к воспалительным процессам и постепенному их разрушению [6].

Изменение правильного положения желудка затрудняет его пищеварительную функцию, ухудшает перистальтику и моторику, нарушает работу клапанов, которые отделяют полость желудка от пищевода и от двенадцатиперстной кишки. Одним из заболеваний, провоцируемых опущением внутренних органов, является гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) – это хроническое, склонное к рецидивированию поражение дистальных отделов пищевода, обусловленное патологическим рефлюксом желудочного или дуоденального содержимого в пищевод. Результаты эпидемиологических исследований показывают, что выраженные симптомы ГЭРБ присутствуют у 10% населения. Принято считать, что не менее 10% всех обследуемых, которые обращаются за помощью к отоларингологу, имеют рефлюкс-ассоциированную симптоматику. К отоларингологу пациенты обращаются с жалобами на хроническую или преходящую дисфонию, лающий кашель, першение, ощущение «комка» и боль в горле, постоянное покашливание, долгое и безрезультатное лечение по поводу хронического ринита, фарингита, ощущения «жжения» в глотке. Типичным объективным проявлением воздействия рефлюкс-эзофагита на слизистую оболочку ЛОР-органов является диффузная её гиперемия на задней стенке глотки, задней поверхности гортани, диффузное увеличение слизистой оболочки задних концов нижних носовых раковин из-за микроаспирации желудочного содержимого или рефлюксного воздействия на близлежащие органы [2]. При патологии органов пищеварения существуют четкие изменения

показателей кардио- и гемодинамики, свидетельствующие о расстройствах коронарного кровообращения, ослаблении сократительной функции миокарда и изменениях сосудистого тонуса [5]. Близость расположения с сердцем, общность иннервации способны при переполнении желудка, патологии пищевода по типу висцеро-висцеральных рефлексов провоцировать аритмии, имитировать ишемическую болезнь сердца. Патология верхнего отдела желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) может приводить к функциональным расстройствам сердечно-сосудистой системы, возникающим опосредованно через высшую нервную систему (ВНС). Большинство клинических проявлений вегето-сосудистой дистонии зависит от дисбаланса вегетативных влияний. Далеко не последнюю роль в возникновении дисрегуляции ВНС занимают заболевания ЖКТ. При обострении хронических заболеваний внутренних органов повышается тонус парасимпатической нервной системы. Это дает основание полагать, что первичные заболевания внутренних органов у таких больных являлись главными факторами, способствующими развитию вегетативной дисфункции синусового узла [4].

Следует отметить, что депрессивные расстройства часто сопровождаются рядом соматовегетативных симптомов. В их числе не последнее место могут занимать расстройства функций ЖКТ. Так, нарушения в пищеварительной системе (неприятный вкус во рту, боли в животе, нарушения моторики желудка и кишечника, проявляющиеся запорами, тошнотой, позывами на рвоту, изменение аппетита, массы тела) наряду с подавленностью, чувством тоски, снижением активности, заторможенностью являются одним из признаков депрессивного расстройства. Вместе с тем симптомы тревоги, беспокойства, вплоть до панических атак, часто выявляются при функциональных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Существует и обратная зависимость: реакция на стрессовые ситуации вызывает спазмы в работе ЖКТ и билиарной системы, развивается дискинезия желчевыводящих протоков, отток желчи из желчного пузыря затрудняется, появляются сгустки, а в дальнейшем и камни [3]. Краткий анализ специальной литературы показывает, что выраженные формы висцероптоза приводят к развитию полиорганной патологии.

Цель работы. Раскрыть особенности физической реабилитации лиц с опущением внутренних органов в условиях лечебно-реабилитационного центра.

Задачи исследования:

1. Выявить возможные нарушения в функционировании отдельных органов и систем организма при висцероптозе.

2. Представить общую характеристику программы физической реабилитации и принципы ее применения в период реконвалесценции (выздоровления после перенесенной болезни).

Результаты исследования. Программа физической реабилитации лиц с опущением органов брюшной полости включает в себя: общее укрепление организма, улучшение психоэмоционального состояния, укрепление мышц тазового дна, брюшной стенки, поясничной области и диафрагмы, улучшение функционального состояния органов пищеварения, ознакомление с принципами здорового питания.

При составлении комплекса физических упражнений при висцероптозе с учетом поэтапности физической реабилитации необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения должны быть несложными, запрещаются движения с переходом из положения лежа на спине в положение сидя и натуживание.

2. Физические упражнения необходимо выполнять на наклонной плоскости с приподнятым ножным концом на 10-12 см, если нет противопоказаний.

3. Исходное положение в первые 6-8 недель – лежа на спине, на боку, на животе, стоя на четвереньках.

4. Начиная с 6-8-й недели после достижения стойкого положительного результата (улучшение субъективного состояния, нормализация стула, улучшение аппетита, сна, работоспособности) в комплекс вводятся упражнения для осанки в исходном положении стоя (исключаются наклоны туловища вперед).

5. В течение курса физической реабилитации целесообразно использовать не более 3 индивидуализированных комплексов упражнений, меняя их не ранее чем через 1-2 месяца тренировки.

6. Продолжительность занятий в течение 1-й недели 15-20 мин. 1 раз в день; 2-3-й недели – по 20-30 мин. 2 раза в день; в течение 4, 6, 8-й недели и далее – 30-40 мин. 2 раза в день. В профилактических целях занятия проводятся 1 раз в день.

7. Поднимать вещи с пола рекомендуется, предварительно присев, а вставая с кровати, необходимо сначала повернуться на бок, затем одновременно спустить ноги и поднять туловище.

8. Для активизации моторной функции желудочно-кишечного тракта рекомендуются массаж пояснично-крестцовой области, колон-массаж, самомассаж живота.

В задачу реабилитолога входит научить профилактическим приемам самомассажа живота, принципам диафрагмального дыхания и контролю за динамикой движений в быту и на производстве, самоконтролю при подъеме тяжестей. Необходимо также соблюдение режима питания и согласование его с расписанием тренировок (для спортсменов). Общим правилом для любых физических упражнений является требование не заниматься с полным желудком. Интервал времени, который необходимо выдержать между едой и началом занятия, составляет в среднем полтора часа, в зависимости от программы тренировок. Желательно разделять весь суточный объем пищи на 5-6 приемов и ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна. Правильное питание, соблюдение режима помогут нормализовать обмен веществ в организме, стабилизировать вес. Внутренние жировые отложения (висцеральный жир) в оптимальном объеме помогают удерживать органы в положении, необходимом для их слаженной работы. Реабилитация больных с опущением внутренних органов должна быть направлена на восстановление их функций с помощью стимулирования кровотока, устранения спазмов и повышения общего мышечного тонуса. Висцеральный массаж способствует восстановлению работы капилляров, улучшая обменные процессы в околоорганном пространстве. При надавливании с определенной силой и под определенным углом через переднюю стенку живота, специалист расслабляет вышележащий орган, для того, чтобы опустившийся орган смог занять свое место. Необходимо также массировать паравертебральные и рефлексогенные зоны, сегментарно связанные с пораженным органом и область проекции его на поверхность тела. Цель висцерального терапевта – восстановить взаимодействие между органами и системами.

При длительных дисфункциях органов в организме возникают спазмы скелетных мышц, связанные с этими органами. Чтобы убрать напряжение скелетных мышц, необходима работа кинезиолога и специалиста точечного массажа. Деятельность данных специалистов направлена на восстановление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета, включая фасции и связки [1]. Для разгрузки работы почек и стимулирования работы лимфатической системы

рекомендуются процедуры, способствующие выведению токсинов через кожу: сауна, фитобочка, скребковый массаж. В конце курса рефлексотерапевт проводит процедуры иглоукалывания, направленные на возобновление восприятия нервных импульсов от нового положения органов, суставов и позвонков. В комплексное лечение при опущении внутренних органов входит и прохождение антипаразитарной программы. Особое место при восстановлении функций внутренних органов при их опущении занимает дыхательная практика. Наиболее естественным типом дыхания, способным максимально насытить организм кислородом и задействовать весь полезный объём легких, является диафрагмальное, или брюшное, дыхание. Преимуществами диафрагмального дыхания является то, что задействуются нижние доли легких, обеспечивается частая смена повышенного и пониженного внутрибрюшного давления, происходит массаж органов брюшной полости и малого таза, очищаются бронхиолы и альвеолы, оказывается успокаивающее воздействие на нервную систему, что ведет к нормализации гормонального фона и связанных с ним гуморальных процессов [7].

Выводы. Анализ специальной литературы позволил выявить связь между висцероптозом и развитием заболеваний опорно-двигательного аппарата, верхних дыхательных путей, сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем, психическими расстройствами.

Представлена общая характеристика программы физической реабилитации при висцероптозе и сопровождающих его патологических изменениях в органах и принципы ее применения: поэтапность, мероприятия по устранению опущения внутренних органов путем укрепления связочного аппарата и мышц тазового дна, брюшной стенки, поясничной области и диафрагмы. Предложены рекомендации для самопомощи: самомассаж, дыхательные упражнения, которые при хроническом течении болезни должны стать нормой жизни и быть включены в распорядок дня.

Список использованных источников и литературы

1. Белая Н.А. Лечебный массаж: Учеб.-метод. пособие. – М.: Медицина, 2001. – 304 с.
2. Зайченко В.И. Влияние заболеваний ЖКТ на верхние дыхательные пути / В.И. Зайченко, Е.В. Лятычевская, С.Б. Власюк // Ринология. 2007. – №4 – С. 43-45.

3. Колесников Д.Б. Психические расстройства и заболевания ЖКТ: ч.2 / Д.Б. Колесников, С.И. Рапопорт, Л.А. Вознесенская // Клиническая медицина. 2010. – Т. 88, – №6. – С. 4-7.

4. Кузьмина А.Ю. Состояние сердечно-сосудистой системы при патологии верхнего отдела ЖКТ // Леч. врач. 2004. – №4 – С. 5-8.

5. Лазебник Л.Б. Сердечно-сосудистая патология при заболеваниях органов пищеварения / Л.Б. Лазебник, И.А. Комиссаренко, О.М. Михеева // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2011. – №5 – С. 69-74.

6. Огулов А.Т. Висцеральный массаж внутренних органов. Основы. Изд. АСТ, 2018. – 192 с.

7. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://kniga-shishova.ru>

ПЛАВАНИЕ КАК МЕТОД ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Гюльхан Шахин, Барабаш Лиана

Руководитель: ст. преподаватель Ульянкина О. В.

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»

Аннотация. В статье был рассмотрен один из видов спорта, который для современной молодежи является популярным способом активного отдыха. Поставлена задача объяснить необходимость выполнения данного вида спортивных нагрузок, польза от них и общее влияние на организм человека. Плавание является эффективным средством развития двигательной сферы человека и характеризуется приобретением жизненно необходимого навыка – умения плавать и связанных с ним теоретических знаний. Полученные знания и умения являются базой для специализации в спортивной и профессионально-прикладной деятельности.

Ключевые слова: плавание, спортивная нагрузка, реабилитация, физическая культура.

Актуальность. Современный образ жизни человека предполагает преимущественно малоподвижный образ жизни, чреватый заболеваниями сердечно-сосудистой системы (ССС), нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА) и резким набором массы тела. Во избежание подобных последствий, необходимо

систематизировать физическую нагрузку, распределив режимы работы/отдыха. Проанализировав литературу современных исследователей в области физической реабилитации, мы выяснили, что плавание является универсальным средством всестороннего положительного влияния на организм, включая нормализацию тонуса кровеносной и дыхательных систем, улучшения осанки; способствует развитию прикладных знаний, умений и навыков, закаливанию организма.

Анализ литературы. Информация о подготовительных мероприятиях, различиях влияния плавания на группы населения, изложена на основе работ Фетисова А.М., Сайкина С.В. Основным источником, раскрывающим действие водных видов спорта на организм человек явились работы Булгаковой Н.Ж. В данных работах подробно рассмотрено физиологическое влияние плавания на тело человека, рекомендации по достижению наибольшей эффективности проводимых занятий, а так же советы для людей, уже имеющих опыт в данной области спорта.

Цели исследования. Проанализировать работы исследователей на тему физиологического эффекта плавания, обосновать статус плавания как всесторонне развивающей активности.

Задачи исследования. Систематизировать теоретический материал и выделить основные преимущества данного вида спорта.

Результаты исследования. Лечебное плавание – это разнообразные комплексы специальных физических и плавательных упражнений, использование различных стилей плавания и их элементов. Плавание повышает общую выносливость организма и иммунитет, а также общий тонус организма. Плавание способствует закаливанию организма, человек становится меньше подвержен простудным заболеваниям. Во время плавания улучшаются иммунологические свойства, совершенствуется механизм терморегуляции, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, и пребывание в ней тренирует механизм терморегуляции. Люди, которые систематически посещают бассейн, более стойки к простудным заболеваниям. Занятия по оздоровительному плаванию проводятся по назначению врача специалистами, прошедшими соответствующую подготовку, и регламентируются четкими рамками индивидуализированного подбора упражнений и очень осторожного дозирования физической нагрузки – с учетом возраста, уровня

подготовленности и диагноза занимающихся. При этом ведутся наблюдения за температурой воды и воздуха; динамикой параметров, отражающих объективное и субъективное состояние каждого занимающегося. Обязательно используется чередование упражнений, выполняемых на месте и в движении, по элементам и в полной координации, на разной глубине погружения, в свободном и ускоренном темпе, а также активного и пассивного отдыха.

Оздоровительное и спортивное плавание достаточно широко используется среди инвалидов с поражением ОДА, в том числе и после ампутации конечностей. Плавание для людей после ампутации нижних конечностей имеет ряд важных особенностей, обусловленных уменьшением массы тела [1]. Из данной части работы можно сделать общий вывод о том, что перед тем, как приступить к плаванию, необходимо учесть множество индивидуальных особенностей тела человека. Следует отметить, что, несмотря на всестороннее оздоровительное воздействие плавания на организм, для наибольшей эффективности лечения его рекомендуется применять в комплексе с другими средствами физической реабилитации.

Занятия оздоровительным плаванием, в частности, показаны при заболеваниях ССС, дыхательной, нервной и пищеварительной систем, нарушениях обмена веществ, при травмах и заболеваниях ОДА. Физиологическая нагрузка и степень сдвигов в системе кровообращения зависят от скорости плавания. Равномерное преодоление в воде различных дистанций в свободном темпе является одним из видов циклических упражнений, наиболее благотворно воздействующих на деятельность ССС [2]. Проанализировав вышеизложенный материал, мы считаем должным подчеркнуть необходимость совмещения плавания с иной физической активностью с целью увеличения эффективности положительного эффекта на ССС, дыхательную, нервную и пищеварительную систему.

Плавание способствует увеличению легочной вентиляции и потреблению кислорода. При плавании с максимальной скоростью наибольшее потребление кислорода у взрослых хорошо тренируемых пловцов обычно не превышает 6-ти литров в минуту, а у юношей и девушек в процессе учебно-тренировочной работы по плаванию может потребляться более 7-ми литров в минуту.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность человека и могут использоваться как для профилактики, так и для лечения всех видов неврозов. При неврастении (повышенной раздражительности) изучение техники спортивных способов плавания, преодоление длинных дистанций в спокойном темпе, произвольное купание (вместе с соблюдением режима дня и питания) по-настоящему незаменимы. При истерии занятия плаванием, в том числе и спортивным, помогают больному отвлечься от терзающих его переживаний. При психастении (снижении эмоционального тонуса) используются групповые занятия плаванием: обучение технике спортивных способов, чередующееся с произвольным купанием (активным отдыхом), с постепенным наращиванием общего объема и интенсивности выполнения упражнений [2]. Мы считаем, что плавание в качестве метода физической реабилитации идеально подходит для преодоления проблем, связанных с психикой человека.

Выводы. Проанализировав актуальные научные труды о плавании, что данный вид активности служит комплексом физических нагрузок с высокой результативностью; является наиболее массовым видом спорта в нашей стране и за рубежом. Выявленные технико-тактические показатели, а также некоторые статистические данные показывают, что специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его прикладная, гигиенически-оздоровительная и спортивная ценность. Плавание – один из немногих видов физических упражнений, рекомендуемый людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (излишний вес, варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, остеохондроз, гипертония и др.), а также при реабилитации слепых, больных церебральным параличом людей, которые лишились частей тела др. Положительное влияние занятий в воде отмечается при нарушениях слуха, заболеваниях дыхательной системы, ССС, поражениях ОДА, последствий заболеваний и поражений после травм и ампутаций, отклонениях в умственном развитии.

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что сфера применения плавания при медицинских показаниях многообразна и является предметом исследования многих авторов.

Список использованных источников и литературы

1. Фетисов А.М., Сайкин С.В. Плавание в комплексной реабилитации и социализации детей с ограниченными возможностями и отклонениями в состоянии здоровья. Социально-экономические явления и процессы. 2014 9(12):341-347 [Электронный ресурс] // cyberleninka – научная электронная библиотека диссертация и авторефератов. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-v-kompleksnoy-reabilitatsii-i-sotsializatsii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-i-otkloneniymi-v-sostoyanii-zdorovya> (дата обращения: 05.10.2019)
2. Булгакова Н.Ж. Плавание в системе физической реабилитации Сыктывкарский Государственный Университет им. Питирима Сорокина Реферат. [Электронный ресурс] // studfiles – файловый архив документов. URL: <https://studfiles.net/preview> (дата обращения: 06.10.2019)
3. Бутович Н.А. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 400 с.
4. Дмитриев А.К. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-во «Физкультура и Спорт», 1966. – 200 с.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
6. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. Изд. 2-е, перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1976. 6. В – 142 с.
7. Каптелин А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии. – М.: Медицина, 1986. – С. 57-69.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дахно Евгений

Руководитель: ст. преподаватель Кудрявцев П. А.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Восстановление умственной и физической работоспособности студентов посредством лечебной физической культуры. В статье рассматриваются процессы и способы восстановления умственной и физической работоспособности

посредством лечебной физкультуры, которая предполагает использование физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

Ключевые слова: восстановление, умственная и физическая работоспособность, здоровье, студент, лечебная физическая культура.

Актуальность. Жизнь в эру развития информационных технологий вынуждает человеческий мозг обрабатывать всё большее количество информации, что повышает нагрузку на нервную систему и провоцирует стрессы, которые пагубно влияют на умственную работоспособность студентов, а отсутствие должного количества физических нагрузок, в свою очередь, провоцирует проблемы с физической работоспособностью студентов.

В современном обществе возрастает количество различных хронических заболеваний у подростков, которые могут обостряться за счет стрессов или отсутствия должной физической подготовки. Чтобы предотвратить развитие заболевания, а также для проведения мер по его лечению, требуется лечебная физическая физкультура, которая для каждого заболевания является индивидуальной. Должное применение лечебной физической культуры позволит восстановить умственную и физическую работоспособность студентов.

Цель работы. Исследование процессов и способов восстановления умственной и физической работоспособности посредством лечебной физкультуры.

Результаты исследования. Уровень заболеваемости в студенческой среде постоянно растет. Заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, зрительного аппарата и желудочно-кишечного тракта имеет каждый пятый молодой человек. Студенческая молодежь, имеющая хронические заболевания, освобождается от занятий по физическому воспитанию. Однако дозированные физические нагрузки для таких студентов могут оказать неоценимую услугу в плане поддержания их здоровья, физической и умственной работоспособности.

Одним из приемлемых вариантов правильно подобранной физической нагрузки (в рамках учебного процесса) может стать использование такого метода, как лечебная физическая культура (ЛФК) [1]. Применение средств физической культуры с профилактической и лечебной целью имеет давнюю историю. Уже в

древние времена для оздоровления использовали физические упражнения, баню, массаж, гидропроцедуры, диету, климат и многие другие методы [2]. Физическая активность – одно из важных условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма [2].

Лечебная физкультура (ЛФК) – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. ЛФК обычно используется в сочетании с другими терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима и в соответствии с терапевтическими задачами. На отдельных этапах курса лечения ЛФК способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем; ускорению ликвидации анатомических и функциональных нарушений; сохранению, восстановлению или созданию новых условий для функциональной адаптации организма больного к физическим нагрузкам. Действующим фактором ЛФК являются физические упражнения, то есть движения, специально организованные (гимнастические, спортивно-прикладные, игровые) и применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации больного. Физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил. Особенностью метода ЛФК является также его естественно-биологическое содержание, так как в лечебных целях используется одна из основных функций, присущая всякому живому организму – функция движения. Последняя представляет собой биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма. Любой комплекс лечебной физкультуры включает больного в активное участие в лечебном процессе – в противоположность другим лечебным методам, когда больной обычно пассивен и лечебные процедуры выполняет медицинский персонал (например, физиотерапевт). ЛФК является также методом функциональной терапии. Физические упражнения, стимулируя функциональную деятельность всех основных систем организма, в итоге приводят к развитию функциональной адаптации больного. Но одновременно необходимо помнить о единстве функционального и морфологического и не ограничивать терапевтическую роль ЛФК рамками функциональных влияний. ЛФК

надо считать методом патогенетической терапии. Физические упражнения, влияя на реактивность больного, изменяют как общую реакцию, так и местное ее проявление. Тренировку больного следует рассматривать как процесс систематического и дозированного применения физических упражнений с целью общего оздоровления организма, улучшения функции того или другого органа, нарушенной болезненным процессом, развития, образования и закрепления моторных (двигательных) навыков и волевых качеств (таблица 1) [2].

Лечебное направление предполагает использование физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм. Средствами этого направления являются: рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаливающие процедуры, лечебный массаж, механотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся (рис. 1.) [3].

Таблица 1.

Участие органов в окислительных процессах в покое и при физических нагрузках (в см³ кислорода в час по Баркрофту)

Орган	Максимальный покой (наркоз)	Максимальная физическая работа
Поперечно-полосатая мускулатура	12,9	59,0
Сердце	2,0	254,0
Слюнные железы	0,9	1,1
Печень	7,9	21,1
Поджелудочная железа	0,7	1,4
Почки	1,6	4,2

Современные представления об изменении функции внутренних органов под влиянием физических упражнений основываются на трудах великих русских ученых И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского, А.А. Ухтомского и др. Огромное значение опорно-двигательного аппарата заключается в том, что двигательный

анализатор связан с высшими вегетативными центрами. Импульсы с рецепторов мышц, связок, сухожилий поступают в центральную нервную систему (ЦНС), где формируется ответная реакция. Такое же рефлекторное взаимодействие существует между внутренними органами и ЦНС. Через центры вегетативной системы образуется взаимосвязь, которая в итоге регулирует нормальную работу внутренних органов. Выделяют следующие механизмы лечебного действия физических упражнений: тонизирующее, трофическое, компенсаторное и нормализующее.



Рис. 1. Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры

Тонизирующее (стимулирующее) действие заключается в изменении интенсивности биологических процессов под влиянием дозированной физической нагрузки. Посылая импульсы опорно-двигательному аппарату, кора головного мозга одновременно влияет на центры вегетативной нервной системы, возбуждая их. В результате улучшается деятельность сердечно-сосудистой (ССС), дыхательной и других систем, улучшается обмен веществ, повышаются защитные реакции организма. Стимулирующий эффект

физических упражнений используется для повышения устойчивости организма к действию экстремальных факторов (гипоксии, перегревания, проникающей радиации и др.). Повышение адаптации всего организма к меняющимся условиям среды предполагает рассмотрение физических нагрузок в качестве универсального стрессора. Следует отметить положительное влияние ЛФК на эмоциональную сферу занимающихся студентов. Физические упражнения способствуют снятию своеобразного психологического тормоза, вырабатывают уверенность в своих силах, отвлекают от болезненных переживаний, что также имеет важное значение.

Трофическое действие («трофус» – питание) проявляется в том, что под влиянием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы и процессы регенерации в организме. Импульсы с рецепторов опорно-двигательного аппарата стимулируют нервные центры обмена веществ, улучшают трофику внутренних органов. Активизация общего обмена веществ создает оптимальный фон для протекания местных трофических процессов. Следует особо отметить трофическое влияние физических упражнений на обменные процессы в сердце. Сердечная мышца постепенно укрепляется, а ее сократительная способность увеличивается. Показателен и такой пример. Очень часто из-за таких заболеваний, как сколиоз и остеохондроз у студентов развивается вегето-сосудистая дистония (ВСД), которая значительно влияет не только на физическое, но и на умственное здоровье. Профилактикой и лечением в данном случае может выступать гимнастика для шеи доктора Шишонина, а также плавание.

Компенсаторное действие физических упражнений основано на том, что происходит замещение или выравнивание нарушенных функций поврежденного органа за счет других органов и систем. Сигналы о нарушении функции поступают в ЦНС, которая перестраивает работу органов и систем через образование новых связей в вегетативных центрах таким образом, чтобы компенсировать изменения [1].

Выводы. Лечебная физическая культура оказывает благотворное влияние на состояние здоровья студентов. Различают два вида ЛФК: общая тренировка и специальные тренировки. Общая тренировка в ЛФК направлена на укрепление и оздоровление организма в целом, специальная же ЛФК, в свою очередь, имеет более индивидуальный характер, поэтому назначается только по

показаниям врача. Каждый комплекс ЛФК, комбинируется из различных упражнений и закрепляется специальными физпроцедурами, учитывая все показания и противопоказания больного. С помощью ЛФК можно восстановить и улучшить морально и физическое состояние студента.

Список использованных источников и литературы

1. Капилевич Л.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студ. не физкультурных специальностей / Л.В. Капилевич, С.В. Радаева, М.С. Лим. – Томск: Томский государственный университет, 2011. – 116 с.

2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебник для студ. высш. учеб. Заведений / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт – М.: Альфа-М, 2003 – 413 с.

**РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Деткова Мария

Руководитель: ст. преподаватель Нескреба Т. А.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный медицинский
университет им. М.Горького»*

Аннотация. В статье проведен анализ уровня значимости физической культуры для среднестатистического студента высшего учебного заведения, определена роль физкультурно-оздоровительных мероприятий как основного инструмента формирования ЗОЖ у студентов ВУЗов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, студенческая молодежь.

Актуальность. В последнее время среди студентов ВУЗов значительно ухудшились физические показатели: определяется явное снижение двигательной активности в течение дня, преобладает так называемый «сидячий образ жизни», нарушение режима дня, соответственно, нарушения питания студентов в течение дня. Вышеперечисленные аспекты являются составными компонентами комплексной структуры – ОБРАЗА ЖИЗНИ. Здоровье играет определяющую роль в жизни человека, а образ жизни – это основной инструмент поддержания физических и психологических показателей, необходимых для нормального функционирования организма. Падение показателей «комплексного» здоровья населения в дальнейшем влечет за собой рост числа хронических и инфекционных заболеваний. В связи с этим здоровье населения становится одним из основных вопросов национальной безопасности государства. Успех формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у человека напрямую зависит от качества проведения оздоровительных мероприятий, что особенно актуально именно во время обучения в университете. Ведь именно в этот период закладывается «базис» здоровья. Поэтому возникает необходимость в анализе существующих и поиске инновационных методов работы со студентами, а в дальнейшем, в разработке системы обучения, ориентированной на популяризацию и обучение основам ЗОЖ.

Анализ литературы. В работах М.Я. Виленского, А.Г. Горшкова, Н.Н. Визитей, В.Д. Паначева рассматриваются инструменты формирования ЗОЖ среди населения с различных точек зрения, но все они приходят к схожему мнению: отношение студентов к здоровому образу жизни – это результат принятия определенной модели организации жизни, актуальной в конкретный период, которая закреплена как образец среди круга интересов конкретного человека. Также студенты имеют разный уровень знаний о здоровом образе жизни, в дальнейшем это обуславливает уровень заинтересованности студента в поддержании собственного здоровья. Эта тема широко отражена в работах И.В. Беловой, С.Т. Чесабиевой, А.В. Белоконь Ю.М. Политовой и др.

Цели и задачи исследования. Целью исследования является определение роли физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании здорового образа жизни среди студентов высших учебных заведений.

Задачами исследования являются:

1. Выявление составных компонентов здорового образа жизни, определение и анализ проблемы баланса между халатным отношением к здоровью и тотальным стремлением к ЗОЖ среди студентов.

2. Определение аспектов, препятствующих регулярным занятиям физической культуры.

3. Выявление факторов, формирующих заинтересованность в занятиях физической культурой.

Результаты исследования. Физкультурно-оздоровительная деятельность на сегодняшний день является объектом активных дискуссий, специалисты по вопросам здравоохранения ведут поиск новых векторов работы со студентами на занятиях физической культурой.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Развитие физических и духовных качеств является основной задачей высшей ступени обучения, а физическое воспитание является единственной дисциплиной, которая способна воспитать в человеке привычку к ведению здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [3]. К составляющим здорового образа жизни относится [2]:

1. правильно выстроенный режим дня, соответствующий индивидуальным ритмам студента;

2. двигательная активность (регулярные физические нагрузки: бег, ходьба, занятия в спортзале, занятия физической культурой в учебном заведении, спортивные секции);

3. сбалансированное питание;

4. разумное использование каких-либо методов закаливания;

5. умение чередовать напряжение и расслабление мышечного тонуса, избегая состояния изнурения;

6. отказ от вредных привычек.

В последнее время, отмечается крайность взглядов молодежи на вопрос здорового образа жизни. То есть примерно 15% максимально следят за состоянием своего здоровья, вплоть до тотального уровня:

изнуряющие физические нагрузки, диеты, так называемые «сушки», всевозможные трансформации тела с использованием фармацевтических препаратов которые не только позволяют избавиться от избыточного веса и придать рельеф мышцам, а и могут вызывать серьёзные нарушения в работе репродуктивной, гормональной и эндокринной систем. При этом основная масса студентов достаточно халатно относятся к своему здоровью и позволяют себе «точечно» пренебрегать базовыми аспектами поддержания здоровья в связи с различными причинами, около 10% уверены, что наличие или отсутствие вредных привычек никак не влияет на вероятность приобретения заболевания, связанного с ведением тотально нездорового образа жизни.

Наиболее распространенной причиной пренебрежения/отказа от регулярных занятий физической культурой, является нехватка свободного времени. Также большинство студентов сетовали на «ненужность» занятий физической культурой в профильном ВУЗе, это соответствует о низком уровне знаний об основах ЗОЖ. Эту проблему возможно решить путем проведения семинаров, бесед, а также путем средств массовой информации.

Молодое поколение социально ориентировано на определенную модель жизни, которая формируется у каждого человека в индивидуальном порядке под влиянием внешних факторов: СМИ, Интернет-ресурсы, социальные сети, кино, отдельно взятые представители медиа сферы (актеры, блогеры и т.д.). Здоровый образ жизни во многом зависит от идей, которые активно продвигают в массы рекламные компании многих крупных предприятий, в частности, производители табачных и алкогольных изделий пропагандируют наличие вредных привычек. В последнее время пользователи социальных сетей активно популяризируют здоровый образ жизни, так как в обществе активно форсируется идея: «Прекрасный человек прекрасен во всем», а «красивое тело» – залог того, что человек вероятнее всего будет пользоваться определенным успехом в обществе. Стоит отметить, что большинство пользователей предостерегают своих подписчиков о вреде тотального желания соответствовать стандартам, так как это может привести к различным заболеваниям. Это говорит о том, что уровень осведомленности населения в вопросе ведения здорового образа жизни растет, и благодаря этому уровень заинтересованности в занятиях физической культурой повышается. Поэтому, стоит отметить, что популяризация

идеи здорового населения является наиболее действенным инструментом в привлечении молодежи к занятиям физической культурой.

Во время занятий у студентов вырабатывается не только физическая выносливость, стойкость, выдержка, а и нормализуется психоэмоциональный фон, что способствует здоровому развитию личности. По нашему мнению, среди приоритетных направлений в работе со студентами на занятиях необходимо выделить цикл упражнений на общую выносливость, сдачу обязательных базовых нормативов, уделить внимание соревновательному аспекту, то есть увеличить количество времени на спортивные игры (футбол, баскетбол, теннис). Так как это позволяет студенту в игровой форме получать необходимое количество физических нагрузок, при этом не возникнет ощущение того, что нужно пересиливать себя, занимаясь спортом; также конкуренция способствует формированию сильной личности в будущем.

Выводы. Физкультурно-оздоровительная деятельность является ведущим компонентом развития личности, что определяет ее роль как основного инструмента формирования здорового образа жизни. Физическое воспитание направлено на комплексное улучшение состояния здоровья студентов, при этом, не только воздействуя на физиологию человеческого тела, а и затрагивая психологию отношения студента к своему здоровью.

Формирование заинтересованности и осмысленного посещения студентами занятий физической культурой – основная цель физического воспитания в ВУЗе. Так как исключительно личное отношение обучающегося определяет успешное ведение здорового образа жизни в дальнейшем.

Список использованных источников и литературы

1. Смурыгина Л.В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – №8. – С. 444-445. – URL <https://moluch.ru/archive/88/17051/> (дата обращения: 16.10.2019)

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012. – 158 с.

3. Визитей Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.

4. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011г. – С. 28-32.

5. Архангельский В.И. Гигиена и экология человека: учебник / Архангельский В.И., Кириллов В.Ф. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 176 с. (Серия "СПО") – ISBN 978-5-9704-2530-5 – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970425305.html> (дата обращения: 16.10.2019).

ВЛИЯНИЕ ЭРИТРОПОЭТИНА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

Доценко Анна,
Храповицкий Константин,
Мозговой Игорь

Руководитель: доцент Добровольская Н. А.

*ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский
университет им. М. Горького»*

Аннотация. Данная статья объясняет особенности применения эритропоэтина в спорте, контроля и тестирования спортсменов. Подробно рассматривается допинг как современное явление и описывается физиология фармакологического вещества, исследования лактатного порога.

Ключевые слова: эритропоэтин, лактатный порог, Tanita, ступенчатый тест, сгущение крови, допинг, анаэробный порог, биоэлектрический потенциал.

Актуальность. На сегодняшний день такому явлению как допинг оказывается большое внимание в СМИ. Последнее время это особенно актуально, с учетом новых проверок в РУССАДО. В профессиональном спорте тщательно скрываются факты употребления спортсменами запрещенных веществ, в то же время бесконечные скандалы не прекращаются не на один день. Все научные исследования по физиологии допинг-веществ, которые

нашумели в научном мире, разработки по эффективности фармакологических препаратов, входящих в списки ВАДА так и не были опубликованы. В исследовательских кругах литературных источников так и нет ответа на вопрос «насколько эффективен допинг». Данные препараты приобретаются нелегально и есть частью обыденной жизни любого среднестатистического фитнес-клуба. Проблема всячески игнорируется и не доводится до людей о противопоказаниях и особенностях препаратов. В данной статье описывается исследование фармакологического препарата «Рекомбинантный эритропоэтин альфа» и характеристика его эффективности, таким образом, дается развернутый ответ на поставленный вопрос. Препарат появился в 1983 году, был разработан американскими исследователями. Практически сразу стал задействоваться в спорте. Рекомбинантный эритропоэтин альфа идентичен природному гормону, что существенно затрудняло его обнаружение в крови спортсмена, так как препарат получается с помощью геномодификаций. С приходом нового тысячелетия во французской лаборатории Шато-Малабри обнаружили этот способ. После чего начались проверки старых проб, в результате проверок были выявлены факты употребления множеством спортсменов препарата. Но разрабатывались новые и новые виды эритропоэтина и пути его маскирования. В частности CERA, который широко использовали в спорте, начиная с 2007 года. Со временем научились обнаруживать и его, что вылилось в целую волну дисквалификаций.

Анализ литературы. В литературных источниках не существует обзора влияния препарата «Рекомбинантный эритропоэтин альфа», как и в целом допинг-веществ. Может сложиться впечатление, что действует особенное эмбарго на данную тематику, но это не совсем так. Данная тема плавно избегается, в противовес можем видеть, как запрещенные ВАДА препараты огромными шагами покоряют спортзалы и уже есть неотъемлемой частью бодибилдинга и фитнеса. В свою очередь, фармакологических схем, патофизиологии препарата, комментариев спортивных врачей о фармакодинамике найти не представляется возможным. Препарат, рассматриваемый в статье – гормон эритропоэтин, отлично известен в медицине как стимулятор гемопоэза и относительно часто применяется. О его фармакологии известно многое, но почти все о патологической физиологии человека, имеющего патологии синтеза данного гормона. [Эритропоэтин – физиологический стимулятор

эритропоэза. Секретируется в почках и в перисинусоидальных клетках печени. Производство эритропоэтина печенью преобладает в эмбриональный и перинатальный периоды, в то время как почечная секреция преобладает в течение зрелого возраста.] Он активизирует митоз и созревание эритроцитов из клеток-предшественников эритроцитарного ряда. [Секреция эритропоэтина почками усиливается при кровопотере, различных анемических состояниях (железо-, фолат- и В12-дефицитных анемиях, анемиях, связанных с поражениями костного мозга и др.), при ишемии почек (например, при травматическом шоке), при гипоксических состояниях. Секреция эритропоэтина почками также усиливается под влиянием глюкокортикоидов, что служит одним из механизмов быстрого повышения уровня гемоглобина и кислород-снабжающей способности крови при стрессовых состояниях. Уровень гемоглобина и количество эритроцитов в крови повышаются уже через несколько часов после введения экзогенного эритропоэтина.] Эритропоэтин вызывает усиленное потребление костным мозгом железа, меди, витамина В12 и фолатов, которое приводит к снижению уровней железа, меди и витамина В12 в плазме крови, а также снижению уровней транспортных белков – ферритина и трансферина. Эритропоэтин повышает системное артериальное давление. Он также увеличивает вязкость крови за счёт увеличения соотношения эритроцитарной массы к плазме крови. Но о применении и оценке его эффективности литературные данные отсутствуют.

Цель и задачи исследования. Выявить особенности применения эритропоэтина и контроля показателей. Исследовать оценки эффективности фармакологического препарата. Разработать тесты функциональных показателей лактатного режима. Использовать новейший метод биоэлектрических потенциалов Tanita для изучения характера обмена веществ спортсмена. Проведение анализа показателей мощности и удельной мощности до применения препарата и спустя месяц после введения 6 инъекций. Определение характера изменения трофики мышц путем исследования методом биоэлектрических потенциалов.

Результаты исследования. Для выявления степени гипоксии организма необходимо было разработать новый ступенчатый тест. Данный тест показывает готовность организма к работе в условиях закисления. Для его проведения необходим специальный велоэргометр. Дается разминка в 5 минут, после каждую минуту

повышается на 20 ватт. Тест завершается, когда испытуемый не в состоянии поддерживать необходимую мощность, либо не крутит педали. После проводятся вычисления функционального порога часовой мощности (FTP-functional threshold power) и удельной мощности (отношение FTP к массе тела) после взвешивания на весах с биоэлектрическим потенциалом Tanita. Определяется процент жировой, мышечной массы, общая масса и электрическое сопротивление мышц. Изначально были замерены показатели крови – эритроциты $5 \cdot 10^{12}$ клеток/л и гемоглобин – 139 г/л, мышечная масса - 54,6 кг, процент жира 6%, сопротивление мышц 59 Ом, общий вес 60,5 кг. При проведении тестирования замерены показатели в 4,37 ватт на кг удельной мощности и в 260 FTP. Спустя день после замера испытуемый в течение 6 дней ежедневно подкалывал в живот по ампуле эритропоэтин. После 1 месяца после подколки препарата и интенсивного тренировочного процесса проведен второй этап исследования. Ступенчатый тест показал 267 FTP, 4,6 ватт на кг удельной мощности. Взвешивание показало процент жира 5%, сопротивление мышц 75 Ом, общий вес 58 кг, мышечная масса - 52,5 кг. Показатели крови так же изменились: эритроциты $5,4 \cdot 10^{12}$ клеток/л и гемоглобин – 151 г/л. Таким образом, при снижении мышечной массы на 4% и не значительном приросте FTP на уровне 2,5%, снижении жировой массы на 1% - увеличился показатель удельной мощности на 5%. Прирост в 5% обусловлен повышением оксигенации крови и обладанием организма повышенным лактатным порогом, а значит и устойчивости к работе в условиях ацидоза. Для циклических видов спорта высокий лактатный порог более важен, чем мышечная масса. Электрическое сопротивление мышц также возросло за счет повышения устойчивости к гипоксии и улучшению оксигенации. Высокая трофика тканей, объясняется высоким количеством эритроцитов и способностью к проникновению в тонкие сосуды, как и улучшением микроциркуляции мышечной ткани. Снижение мышечной массы не повлияло отрицательным образом на показатели удельной мощности за счет того, что с уменьшением общей мышечной массы, увеличилось качество волокон, что существенно подняло все мощностные показатели. Снижать процент жировой массы дальше не имеет практического смысла, так как на данном этапе имеется снижение мышечной массы, при усугублении этого процесса обвалятся показатели мощности и удельной мощности, как и ступенчатого теста, так же появятся стойкие

изменения характера сопротивления мышц. Таким образом, параметры, полученные биоэлектрическим потенциалом, не стоит существенно подвергать коррекции, а работать над повышением стойкости к закислению организма и сопротивляемости к накоплению и элиминирования лактата.

Выводы. На сегодняшний день не существует работ по оценке влияния эритропоэтина на функциональные показатели. В данном исследовании показано, насколько сильно оксигенация и улучшение трофики тканей способна улучшать функции организма и способность борьбы с окислением. Несмотря на потери мышечной массы, что по законам физиологии должно привести к ухудшению показателей FTP и удельной мощности, наоборот увеличило их на 2,5% и 5% соответственно за счет повышенной оксигенации, о чем свидетельствует и увеличение сопротивления мышц в омах, которое увеличилось на 21%. Низкий показатель сопротивления мышц изначально обусловлен плохой способностью к восстановлению организма. Несмотря на увеличение нагрузок, скорость восстановления и удаления побочных метаболитов резко увеличилась, чем и обусловлен рост данного показателя. Данные исследования способны раскрыть степень влияния гормонов на организм человека, а также органы мишени. Разработка новых методов контроля показателей мощности в связке с показателями крови открывает новые перспективы в физиологии. При игнорировании проблемы использования запрещенных фармакологических препаратов в спорте и исследование результатов гормонотерапии в спорте дает больше данных, чем статистические исследования пациентов в больницах.

Список использованных источников и литературы

1. Эритропоэтин в клинической практике. Бакшеев В.И., Коломоец Н.М. // Клиническая медицина, 85 (2007), 9 (сентябрь), – С. 30-37.

2. Лечение анемии у больных с лимфопролиферативными заболеваниями рекомбинантным эпоэтином α . Романенко Н. А., Абдулкадыров К.М. // Клиническая онкогематология. Фундаментальные исследования и клиническая практика, 1 (2008), 3 (осень), – С. 233-237.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ЕЕ ПРОБЛЕМЫ

Ересько Диана

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е. В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье рассматриваются основные направления в подготовке спортсмена. Основными направлениями подготовки являются физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая подготовка.

Ключевые слова: спортсмен, подготовка, физическое развитие, физические качества.

Актуальность. Подготовка спортсмена – сложный многосторонний процесс, включающий спортивную тренировку, спортивные соревнования и другие факторы, дополняющие тренировку и соревнования, общий режим жизни, специальное питание, отдых, средства восстановления и др. Основными направлениями подготовки спортсмена являются физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая подготовка. Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, достижение высокого уровня физического развития, воспитание необходимых спортсмену физических качеств. Ее принято подразделять на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Анализ литературы. Спортивная тренировка в целом предстает как специализированная разновидность процесса физического воспитания. В этом аспекте в 1950-х гг. была выполнена серия обобщающих работ А.Д. Новиковым (1949), А.Н. Крестовниковым (1951), К.Х. Грантынь, (1953), В.В. Белиновичем (1958), Л.П. Матвеевым (1959). В последующие годы стремительно нарастало число работ, конкретизирующих и углубленно решающих теоретико-прикладную проблематику спортивной тренировки на материале спортивной практики и экспериментальных исследований, шаг за шагом раскрывающих закономерности спортивной тренировки (В.Н. Платонов, 1986; Д.Г. Миндиашвили, 1996; Л.П. Матвеев, 1997; Г.С. Туманян, 1997–2000; А.И. Завьялов, 1997; Ю.А. Шахмурадов, 1997 и

др.). Почти одновременно аналогичные разработки активизировались в ряде стран мира, особенно в бывших социалистических странах, не без влияния научных результатов, полученных советскими специалистами (Д. Харре, 1971; Ц. Желязков, 1986).

Цель и задачи исследования. Определить основные направления спортивной тренировки, выявить ее проблемы и найти пути решения.

Результаты исследования. Термин «тренировка» происходит от английского слова *training*, означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата. Постепенно содержание понятия «спортивная тренировка» расширилось и сейчас понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей. «Соревновательная деятельность» предполагает подготовку к ней – «спортивную тренировку» – организационный педагогический процесс, направленный на управление развитием физических и психических способностей спортсмена. Структурными единицами этого понятия являются: тренировка детей, подростков, юношей, девушек, взрослых мужчин и женщин. При целенаправленном осуществлении подготовки необходима система «спортивной тренировки» – совокупность знаний, принципов, методов и спортивных достижений, а также сама практическая деятельность по организации и управлению тренировочным процессом. А система предполагает ее создание на основе практического опыта, который, в свою очередь, получает научное обоснование по мере развития «науки спорта» [1].

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов. В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Подготовка спортсмена – сложный многосторонний процесс, включающий спортивную тренировку, спортивные соревнования и другие факторы, дополняющие тренировку и соревнования, общий режим жизни, средства восстановления и др. (рис 1.).

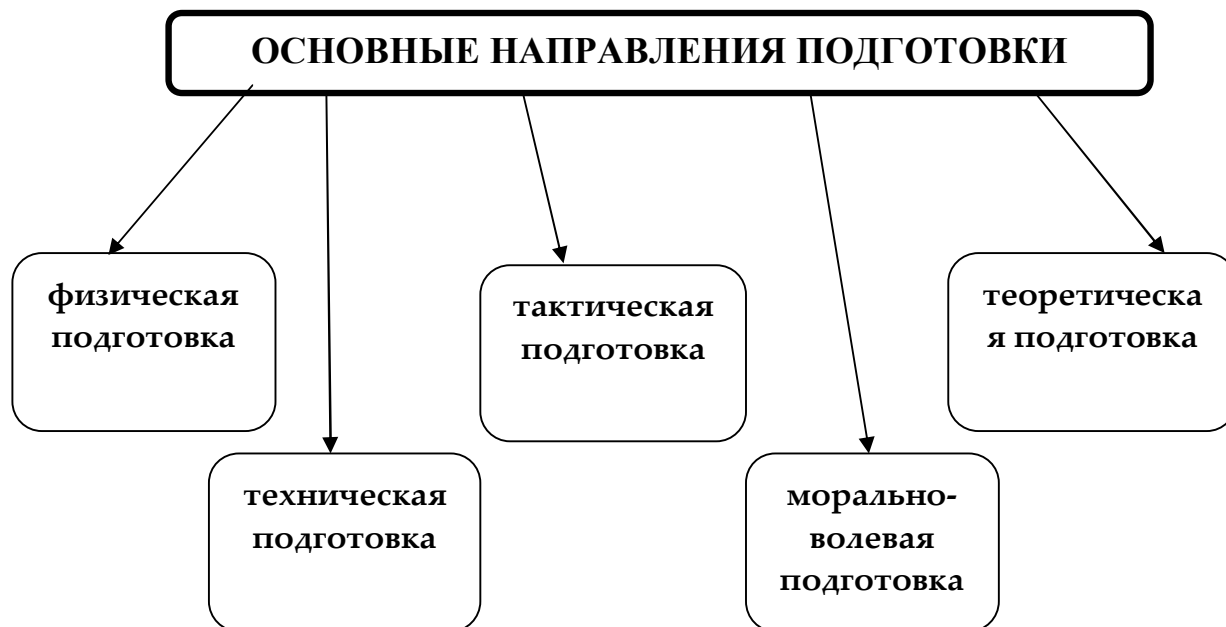


Рис. 1. Основные направления подготовки спортсменов

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, достижение высокого уровня физического развития, воспитание необходимых спортсмену физических качеств. Ее принято подразделять на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Цель ОФП – достижение высокой работоспособности спортсмена. Ее средствами являются разнообразные физические упражнения (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощением и др.) [2].

СФП направлена на воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта. Она проводится систематически и помогает спортсмену подготовиться к соревнованиям. Средствами ее являются специальные упражнения и элементы избранного вида спорта. Соотношение ОФП и СФП в процессе спортивной тренировки меняется: по мере роста спортивного мастерства постепенно возрастает удельный вес СФП.

Техническая подготовка спортсмена направлена на изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. В процессе общей технической подготовки спортсмен пополняет фонд двигательных умений и навыков, необходимых ему в жизни и в спортивной практике. В ходе специальной технической подготовки он овладевает рациональной техникой избранного вида спорта, расширяет и углубляет свою спортивную специализацию, доводит до совершенства необходимые умения и навыки [2, 3].

Тактическая подготовка вооружает спортсмена способами и формами ведения борьбы в процессе соревнований (тактика в спорте – это искусство введения спортивной борьбы). В содержание тактической подготовки входит обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодолению возможных трудностей, использованию возникающих ситуаций. В процессе тактической подготовки спортсмены овладевают необходимыми приемами и действиями, тактическими знаниями. Для построения тактического плана спортивной борьбы необходимо изучать своих соперников и их тактические приемы, знать и правильно распределять свои силы, применять такие маневры, которые могут принести успех. План тактической борьбы должен быть подчинен интересам коллектива и команды [2, 3].

Морально-волевая подготовка спортсмена направлена на воспитание у него нравственных черт и волевых качеств. Воля – это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление препятствий, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникающих во время тренировок и соревнований: страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.); соблюдения установленного режима дня, подчинения правилам спортивных соревнований, выполнения дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и др. Волевые усилия всегда носят осознанный характер. Наиболее отчетливо они проявляются, когда спортсмен встречается с серьезными трудностями. Так, например, при длительном и интенсивном беге наступает состояние, когда больше нет сил продолжать бег, хочется прекратить состязание. Требуется большая сила воли, чтобы преодолеть это состояние так называемой «мертвой точки». В этих случаях рекомендуется использовать методы «настройки», «самопобуждения»,

«самоприказа» и т.п. Воспитание воли зависит, прежде всего, от самих занимающихся. Каждый спортсмен, заботясь о своей волевой подготовке, должен изучать природу объективных и субъективных трудностей, с которыми может встретиться в соревнованиях, воспитывать у себя способность к их преодолению. Важно отметить, что морально-волевые качества, воспитанные в спорте, потом становятся постоянными чертами личности человека, проявляются в трудовой, боевой, общественной деятельности.

Теоретическая подготовка спортсмена вооружает его специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида спорта в частности, физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организации и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы [4].

Выводы. Основу содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Она неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием. В процессе правильно организованных занятий физическими упражнениями воспитываются такие моральные и волевые качества, как организованность, сознательная дисциплина, инициативность, находчивость. При выполнении физических упражнений занимающиеся преодолевают большие или меньшие трудности, сознательно и умело создаваемые инструктором, ведущим занятие, что способствует воспитанию решительности, смелости, настойчивости, мужества. Решение этих задач и создает основу для достижения высокого спортивного мастерства.

Список использованных источников и литературы

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

2. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – Академия, 2007. – 208 с.

3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Академия, 2006. – 528 с.

4. Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Академия, 2003. – 320 с.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Жеванов Василий

Руководители: ст. преподаватель Белохвостов А. Н.,
ассистент Яренчук И. В.

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия
строительства и архитектуры»*

Аннотация. В работе рассматриваются задачи физического воспитания на современном этапе и пути их решения, а именно, методика оздоровительной тренировки, основу которой составляет бег на выносливость,

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительная тренировка, оздоровительная ходьба, бег, спорт, здоровье.

Актуальность. Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Целью физического воспитания в ВУЗах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе обучения в ВУЗе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач: воспитание у студента высоких моральных, волевых и физических качеств, сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание

высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения: всесторонняя физическая подготовка.

Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на кафедру физического воспитания ВУЗа.

Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствования физической и спортивной подготовленности студентов. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом ВУЗа на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов при методическом руководстве кафедры физического воспитания и спорта [3].

Работа выполнена по плану НИР Донбасской национальной академии строительства и архитектуры.

Цель и задачи исследования. Оптимальная частота занятий для студентов – 3 раза в неделю. Таким образом, структура оздоровительной тренировки, основу которой составляет бег на выносливость, выглядит следующим образом.

Первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10-15 минут. Включает упражнения на растягивание (для мышц нижних конечностей и суставов) для профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний).

Вторая фаза (основная) – аэробная. Состоит из бега оптимальной продолжительности и интенсивности. Это обеспечивает необходимый тренировочный эффект: повышение аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности, а также повышение УФЕ.

Третья фаза (заключительная) – «заминка», то есть выполнения основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход от состояния высокой двигательной активности (гипердинамики) к состоянию покоя. Это значит, что в конце забега необходимо уменьшить скорость, а после финиша еще немного пробежать трусцой или просто походить

несколько минут. Резкая остановка после быстрого бега может привести к опасному нарушению сердечного ритма вследствие интенсивного выброса в кровь адреналина. Возможен также гравитационный шок в результате выключения «мышечного насоса», облегчающего приток крови к сердцу.

Четвертая фаза (силовая по Куперу), продолжительность 15-20 минут. Включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера (для укрепления мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса), направленных на повышение силовой выносливости. После бега необходимо также выполнять упражнения на растягивание в замедленном темпе, фиксируя крайние положения на несколько секунд (для восстановления функций нагруженных мышечных групп позвоночника) [4, 5].

Результаты исследования. Несмотря на всю простоту техники оздоровительной ходьбы и бега, на этом вопросе следует остановиться несколько подробнее, так как грубые ошибки в технике могут стать причиной травм опорно-двигательного аппарата.

Профессор Д.Д. Донской выделяет четыре ступени обучения технике оздоровительной ходьбы и бега.

1 ступень – дозированная ходьба. Обычная ходьба в привычном темпе, но строго дозированная по длительности и скорости передвижения; при этом сохраняется индивидуальная техника ходьбы. Как правило, это ходьба пассивная.

2 ступень – оздоровительная ходьба. В работу включаются дополнительные группы нижних конечностей и таза, что увеличивает общий расход энергии и значительно повышает ее эффективность. Характерны особенности: активное отталкивание стопой, перенос ноги поворотом таза вперед с активным перекатом – за счет притягивания тела вперед к опорной ноге; постановка стоп почти параллельно друг другу с минимальным разворотом. Нужно избегать «стопора» – натекания на край пятки, поэтому голень не следует выносить слишком далеко вперед. Таким образом, оздоровительная ходьба во многом напоминает спортивную – за исключением подчеркнуто активной работы руками (что, кстати, совершенно не обязательно). Переход от обычной ходьбы к оздоровительной осуществляется постепенно, с периодическим включением новых элементов.

3 ступень – бег трусцой. Бег со скоростью 7-9 км/ч, джоггинг или «шаркающий» бег. Его техника индивидуальна. Характерные

особенности: невысокая скорость, «шлепанье» расслабленной стопой и жесткий удар пяткой об опору в результате «натыкания».

4 ступень – легкий упругий бег (футинг) со скоростью 10-12 км/ч является промежуточным этапом от бега трусцой к спортивному бегу. При постановке ноги на опору мышцы стопы и голени упруго напрягаются, а удар смягчается. Приземление на внешний свод стопы с мягким перекатом на всю стопу и одновременным поворотом таза вперед. Приземление, перекат и активное отталкивание стопой осуществляются быстро, в одно касание; толчок мягкий. Такая техника бега значительно улучшает амортизационные свойства суставов и предупреждает травмы. Однако переход к упругому бегу должен происходить плавно и постепенно, по мере роста тренированности и укреплении мышц связок и суставов. Попытки начинающих имитировать технику спортивного бега (высокий вынос бедра, резкий толчок, широкий шаг) в результате нерационального расхода энергии вызывают резкое увеличение ЧСС и быстро приводят к утомлению; тренировка становится не эффективной.

В связи с этим на первом этапе тренировки, когда уровень физической подготовленности крайне низок и двигательный аппарат полностью детренирован в результате многолетней гиподинамики, должен применяться бег трусцой. Это бег в облегченных условиях: полное расслабление; руки полуопущены, ноги почти прямые; мягкий, легкий толчок; мелкий, семенящий шаг. В процессе многолетней тренировки постепенно вырабатывается рациональная и экономная техника, соответствующая индивидуальным особенностям [1, 2].

Выводы. Таким образом, оздоровительная тренировка, занятия физической культурой должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль. Только комплексный подход к проблемам массовой физкультуры может обеспечить эффективность занятий для коренного улучшения здоровья современного человека.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем физического воспитания и спорта в жизни современного человека.

Список использованных источников и литературы

1. Агицук В.А., Маткова Е.В. Технология повышения личного здоровья. – М., 1989. – 320с.

2. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте: Спец. выпуск ГНИИФКС, 1999. – С. 56-60.
3. Бородин Ю.А., Добровольский В.Б., Мальцев А.А., Сухорада Г.И. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГА – ДИ (ХХПИ), 2002. - № 6. – С. 43.-56.
4. Коц Я.М. Спортивная физиология. М: Физкультуры и спорт, 1986. – 174 с.
5. Улькин В.Н. Физическая подготовка. Минск, 1991. – 216 с.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ МОЛОДЕЖИ КАК УГРОЗА БУДУЩЕМУ

Журавлева Лолита

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е. В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Актуальность. Статья посвящена проблеме влияния табакокурения, факторов мотивации отказа от курения среди современной молодёжи, их проблемы.

Ключевые слова: вредные привычки, студенческая молодежь, здоровье.

Актуальность. Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Кроме нанесения непоправимого вреда здоровью курящих и их окружению, эта привычка препятствует формированию у детей, подростков, юношей и девушек, адекватных возрасту поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет личностный и нравственный рост. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Согласно исследованиям психологов, чаще всего причинами курения подростков являются подражание старшим товарищам, особенно тем, на которых хотелось бы быть похожим (в том числе и родителей);

желание казаться взрослым, независимым; желание «быть как все» в курящей компании. Таким образом, если причинами начала курения у мужчин являются стремление подражать взрослым, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то у девушек начало курения часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам. Все вышесказанное доказывает актуальность выбранной мной темы исследовательской работы [1].

Анализ литературы. Исследование проблемы всегда вызывал интерес у ученых. Филатова Г. пишет, что все это негативно влияет на жизнь и здоровье студентов. Идея о необходимости сохранения и развития здоровья студентов и формирования у них здорового образа жизни средствами физического воспитания не является новой. Исследования этой проблемы отражены в трудах философов и психологов (Н. А. Бердяев, Л.С. Выготский, Дж. Локк, А. Смит и др.), учёных медиков (Н. М. Амосов, И. И. Брехман, Ю. П. Лисицын и др.), педагогов (Р. И. Айзман, С. И. Архангельский, Э. Н. Вайнер, В. К. Зайцев, Н. О. Касаткина и др.). В статье С. Волкова показана первичная профилактика табакокурения среди несовершеннолетних и молодежи. Вредные привычки и как от них избавиться описаны у С.В. Баранова [1-5].

Цель исследования. Определить количество курящей молодежи и изучить особенности распространенности табакокурения, степени никотиновой зависимости, факторов мотивации курения, провести оценку мотивации отказа от курения, стажа курения среди студентов.

Задачи исследования:

1. Провести анонимное анкетирование студентов по вопросу отношения к табакокурению.
2. Разработать рекомендации для студентов по профилактике табакокурения.

Результаты исследования. В жизни современного общества особо остро стали проблемы, связанные с табакокурением. Особенно большое распространение этой вредной привычки получило в молодёжной среде. Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи многогранна. Молодое поколение, обучающееся в институтах и университетах, есть сторонники определенного образа жизни, в котором идеалом являются сигареты [2]. По статистическим данным, начинающий возраст курящих среди молодежи в большинстве связано с тем, чтобы казаться взрослыми и

самостоятельными, выглядеть совершенно самостоятельными и модными (рис.1.).

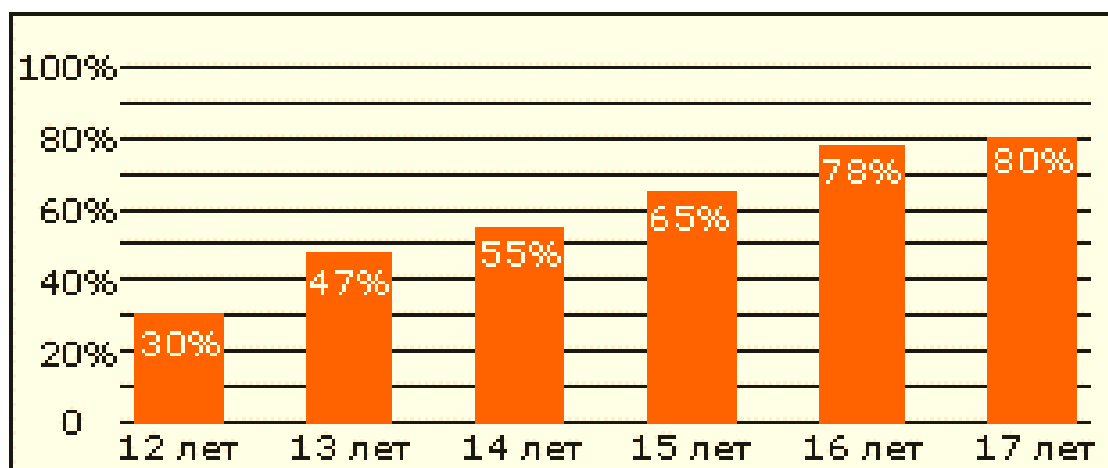


Рис. 1. Начинаящий возраст курения

Для исследования проблемы был проведен анонимный опрос. В опросе были задействованы студенты разных специальностей, обоих полов. Общее число обучающихся нашей академии, прошедших это анкетирование составило 100 человек. Студенты должны выбрать из предложенных ответов максимально подходящий для него, с тем условием, что нигде не будет отмечены его фамилия, имя, инициалы или любая другая опознавательная информация. Это было сделано для того, чтобы студенты не боялись последствий своих ответов и отвечали максимально правдиво.

Анализ данных анкетирования студентов показал, что на вопрос «Курите ли вы?» 40% опрошенных ответили, что «Да» и 60% – «Нет». Эти результаты можно интерпретировать как положительные, т.к. большинство опрошенных не курит на сегодняшний момент. На вопрос «Вы начали курить из-за?» 7% опрошенных ответили, из-за учебы, 20% – за компанию и 10% из интереса.

На вопрос «Сколько сигарет вы выкуриваете?» 20% ответили от 1 до 10, а 7% от 10 и больше. На вопрос «Курят ли Ваши друзья» наибольший процент получил ответ «присутствуют оба варианта» - 50%, а наименьший – 8% ответили, что не курят. Могу отметить это как положительный результат, ведь в окружение наших студентов входят люди вообще не курящие, а значит, есть вероятность, что соблюдая «правила приличия», наши студенты будут в компании с некурящими людьми сокращать количество выкуренных сигарет или вообще отказываться от них. Из 100 опрошенных студентов 63 человека попробовали хоть раз закурить, а 37 студентов не

пробовали закурить ни разу. Это очень хороший показатель. Ответы студентов на вопрос «Хотели бы Вы бросить курить?» Из 40 человек, которые, курят на сегодняшний момент, согласно опросу, 75% хотели бы бросить курить. Интерпретировать эти ответы сложно, т.к. 75% это хороший показатель, но то, что не все опрошенные хотят бросить курить можно считать не очень хорошим показателем. Ответы студентов на вопрос «Знаете ли Вы о вреде курения?» 93% студентов ответили – да и только 7% – нет. На вопрос «Хотели бы Вы бросить курить?» – 75% хотят бросить курить, а 25% нет.

В чем же причины курения среди молодежи? Проблема курения среди молодежи распространяется со скоростью эпидемии. Молодежь находит массу причин, чтобы начать курить:

- подражание старшим товарищам, своим «авторитетам», родителям;
- давление со стороны сверстников;
- чувство новизны, интереса;
- желание «выделиться» и казаться взрослее;
- влияние фильмов и рекламы;
- доступность и относительная дешевизна сигарет.

Выделим методы профилактики курения среди молодежи.

1. Как ни странно, самая действенная на данный момент профилактика курения – это мода, а она сейчас диктует здоровый образ жизни. Романтика сигарет уже не настолько туманит незрелые умы, поэтому власть табака с этой точки зрения ослабевает с каждым днём. Если раньше было модным курить, а над некурящими посмеивались, то сейчас ситуация изменилась с точностью до наоборот. К сожалению, невозможно приписать эту заслугу государству или общественным организациям, создание отрицательного образа курильщика себя не оправдало [3].

2. Во многом профилактика курения заключается в работе со студентами. Однако хорошие результаты даёт самостоятельная профилактика курения, реферат на заданную тему, практическая работа или даже исследование. Многие подростки после самостоятельной работы серьёзно задумывались на тему нецелесообразности курения.

3. Крайне важно уяснить, что сигареты, сигары, кальян, трубка и любой другой способ добычи и употребления никотина – это одна и та же привычка, просто облачённая в другую форму. Профилактика курения подразумевает полный отказ от табака на уровне

внутреннего убеждения, в этом случае можно считать, что профилактика принесла плоды, и человек на самом деле защищён от негативных последствий, которые мог бы приобрести. Замечено, что просто знание последствий практически не влияет на курильщиков, на каждой пачке крупным шрифтом написаны эти негативные последствия, но курильщики продолжают доставать из пачки сигареты.

4. Вред курения для подростка очевиден, но печально то, что, даже зная о последствиях, студенты продолжают курить. Чтобы эффективно бороться с этой проблемой, нужно педагогам и родителям объединить методы и приемы, направленные на то, как отучить подростка от курения. Одним из способов, конечно, можно обозначить как информация, но доза информации должна соответствовать зрелости восприятия обучающихся [5].

5. Любой человек находит время для сигареты, ну а что если постараться занять все время студента? Предложить ему интересное хобби, лучше, конечно, занятия спортом, но в данном случае подойдет любое увлекательное для молодого человека занятие. Сокращение свободного времени всегда становится поводом для прекращения другой деятельности. Главное условие, в данной рекомендации, это ограничение общения студента с курящими людьми. Но переходить грань и ограждать его от социального мира тоже не стоит. Не запирайте его в квартире, не говорите что его друзья плохие, а просто постарайтесь сократить их время общения.

6. Никакая профилактика не будет иметь результата, если родители и ближайшее окружение не будут демонстрировать положительный пример, в нашем случае курить. Запрет курения в общественных местах должен давать возможность не только свободно дышать некурящему человеку, но и удержаться от лишней выкуренной сигареты курильщику.

Данную работу, безусловно, следует продолжать, ведь если от этих мер бросил курить хотя бы один человек – это уже огромная победа.

Выводы. Курение молодого населения может привести к ужасным последствиям не только для самого курящего, но и для его будущего потомства. В данной работе было проведено исследование курения среди молодежи на примере студентов юридического факультета. Предложены методы профилактики курения среди

молодежи. Анкетирование дало как положительные, так и отрицательные результаты:

- студенты продолжают курить, но большинство из них при этом воздерживаются от пагубной привычки;

- окружение обучающихся состоит как из курящих, так и некурящих людей;

- некоторые студенты попробовали первую сигарету в возрасте от 16 до 17 лет;

- опрошенные хотят бросить курить, но, к сожалению, не все.

Предстоит многое сделать в обществе, чтобы в сознании людей, и прежде всего, студентов, укрепилась мысль «Курение – яд».

Список использованных источников и литературы

1. Шпаков А.О. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды/ А.О. Шпаков. – СПб.: Зенит, 2000. – 363с.

2. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилев. – М.: Академия, 2013. – С. 25-30.

3. Морозов М. Основы здорового образа жизни / М. Морозов – М.: ВЕГА, 2014. – С. 297-298.

4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. – М.: Кнорус, 2013. – С. 194-196.

5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2011. – С. 315-318.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ И МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Кесарь Андрей

Руководители: ст. преподаватель Федорова Г. В.,
ст. преподаватель Шиншина С. И.

*ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский
университет им. М. Горького»*

Аннотация. Изучено влияние физических нагрузок и стресса на сердечно-сосудистую систему и даны рекомендации относительно

необходимости дозированных физических нагрузок для укрепления сердечно-сосудистой системы и борьбы со стрессовыми состояниями.

Ключевые слова: сердце, сердечно-сосудистая система, физические нагрузки, малоподвижный, стресс, стрессовые факторы.

Анализ литературы. В настоящее время имеются данные о влиянии стрессовых факторов и малоподвижного образа жизни на сердце и сердечно-сосудистую систему. Данная тематика освещена в трудах как отечественных (Большаков А.В., Епифанов В.А., Дубровский В.И.) так и зарубежных (Морман Д., Хеллер Л.) исследователей. В рассмотренной литературе в доступной форме описывается поставленная проблематика, и открываются вопросы, доступные для углублённого исследования.

Цель исследования: изучить влияние физических нагрузок на сердце и сердечно-сосудистую систему в целом; изучить влияние стресса на сердечно-сосудистую систему и сердце; дать рекомендации относительно необходимости дозированных физических нагрузок для укрепления сердца и сердечно-сосудистой системы, борьбы со стрессом.

Задачи исследования:

1. Исследовать взаимосвязь дозированных физических нагрузок и здоровья сердца и сердечно-сосудистой системы.

2. Исследовать влияние стресса на сердечно-сосудистую систему.

3. Выделить рекомендации для укрепления функционального состояния сердца и сердечно-сосудистой системы.

4. Выделить рекомендации для борьбы со стрессовыми состояниями.

Материалы и методы: результаты проведённых исследований работы сердца у студентов, профессионально занимающихся спортом, и у студентов, выполняющих физическую нагрузку согласно образовательной программе.

Результаты исследования. Физические тренировки являются важным направлением в профилактике болезней сердца и его укрепления. По данным Всемирной организации здравоохранения две трети всех смертей связаны с болезнями системы кровообращения, из них на инфаркты и инсульты приходится 85% [5]. Малоподвижный образ жизни, недостаточное времяпрепровождение на открытом воздухе, отсутствие качественного отдыха, конфликты, стрессы,

повышенные психоэмоциональные нагрузки неблагоприятно сказывается на состоянии сердца [5].

Одним из основных показателей работоспособности сердечной мышцы является систолический объём крови – то количество крови, которое выталкивается одним желудочком сердца в сосуды при систоле. Немаловажным показателем здоровья сердца является частота сердечных сокращений (артериальный пульс). Данный орган подчиняется закону Франка-Старлинга, который гласит: чем сильнее растянуты мышечные волокна, тем интенсивнее сжатие желудочков. Это справедливо не только для миокарда, но и для всех гладких (находятся, например, в сосудах) и поперечнополосатых мышц [4].

Сердце человека, игнорирующего физические нагрузки, для обеспечения минутного объёма крови вынуждено сокращаться быстрее, поскольку у него меньший систолический объём, как следствие все системы организма испытывают кислородную недостаточность, которая приводит к нарушению энергообеспечения клеток. Это сказывается на общем состоянии организма и каждого органа в целом [4]. Систематические умеренные занятия физической культурой повышают устойчивость организма к действию ряда экзогенных факторов [1]. В результате умеренных нагрузок наблюдается растяжение сердечных мышечных волокон, от чего интенсивность систолы желудочков возрастает, следовательно, объём минутной крови увеличивается. Это благоприятно сказывается на трофике органов и тканей, усиливает доставку кислорода клеткам. В результате этого развивается выносливость, сила, общий тонус организма, вследствие улучшения обмена веществ. Также, тренированный миокард изнашивается медленнее, что положительно сказывается на продолжительности жизни [4].

Упражнениями, укрепляющими сердечную мышцу, являются легкий бег, спортивная ходьба, плавание, катание на велосипеде. Перед выполнением данных упражнений необходимо сделать легкую разминку. Немаловажным фактором является дыхание. Оно должно быть ритмичным, вдох следует делать через нос, а выдох через рот. Завершение спортивных нагрузок не должно приносить сильного дискомфорта [1]. Однако, не стоит забывать, что чрезмерные физические нагрузки приводят к нежелательным последствиям. Человек может ощущать ноющую боль и покалывание в области сердца, изменение показателей ЭКГ, причем состояние ухудшается в состоянии покоя. У профессиональных спортсменов намного чаще

выявляется брадикардия, вентрикулярная экстрасистолия, дисфункция синоатриального узла, синусовая аритмия, гипертрофия желудочков. Эти факторы провоцируют нарушения работы сердечно-сосудистой системы и всего организма [4]. Профилактикой данных отклонений является подбор рационального графика тренировок, с учётом индивидуальных особенностей человека, желаемого уровня результатов и при постоянном контроле функционального состояния миокарда [3].

Другой значащей проблемой является повышение уровня стрессовых ситуаций в XXI веке. Стресс может приводить к различным депрессивным состояниям. Депрессия может также приводить к высокому артериальному давлению, инфаркту миокарда, инсульту и, возможно, как указывают некоторые исследования, к раку. В свою очередь, сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет могут способствовать повышению бремени депрессивных расстройств. Сочетание неинфекционных заболеваний и факторов риска ассоциируется с увеличением страданий и уровней смертности [6]. По данным исследования Европейского регионального бюро ВОЗ, депрессией страдают около 25% людей, которые обращаются за помощью к терапевтам и семейным врачам, но, зачастую, медики игнорируют её симптомы. Приблизительно половина исследуемых не получает какой-либо помощи [6]. Наиболее часто этот недуг затрагивает представителей старшего поколения (около 30% всех исследуемых были люди старше 65 лет). Однако, это заболевание значительно помолодело. Примерно 10% подростков в возрасте от 10 до 17 лет страдают депрессией. Такое же количество случаев заболеваемости относится к людям среднего возраста [6]. Широко применяются различные фармацевтические антидепрессанты (около 10% взрослых ежегодно). Хорошо себя зарекомендовала психотерапия, популярная когнитивно-поведенческая терапия [6].

На примере тяжелых случаев депрессии было доказано, что сочетание психотерапии с регулярными физическими нагрузками дает более высокий результат. Слабые формы депрессии часто преодолеваются самостоятельно. Немаловажную роль в этом играют занятия спортом. Предпочтение стоит отдать занятиям на свежем воздухе (пробежка, велопрогулка, возможно плавание в открытых водоёмах). В холодное время года для этих целей можно посетить спортзал, или выбрать упражнения для работы с собственным весом (отжимания, подтягивания, работа на брусьях и др.) [1].

Мощный психотерапевтический эффект связан с тем, что люди, занимающиеся спортом, отвлекаются от навязчивых мыслей, притом намного эффективнее, чем при пассивном отдыхе. Некоторые специалисты придерживаются эндорфиновой теории, которая гласит, что при физических нагрузках в кровь секреторируются эндорфины – гормоны-антидепрессанты. Психологический настрой улучшается за счёт собственных сил организма. Научно зафиксировано состояние эйфории после бега. Оно описывается отсутствием дискомфорта и болезненных ощущений, удовлетворением, лёгкостью, чувством свободы [2].

Все виды спорта значительно повышают самооценку, уверенность в себе, настойчивость и решительность. Тренируясь, человек ставит себе новые цели и, достигая их, испытывает всплеск положительных эмоций. С усилением уровня натренированности приходит ощущение физического благополучия, чувство собственной компетентности. Занятия спортом улучшают навыки саморегуляции и самоконтроля, повышают самооценку. Следовательно, наблюдается стабилизация внутреннего состояния, индивид менее подвержен эмоциональным перегрузкам и негативному влиянию окружающей среды не только психоэмоциональному, но и телесному; появляется способность действовать максимально быстро и эффективно в стрессовых ситуациях, быстро привыкать к изменениям вокруг. Самоуважение позволяет самостоятельно и уверенно принимать решения.

Отдельное внимание следует уделить видам спорта, для занятия которыми необходимы ловкость и выносливость: фигурное катание, гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, спортивные квесты. Они помогают побороть чувство агрессии. Игровые виды помогают человеку стать более социально адаптированным, коммуникабельным и ответственным [3].

Выводы. Таким образом, умеренные физические нагрузки благотворно сказываются на работе сердца и сердечно-сосудистой системы, оказывают общеукрепляющее и общетонизирующее действие на весь организм. Занятия физкультурой повышают уровень эндорфина в крови, что является очень мощным средством борьбы со стрессом и депрессией. Занимаясь спортом, человек повышает свою стрессоустойчивость и душевную силу в целом. Однако, необходимо помнить о контроле и коррекции физических нагрузок во избежание переутомления и возникновения вышеизложенных патологий сердца.

Не стоит ставить себе слишком высокие цели, чтобы не быть разочарованным в себе и своих возможностях.

Список использованных источников и литературы

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Учеб. пособие для вузов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа 2016. – 304 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – Москва: Владос 2013. – 157 с.
3. Большаков А.В. Актуальные проблемы физкультуры. Москва: «Знание», 2017, – 295 с.
4. Морман Д., Хеллер Л. Физиология Сердечно-сосудистой системы. – Санкт-Петербург: Питер 2015. – 251 с.
5. Сердечно-сосудистые заболевания [Электронный ресурс]: информационный бюллетень. – ВОЗ 2017. – режим доступа: [https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
6. Психическое здоровье [Электронный ресурс]: информационный бюллетень. – ВОЗ 2018. – режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ - БАСКЕТБОЛИСТОВ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Комарова Ирина

Руководитель: преподаватель Синеок Н. П.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье приведен анализ психологической подготовки студентов-баскетболистов к участию в соревнованиях. Установлена взаимосвязь психологической подготовки и участие в соревнованиях студентов-баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, соревнование, спортсмен, психологическая подготовка, спорт.

Актуальность. В современную эпоху научно-технической революции человеку приходится решать все более сложные и все более трудные задачи. В различных видах деятельности ему

приходится выполнять чрезвычайно сложные действия, требующие от него максимального физического и психического напряжения для успешного достижения цели.

Спортивная деятельность является одним из видов деятельности человека. Характерными особенностями ее являются экстремальные условия соревнований, большая общественная значимость выступлений спортсменов. И эта значимость выступлений спортсменов на международных соревнованиях, олимпийских играх и первенства мира, настолько возросла, что результаты этих состязаний волнуют миллионы людей. Выигрыш – это не только радость победы самого спортсмена, нередко это праздник его страны. Проигрыш – это не только горечь поражения для спортсмена, в некоторых странах переживается как национальная трагедия. Это обостряет обстановку соревнования, создает напряженную психологическую атмосферу, требует от спортсмена проявления высокой психической устойчивости, собранности, выдержки, самообладания, способности соревноваться продолжительное время при исключительном напряжении сил. В настоящее время все, кто имеет отношение к спортивной деятельности, все чаще убеждаются в первостепенном значении психологических факторов в удачном выступлении спортсменов – в равных условиях побеждают те, у кого оказались крепче нервы. Неумение управлять своими эмоциями – волевыми процессами приводит к тому, что прекрасно подготовленный технически, тактически и физически спортсмен (или команда) в условиях соревнований показывает результат ниже планируемого. Техническая, тактическая, физическая и теоретическая подготовка, являясь важным фактором подготовки, не может заменить ни одного из вышеперечисленных факторов и быть заменена ими, психологическая подготовка должна пронизывать все эти виды на всех этапах подготовки спортсмена (команды) к соревнованиям [3].

Анализ литературы. Состояние психической готовности к соревнованиям не возникает само по себе. Оно формируется в процессе спортивной деятельности. Стремление к улучшению спортивных достижений в соревнованиях возникает и закрепляется в процессе тренировки. Такая подготовка достигается приближением условий учебно-тренировочных занятий к типичным условиям соревнований по баскетболу. Этим достигается также и совершенствование важных для успеха физических (быстрота, сила,

ловкость и др.) и психических (волевых, интеллектуальных и др.) качеств. Кроме того, спортсмен адаптируется к соревновательной обстановке, всегда волнующей, увеличивающей ответственность за свои действия, за результат, требующей повышенной бдительности как к собственным действиям и поведению, так и действиям партнеров по команде и противников. Однако такая общая подготовка не обеспечивает состояние психической готовности к соревнованиям. Она служит лишь предпосылкой к ней. Состояние психической готовности специально формируется в процессе направленной психологической подготовки к каждому конкретному соревнованию. И это выступает сейчас как совершенно необходимое звено всего процесса тренировки, особенно в соревновательный период, недооценка которого со стороны спортсмена и тренера может свести на нет месяцы, а иногда и годы напряженного труда. И если спортсмен или спортивный коллектив во всем их неповторимом своеобразии не будет психологически подготовлен к действиям в никогда неповторяющихся условиях каждого соревнования, то это, как правило, приводит к неприятным последствиям - спортсмен или команда показывает результат ниже своих возможностей и терпит поражение [1].

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования является психологическая подготовка студентов-баскетболистов к участию в соревнованиях.

На основании цели выделяют три **задачи** психологической подготовки студентов-баскетболистов к участию в соревнованиях:

1. Формировать положительное отношение к тренировочному процессу.

2. Формировать психические качества, способствующие достижению успехов в соревнованиях.

3. Создавать благоприятные психические состояния в конкретном матче.

Результат исследования. Сложный процесс психологической подготовки к соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев, реализуется на протяжении того отрезка времени, который имеется в распоряжении до начала соревнования. Этот процесс может длиться несколько месяцев (при туровой системе проведения соревнования) и может быть равен нескольким дням (при системе соревнований с разездами). Он всегда требует совместных творческих усилий тренера и

спортсменов. Тренер должен быть ближайшим, направляющим, но не думающим за спортсменов партнером.

В состав системы звеньев психологической подготовки команды к соревнованию входят следующие звенья:

- сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и, в особенности о команде противника;
- пополнение и уточнение информации о тренированности и возможностях спортсмена (команды), перспективах их изменениях к началу соревнования;
- правильное определение и формулировка цели участия в соревнованиях;
- формирование и актуализация соответствующих цели общественно - значимых мотивов выступления в соревнованиях;
- вероятное программирование соревновательной деятельности;
- соревновательная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;
- предусмотрение приемов саморегуляции возможно неблагоприятных внутренних состояний;
- отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования [4].

Только при наличии достаточно полной и достоверной информации среды, в которых оно будет происходить, о составе участников, особенно основных соперников, об их индивидуальных особенностях (физических и психических), его сильных и слабых сторонах в сочетании с информацией о возможностях отдельных игроков и команды в целом на определенном этапе их спортивного развития можно реально определить цель и планы действий в предстоящем соревновании.

Предполагаемые обстоятельства будущего соревнования, как правило, не бывают, известны во всех деталях. С этим связана большая или меньшая точность отражения его в голове спортсмена. Этим обусловлен характер отношения к соревнованию – неизвестному или недостаточно известному, но ожидаемому с нетерпением или со спокойной уверенностью, иногда с тревогой или боязливой неуверенностью, в очень редких случаях безразлично. Преодолеть нежелательное отношение спортсмена к соревнованию – одна из основных задач психологической подготовки.

При отсутствии необходимой информации нельзя обеспечить формирование состояния психической готовности к соревнованию тренер тщательно собирает и систематически обновляет сведения о возможных командах противника и их игроках. Он сообщает им краткую характеристику отдельных игроков: их фамилии, номера, рост, вес, информацию об игровой позиции: центр, край, защитник, индивидуальное маневрирование, слабые и сильные стороны игрока. Затем дается общая оценка команды. Определяются лучшие баскетболисты на каждом игровом месте: снайперы, центровые, добывающие мяч, выполняющие проходы с мячом, бросающие со стороны дистанций, самые быстрые игроки, медлительные, хорошо или слабо играющие в защите. Кроме общей характеристики, обращается внимание на специфические особенности каждого спортсмена или все команды: излюбленные системы нападения, защиты, физические и волевые качества отдельных игроков и команды, излюбленные приемы и типичные манеры ведения [5].

Таким образом, обеспечиваются исходные предпосылки для создания у спортсменов психической готовности к выступлению в предстоящем соревновании.

Выводы. Психологическая подготовка баскетбольной команды стала одной из актуальнейших проблем тренировочного процесса. Данная подготовка пронизывает все виды подготовки баскетбольной команды и на всех этапах подготовки ее к соревнованиям. Психологическая подготовка к соревнованиям баскетбольной команды предусматривает два ее вида: общую и специальную. Задача общей психологической подготовки заключается в постепенном совершенствовании и упрочении необходимых спортсмену психических функций и качеств личности. Специальная же психологическая подготовка ставит задачей подготовить спортсмена к конкретному соревнованию.

Список использованных источников и литературы

1. Гончаренко Н.Е. Психологические основы спортивной тренировки. / Н.Е. Гончаренко. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 205 с.
2. Горнов Г.В. Говорят тренеры по баскетболу. / Г.В. Горнов. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 286 с.
3. Линдерберг Ф.К. Баскетбол. Игра и обучение. / Ф.К. Линдерберг. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 273 с.

4. Пуни А.И. Психология и современный спорт. / А.И. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 324 с.

5. Рудик П.А. Психологическая подготовка спортсмена. / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 179 с.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Комендантов Владислав

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н. И.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. Статья посвящена использованию китайской системы гимнастики ушу для формирования и совершенствования здоровья.

Ключевые слова: ушу, стили, физическая культура, оздоровительная гимнастика, профилактика, комплексы.

Актуальность. В современном мире проблема сохранения здоровья молодых людей, которых интернет приобщил к малоподвижному образу жизни, становится одной из самых актуальных не только в нашей стране, но и во всем мире. Большинство ученых характеризуют здоровье как один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития общества. Все это обуславливает возрастание значения физической культуры и оздоровительных технологий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, а также стимулирует формирование и развитие целого ряда новых прагматическо-функциональных направлений физического воспитания, нетрадиционных оздоровительных методик и технологий, обновление и возрождение прежних практических знаний.

Анализ литературы. В переводе с китайского ушу означает «мастерство воина», «боевое (военное) мастерство», «искусство воина». Существуют еще два названия этой системы упражнений: «Куо шу» – отечественное мастерство (искусство); «У и» – искусство воина. Согласно «Китайской энциклопедии», «ушу является

традиционным китайским видом спорта. В его содержание включены элементы рукопашного боя, упражнения с предметами для нападения и самообороны. Комплексы упражнений выполняются индивидуально и группами в соответствии с разработанными правилами и содержат удары ногой, удары рукой, броски, захваты, падения, выпады, рубящие и колющие действия» [1, 2].

Исторически сложились различные школы – стили ушу. В «Китайской энциклопедии» выделено 42 стиля, некоторые из них имеют несколько разновидностей. Точное количество разновидностей ушу определить трудно, так как во многих случаях четкие признаки отличия одной школы от другой найти сложно. Специалисты, однако, подчеркивая богатство этой древней системы, выделяют 130 и более разновидностей ушу.

Возникновение ушу как системы упражнений было обусловлено необходимостью подготовки к труду и ведению военного дела, т. е. к нападению и защите. Прикладной характер сочетается в ушу с философской основой, определившей теорию и методику овладения данными упражнениями.

Цель и задачи исследования. Раскрыть сущность и содержание методики оздоровительной гимнастики ушу и её влияние на здоровье человека.

Результаты исследования. Возникновение ушу как системы упражнений было обусловлено необходимостью подготовки к труду и ведению военного дела, т. е. к нападению и защите. Прикладной характер сочетается в ушу с философской основой, определившей теорию и методику овладения данными упражнениями.

Лао Цзы разработал основные требования к занятиям ушу: полное спокойствие; исключение всех мыслей и желаний, мешающих концентрации внимания; естественность протекания внутренней деятельности организма.

В современном Китае можно наблюдать, как ежедневно в период с 6 до 7 ч утра миллионы людей выходят на улицы, во дворы, в скверы, парки и выполняют различные физические упражнения, в том числе упражнения традиционной китайской гимнастики. Китайские специалисты подчеркивают, что все виды ушу направлены не только на достижение спортивных результатов, но и на укрепление здоровья. Однако в связи с технической сложностью многих разновидностей ушу в 1956 г. была начата разработка комплексов, доступных всем, особенно людям среднего, старшего и пожилого

возраста. Упражнения были выбраны из числа 800 известных элементов традиционной национальной школы Тайдзицюань.

При составлении комплексов учитывались следующие основные принципы [2]: выполнение упражнений не должно быть связано с наличием специальных площадок и инвентаря; овладение формой движений и их последовательностью не должно требовать длительного времени; время выполнения самого короткого комплекса не должно превышать 4-6 мин; при желании можно перейти к более сложным формам и комплексам ушу.

Исходя из этих посылок были отобраны основные движения (в замедленном темпе имитирующие наступательные и оборонительные приемы рукопашного боя) стиля «ян» школы Тайдзицюань и составлены комплексы. Их выполнение характеризуется следующими признаками: плавностью и закругленностью движений; медленным темпом выполнения; непрерывностью и равномерностью движений, как бы переходящих одно в другое, отсутствием движений с максимальной амплитудой; точностью движений и положений; прямым, в основном вертикальным, положением туловища и головы; перемещениями и позами на слегка согнутых ногах с непрерывным переходом с одной ноги на другую; постоянной стандартной последовательностью движений и поз; ненапряженностью мышц; мысленным сопровождением движений; сопровождением движений рук взглядом; равномерным нефорсированным дыханием брюшного типа (вдох – раскрытие, выдох – закрытие); отсутствием положений стоя на коленях и лежа.

Для достижения оздоровительного эффекта на уроках важно выполнять следующие основные правила: 1) необходимы тишина и спокойствие; 2) ненапряженность достигается мягкостью и плавностью движений; 3) нужно следовать строго определенной очередности движений и их форме (небольшое изменение формы меняет содержание упражнений: к примеру, выпрямление слегка согнутой руки приводит к напряжению, выпрямление ног и выпячивание груди затрудняют брюшное дыхание).

Характеризуя особенности выполнения сокращенных комплексов ушу оздоровительной направленности, специалисты особое внимание обращают на важность сосредоточения внимания на внутренних ощущениях, связанных с напряжением и расслаблением различных групп мышц во время движений, полного отключения от внешних раздражителей, повседневных проблем [5].

За основу здесь взяты представления древнекитайской философии о «жизненной энергии» – «ци», которая циркулирует в человеческом теле по определенным каналам. Если при выполнении комплексов ушу у человека появится ощущение, как «ци» перетекает, например, из одной части тела в другую, то эту энергию необходимо «спустить» сверху вниз к центру «дань-тянь», расположенному чуть ниже пупка (приблизительно на 5 см).

При оценке значения комплекса ушу оздоровительной направленности для укрепления здоровья и профилактики заболеваний специалисты, отмечая, что медленные и плавные движения умеренно стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем (в среднем на занятиях частота сердечных сокращений не выше 100-116 уд/мин), подчеркивают оздоровительный эффект при сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах, язвах желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах [3].

Влияние комплекса ушу оздоровительной направленности на деятельность внутренних органов и систем организма объясняется рефлекторным воздействием через нервно-эндокринный центр и гипофиз на железы, вырабатывающие гормоны. Как и в подавляющем большинстве различных вариантов аутогенной тренировки, в результате достижения релаксационного состояния при выполнении упражнений ушу возникают основные эффекты аутотренинга: восстановление сил, снятие эмоционального возбуждения, появление возможности управлять процессами в организме и состоянием психики с помощью мысленных самоприказов.

Релаксационное состояние достигается путем переключения и длительного сосредоточения внимания полностью на ощущениях тела, параллельно с которым срабатывает механизм освобождения от мышечных зажимов в результате удобных поз, движений, доведенных до автоматизма выполнения, тишины, глубокого расслабления всех мышц и т. д.

Большое значение в ушу имеет хорошая подвижность суставов, особенно тазобедренных. Чтобы имитировать удары ногами, необходимо выполнять быстрые махи максимальной амплитуды вперед и в сторону. Благодаря этой особенности можно направить внимание занимающихся на развитие гибкости, в том числе применяя упражнения для плечевых, локтевых, лучезапястных суставов кругового характера. Для этого рекомендуется использовать палки

различного размера (от стандартных до длинных), утяжеленные веревки, имитирующие традиционные для ушу предметы.

Выводы. Оздоровительная гимнастика ушу привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание занятий в зависимости от интересов и подготовленности занимающихся. Она позволяет разнообразить занятия физической культурой, обновить традиционную программу, обеспечивают высокий эмоциональный фон занятий, её оздоравливающее воздействие доказано практикой. В дополнении, расширении средств физической культуры, внедрение оздоровительной гимнастики ушу видится наиболее продуктивный путь интеграции традиционного физического воспитания с нетрадиционными методиками и технологиями оздоровления.

Список использованных источников и литературы

1. Китайская традиционная медицина: руководство по традиционному китайскому массажу и лечебной гимнастике / гл. ред. Сунь Шучунь; пер. В. Л. Букшургинова. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 256 с.

2. Маслов Б. В. Гимнастика ушу: реальность через призму мифов / Б. В. Маслов. Москва: Знание, 1990. – 189 с.

3. Миронова С. П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии / С. П. Миронова, Т. К. Хозяинова-Цегельник. 2-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2009. – 121 с.

ДАРТС – ВАЖНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Коротыч Анжелика

Руководитель: преподаватель Ерашов В. В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос влияния занятий дартсом на организм человека. Анализ специальной литературы позволил выявить его полезность и возможности для эффективного

использования в работе со студентами, в том числе и имеющими освобождение от занятий по физкультуре.

Ключевые слова: дартс, международный вид спорта, полезность, оздоровление, студенты.

Актуальность. В связи с компьютеризацией учебного процесса современные студенты вынужденно проводят слишком много времени в закрытых помещениях и за компьютерами. 50% из них имеет освобождение от занятий физкультурой, поскольку страдает от гиподинамии и различных заболеваний ввиду малоподвижного образа жизни. Это говорит о наличии проблемы оздоровления студентов, требующей безотлагательного решения, и подтверждает актуальность выбранной темы.

Анализ литературы. Данная тема в разной степени рассматривалась отечественными исследователями Гореловым А. А., Грачевым А. С., Ильиным А. В., Школиной Т. И., Овчинниковой Ю. Д., Скворцовой В. А., Никитиным А. А., а также зарубежными - Нортоном Дейвидом, Маклафлином Патриком и другими. Их исследования и эксперименты показывают высокий уровень практической пользы дартса лишь фрагментарно, но не системно, что не дает полного представления о характеристиках и возможностях дартса.

Цель и задачи исследования. Соответственно, целью статьи является систематизация характеристик и возможностей дартса как эффективного инструмента для работы со студентами, в том числе и имеющими освобождение от занятий по физкультуре. Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- изучить научно-методическую литературу;
- провести анализ полученных данных;
- сделать выводы о характеристиках и возможностях дартса.

Результаты исследования. Дартс (англ. *darts* – «дротики») имеет многовековую историю трансформации из игры в полезный и интересный международный вид спорта. В мире существует большое количество его вариантов, несколько десятков, однако правила, которые дали старт этим вариантам, в целом, несложные. Они состоят в первую очередь в том, с какого расстояния нужно метать дротики. Игроки бросают по три дротика, а затем подсчитываются результаты попаданий. Кроме того, дартсом можно заниматься как в одиночку, так и в коллективе участников [3].

Несколько столетий назад, когда главным оружием британских воинов был лук, его придумали как игру английские рыцари, чтобы держать хорошую форму, не терять твердости и меткости рук. Со временем эта игра стала настоящим увлечением на территории всей Британии.

Примечательно, что в стандартный спортивный армейский набор военнослужащих NAAFI (военно-торговой службы ВМС, ВВС и сухопутных войск Англии), служивших во время Второй Мировой войны, входили дротики. Их метание должно было поддерживать физическую форму и высокий моральный дух британских офицеров и солдат. По той же причине в наше время дартс присутствует практически во всех английских офисах [4].

За время своего существования дартс шагнул далеко за пределы Великобритании, нашел приверженцев в Нидерландах, Скандинавии, США, стал известен во всем мире, и интерес к нему неуклонно растет. Постепенно определялись первые правила, устанавливались новые формы мишени, начали проводиться официальные соревнования, появились свои профессиональные игроки и чемпионы, известные во всем мире: Анастасия Добромыслова, Фил Тейлор и другие.

В восьмидесятых годах 20-го века спортивный дартс пришел и в Россию, где в 1991 году прошли первые соревнования по этому виду спорта. Сейчас дартс входит в Единую Всероссийскую спортивную квалификацию, а национальные Федерации игры в дартс существуют не только в России и Белоруссии, но и в других странах ближнего зарубежья. Занимаясь этим видом спорта, можно получать спортивные разряды и звания [2].

Кроме того, исследователи доказали на практике, что дартс – уникальный по полезности вид спорта, не имеющий противопоказаний. В него могут играть не только здоровые люди, но и люди с физическими недостатками.

Позитивное влияние дартса состоит в том, что он:

- нормализует работу сердечно-сосудистой системы и дыхание;
- тренирует глазомер и улучшает зрение (улучшает его показатели даже при дальнозоркости и близорукости);
- совершенствует технику устного быстрого счёта;
- улучшает концентрацию внимания;
- развивает крупную и мелкую моторику;
- выравнивает осанку;

- укрепляет мышцы рук и спины, делая их более упругими;
- улучшает координацию движений и двигательные качества;
- тренирует ловкость и меткость;
- развивает важнейшее биомеханическое движение – ощущение пространства, которое важно для каждого человека, особенно для слабовидящих, страдающих синдромом Дауна и ДЦП;
- поскольку резкие движения и поспешные решения мешают достижению спортивных результатов в дартсе, занятия им тренируют выдержку и хладнокровие, которые всегда пригодятся в жизни;
- снимает стресс и накопившуюся усталость;
- поднимает настроение, обеспечивая даже тяжело больных людей положительными эмоциями;
- разнообразие вариантов игры в дартс («501», «301», «Тысяча», «Раунд» и др.) помогает избежать развития монотонии (снижения работоспособности на фоне однообразия) и чувства психического пресыщения [6].

Выводы. Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что малобюджетность дартса, отсутствие медицинских противопоказаний и положительное влияние на отдельные органы и целые системы организма делает его доступным и эффективным инструментом для работы со студентами, в том числе и с освобожденными от занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

Список использованных источников и литературы

1. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований: науч.-теоретич. журнал. 2008. – вып 6. – С. 28-33.
2. Грачев А.С. Дартс как средство повышения двигательной активности студентов вузов А. С. Грачев, А. В. Ильин, Т. И. Школина // Современные проблемы науки и образования. 2015. – № 3. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=19727> (дата обращения: 26.10.2019).
3. Никитин А.А. Дартс/ А. А. Никитин. – М: Эксмо-Пресс, 2004. – 64 с.
4. Нортон Дейвид, Маклафлин Патрик. Дартс: пер. Голыбина И.Д., ред. Хлебнова Т.И. / Дейвид Нортон, Патрик Маклафлин. – М: Арт-родник, 2011. – 224 с.

5. Овчинников Ю.Д. Биомеханика движений. Развитие в игре двигательных возможностей детей / Ю. Д. Овчинников // Дошкольное воспитание. Научно-методический журнал. 2014. – № 4. – С. 49-53.

6. Овчинников Ю.Д. Дартс – полезная игра и международный вид спорта / Ю. Д. Овчинников, В. А. Скворцова // Молодой ученый. – 2015. – № 8. – С. 438-442. – URL: <https://moluch.ru/archive/88/17315/> (дата обращения: 26.10.2019).

7. Овчинников Ю.Д. Игры советского периода в биомеханических движениях детей / Ю. Д. Овчинников, Ю. Г. Лызарь // Европейский научный вестник. Научный журнал. – 2014. – № 4. – С. 97-102.

8. Овчинников Ю.Д. Прикладная кинезиотерапия в биомеханике движений тела человека / Ю. Д. Овчинников, С. О. Выткалов // Международный научно-исследовательский журнал. Периодический теоретический и научно-практический журнал. – 2015. – № 1(32). Часть 3. – С. 97-99.

АКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТА

Костенко Елизавета

Руководитель: ст. преподаватель Ульянкина О. В.

*ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет
имени М. Горького»*

Аннотация: В статье рассмотрена проблема оптимизации учебного процесса студентов с помощью внедрения актуальных видов фитнеса. Обосновано использование новых методов физических нагрузок, применяемых для достижения высокой физической и умственной работоспособности студентов.

Ключевые слова: фитнес, пилатес, TRX, ходьба Nordic Walking, FLY YOGA.

Актуальность: В современном мире одной из главных проблем является повышение эффективности процесса обучения в вузе. Как известно, развитие высшей школы связано с широким внедрением

технических средств в учебный процесс, постоянным потоком новой информации, изменением методов и форм обучения. Всё это имеет негативное влияние на показатели физического и психического здоровья студентов. С целью повышения умственного и физического состояния студентам медицинского вуза были предложены новые комплексы упражнений.

Анализ литературы: Любаев А.В. рассматривал зависимость основ здорового образа жизни и адаптации к умственным нагрузкам студентов, доказал, что физические нагрузки представлены основной движущей силой, которая способствует улучшению умственной работоспособности студенческой молодежи в процессе их обучения в ВУЗе. Каданев В.А. писал о необходимости совершенствования системы физического воспитания в вузах, а так же использование новых средств физической культуры для достижения и поддержания высокой физической и умственной работоспособности студентов.

Цель исследования – обоснование использования актуальных видов физических нагрузок для поддержания и повышения физической и умственной работоспособности студентов в процессе обучения в вузе.

Объект исследования – физическая подготовка студентов 2 курса ДонНМУ им. М. Горького.

Предмет исследования – влияние актуальных видов фитнеса на физическое и умственное состояние студентов.

Задачи исследования:

1. Создать экспериментальную и контрольную группу студентов 2 курса 5-10 групп.
2. Изучить морфофункциональные показатели организма студентов до выполнения комплекса упражнений; провести тест на приспособляемость к нагрузке.
3. Разработать методику физического воспитания, основанную на применении новых видов физических упражнений.
4. Дать оценку эффективности экспериментальной программы.
5. Обосновать рекомендации по использованию в образовательном процессе актуальных видов фитнеса.

Результаты исследования: Проблема эффективного усвоения нового материала – одна из главных проблем, с которой приходится столкнуться студентам, обучающимся в ВУЗе, так как учеба в высшей школе проходит на фоне напряжения адаптационных возможностей в новых условиях деятельности [1].

В процессе обучения мы не можем не встретиться с такими факторами: повышение эмоциональных нагрузок, знакомство с большим объемом новой специальной информации. Эмоциональное, нервно-психическое напряжение влечет разнообразные изменения в деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой системах, и других органов и систем, приводящих к переутомлению и проблемам со здоровьем. Одним из условий формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам является двигательная активность, которая может выступать как оптимизирующий и как дезадаптивный фактор – при нерациональном ее применении. Физические нагрузки вызывают перестройки различных функций организма, воздействуют на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации [2].

Чтобы проверить исходное состояние студентов, им было предложено сдать – Индекс Руфье, который определяет реакцию сердечно-сосудистой системы. Измеряем пульс за 15 секунд (1Р). Далее приседаем 30 раз в течение 45 секунд (средний темп). Закончив упражнения, сразу приступаем к измерению пульса – сначала за 15 секунд (2Р) и, спустя 45 секунд, еще раз – за 15 секунд (3Р).

Сам индекс Руфье определяется следующей формулой:

$$ИР = (4*(1Р+2Р+3Р)-200)-200/10.$$

Индекс Руфье показал, что физическое состояние в 5, 6, 8 группах ниже, чем в 7, 9, 10. Исходя из этих показаний, степень нагрузки в отстающих группах была снижена.

Для проверки улучшения как умственного, так и физического состояния студентов, были сформированы экспериментальные и контрольные группы, которым были предложены следующие виды фитнеса.

Пилатес. Этот вид фитнеса был предложен 5 группе 2 курса (Экспериментальная), в то время как 6 группа 2 курса занималась по прежней программе.

Тренировка по методу Джозефа Пилатеса комплексно воздействует на мышцы всего тела. Пилатес еще называют двигательной терапией, ведь эта система учит контролировать тело, позволяет сделать его гибким, сильным и здоровым. Это идеальная тренировка для того, чтобы почувствовать работу всех мышц и научиться ими управлять. Так же эта система подразумевает контроль над дыханием и концентрацию внимания. Поскольку все упражнения

выполняются в положении лежа, отсутствует осевая нагрузка на суставы и позвоночник [3]. Врачи утверждают, что пилатес это отличная поддержка для тех, кто занимается умственным трудом. Такое сочетание упражнений позволяет расслабиться после долгого учебного дня, снять напряжение и восстановить энергию. Заряд бодрости и позитива на следующий день будет обеспечен [4].

Когда подошло время проверки общего состояния студентов, то сразу стало заметно, что у 5 группы 2 курса, которым было предложено заниматься пилатесом, укрепились мышцы спины, что позволило им без болезненных ощущений присутствовать на практических и лекционных занятиях. Использование данной методики позволяет сделать следующий вывод, что именно успешное применение пилатеса помогло студентам улучшить работу головного мозга, снять напряжение и укрепить нервную систему.

TRX. Петли TRX заинтересовали многих, но после проверки общего физического состояния, они были предложены сильной 7 группе 2 курса (Экспериментальная), результаты которой сравнили с 8 группой этого же курса с помощью простого теста на выносливость (приседания).

Петли TRX (Total Body Resistance Exercise) – снаряд необычный, но хорошо себя зарекомендовавший и быстро набравший популярность в фитнесе. Он представляет собой компактное устройство, которое позволяет тренироваться в любых местах: как в спортивном зале, так и дома и даже на улице – лишь бы было куда прицепить петли. Это универсальная функциональная тренировка, позволяющая не только развивать все мышечные группы, укреплять связки и сухожилия, но и улучшать гибкость, ловкость, силу, вестибулярный аппарат, выносливость и многое другое. Данная тренировка имеет еще одно важное достоинство – эффективное развитие мышц так называемого кора (мышц-стабилизаторов, в том числе пресса) [5].

Исследовав группы простым тестом на общую выносливость, который заключался в количестве качественных приседаний за один подход, результат экспериментальной группы отличался от контрольной в разы. Данные студентов мы сравнивали с этими значениями:

- Менее 17 раз – самый низкий уровень.
- 28-35 раз – средний уровень.
- Более 41 раза – высокий уровень.

При подсчёте был получен вывод о том, что физическое состояние в 7 группе выросло на 75%. И именно проверенная выносливость оказала огромное влияние на учебный процесс.

В ходе всего исследования двум группам 2 курса 9 и 10 были предложены два вида нагрузок с целью выявления наиболее эффективного из них. Влияние ходьбы и Флай йоги, проверялись тестом на силу мышц плечевого пояса.

Ходьба Nordic Walking. Прежде всего, это общая физическая нагрузка и укрепление сердечной мышцы. Однако при ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные и тазобедренные суставы, а также на пяточные кости. Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений и, к тому же, является идеальным средством для улучшения осанки, что для студентов является актуальной проблемой, так как при длительных учебных занятиях, не всегда удаётся держать ровной спину.

FLY YOGA. Первооткрыватель этого направления, бродвейский танцор Кристофер Харрисон. Асаны воздушной йоги выполняются с использованием гамака из мягкой ткани, подвешенного к потолку. Преимущества: небольшая нагрузка на спину, укрепление мышц и улучшение концентрации, удовольствие, поддержание правильной осанки и уменьшение спинных болей, укрепление мышц рук и ног, увеличение диапазона подвижности суставов, освобождение тела от ненужных напряжений и формирования сознания. Воздушная йога, благодаря перевернутым упражнениям, улучшает кровообращение и оксигенацию головного мозга, что положительно влияет на концентрацию и визуально-моторную координацию. Она влияет на ум, расслабляет, поощряет, появляется ощущение контроля над телом и легкости, много сил и энергии для повседневной жизни. Упражнения в антигравитационном гамаке требуют веры в свои силы и навыки, поэтому упражнения укрепляют ум, дают ощущение свободы [6].

Студенты 9-10 групп занимались по экспериментальным программам три месяца. При сравнении результатов с помощью теста, который включал в себя отжимания, наблюдалась незначительная разница в пользу 9 группы, которой была предложена ходьба – это 6,5%. Однако, флай йога замечательно повлияла на

оптимизацию учебного процесса. Преподаватели у студентов отметили улучшение таких качеств – сосредоточенность, внимательность и концентрация.

Выводы. В ходе исследования влияния актуальных видов фитнеса на улучшение умственного и физического состояния студентов, можно с уверенностью сказать, что внедрение новых видов физических упражнений оправдало себя. При подсчете тестов, показывающих общее физическое состояние, были выделены два вида фитнеса, которые оказали влияния, как на умственное, так и на физическое состояние студентов – это FLY YOGA и Пилатес. В 5 и 10 группах 2 курса увеличилось посещаемость студентов на занятиях на 80%, отмечается усовершенствование подготовки к занятиям, а самое главное – бодрость и хорошее настроение.

Список использованных источников и литературы

1. Каданев В.А. Влияние физических нагрузок и естественных факторов на физическую и умственную работоспособность студентов [Электронный ресурс] // dissercat – электронная библиотека диссертаций. URL <https://www.dissercat.com/> (дата обращения: 01.10.2019).

2. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2015. URL <https://moluch.ru/archive/98/22112/> (дата обращения: 02.10.2019).

3. Набокова Н. Лучшие тренировки для новичков в фитнесе [Электронный ресурс] // Стиль жизни. URL <http://www.psychologies.ru/> (дата обращения: 02.10.2019).

4. Пилатес – упражнения для начинающих, техника [Электронный ресурс] // Фитнес, упражнения, тренировки, гимнастика, уход за телом, накачка мышц, спорт. URL: <https://ladysdream.ru/pilates.html> (дата обращения: 01.10.2019).

5. Marie Claire. Популярные и необычные фитнес-направления [Электронный ресурс] // О спорте. URL <https://marieclaire.ua/> (дата обращения: 02.10.2019).

6. Флай йога – безопасный способ углубить практику [Электронный ресурс] // Йога. URL <http://figuradoma.ru/> (дата обращения: 01.10.2019).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОТИВАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кочубеева Дарина

Руководитель: преподаватель Шейкова М. И.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В данной работе рассматриваются актуальные вопросы оздоровления студенческой молодёжи, роль и влияние физической культуры на здоровье.

Ключевые слова: молодёжь, студент, образ жизни, здоровье, социализация, физическая культура, мотивация

Актуальность. В нынешнее время наиболее актуальна мотивация на правильный здоровый образ жизни студентов. Отличительный интерес к студенческой молодёжи подтверждается тем, что студенты – это наше будущее, от которого зависит общественно-финансовое обеспечение нашей Республики и состояния здоровья жителей в следующие годы. Физическая культура представляет существенную значимость в роли профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их работа, равно как правило, сопряжена с существенным усилием внимательности, зрения, активной умственной работы и небольшой физической активности.

Анализ литературы. Физическая культура студента проявляет себя в трех основных направлениях [1, 3]:

1. Определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию.

2. Физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда.

3. Отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений.

Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств.

– Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, освоение которых предусмотрено тематикой теоретического, практического и контрольного учебного материала:

– физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

– социально-биологические основы физической культуры;

– основы здорового образа и стиля жизни;

– оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);

– профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [1].

Цель и задачи исследования. Убедиться в том, что физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Задачи – определить востребованность студентами информации о запросах и потребностях в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Современная система физического воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры. Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов – это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер. Однако такой подход к физическому воспитанию чаще декларируется. На деле, как доказывает практика, физическое воспитание замкнуто на двигательной деятельности, физическая культура рассматривается лишь как направленность

физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, тем самым существенно обедняя его возможности, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры [2, 3].

Сам процесс физического воспитания утрачивает культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл. Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется. Большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, когда учебный процесс и деятельность кафедр направлены не на личность студента, а на чисто внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами очередной учебной программы. Далее следует принудительная подгонка личности под усредненные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности и отнюдь не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало – человеческую личность.

Из вышесказанного следует, что необходимо создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Одной из приоритетных задач повышения интереса к воспитанию телесной культуры является включение студента в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта, способного творить в этой сфере деятельности. Анализ теоретических аспектов физической культуры позволяет определить основные пути формирования потребностей, целей, мотивов современной молодежи в выборе ею различных видов физической культуры.

Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ гуманитарных и технических вузов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного вуза. Одна из составляющих личностно ориентированного подхода – это диалогичность, когда педагог и студент совместно решают задачи

совершенствования знаний, умений и навыков. Преподавателю, ведущему этот диалог, необходимо обладать релевантной информацией о потребностях студентов в сфере физической культуры и спорта [2].

Всемирно признано, что оздоровительно-физкультурная деятельность является превентивным средством поддержания и укрепления здоровья молодёжи и профилактики различных инфекционных заболеваний и вредных привычек.

Для нормального функционирования человеческого организма и формирования здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

Ограничение двигательной активности отражается на общей психической деятельности: появляются сонливость, вялость в движениях, раздражительность, бессонница, отсутствие аппетита, ухудшаются настроение, умственная и физическая работоспособность. Длительный недостаток физической активности является одной из главных причин ряда тяжелых хронических заболеваний.

Низкий уровень двигательной активности практически всех групп населения, в том числе студентов, выражается в том, что в целом население «обеспечено» физкультурно-оздоровительной деятельностью всего на 30-40% от физиологически обоснованного объема двигательной активности, необходимого для нормального развития организма. Исключением не является студенчество как социальная группа. Оптимальным двигательным режимом для студенческой молодежи является – для юношей 8-12 часов в неделю, для девушек 6-10 часов.

Поэтому для нормального функционирования организма и профилактики гиподинамии преподавателям физической культуры необходимо привлекать молодых людей в наиболее деликатной и ненавязчивой форме к дополнительным, проводимым вне расписания занятиям. Студентам важно понять, что при помощи самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеучебное время они могут значительно улучшить не только здоровье, но и свое телосложение, осанку, приобретая столь ценную среди молодежи привлекательность, совершенство и красоту форм тела. «Внеучебные» формы физического воспитания должны занять весьма существенное место в бюджете времени студента. Для привлечения молодых людей к формированию собственного здоровья, усилению

оздоровительного и профилактического аспектов физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо на государственном уровне развивать попытки по созданию положительного общественного мнения о физической культуре и спорте, «модности» физкультурно-оздоровительных занятий и здорового образа жизни. Это важно, поскольку физкультурно-оздоровительная деятельность представляет собой тип деятельности, который на пути к результату позволяет найти новые средства подготовки, методы и условия мобилизации функциональных и двигательных способностей, неуклонно раздвигать рубежи их границ. Кроме того, они имеют возможность эмоционального спортивно-зрелищного воздействия на большое количество людей через средства массовой коммуникации.

Следует признать, что политика государства в сфере формирования здоровья населения, в том числе студенческой молодежи, проводится недостаточно активно. Культ здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным лишь для очень небольшого количества людей [1].

Выводы. Таким образом, каждый студент должен понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни. Для этого необходимо использовать возможности учебных заведений, которые являются важнейшим средством социализации молодежи. Учебное заведение должно помогать студентам в приобретении необходимой мотивации, основанной на индивидуальных потребностях, создавая условия для получения необходимых знаний и способов достижения этих знаний, предлагая свободу выбора вида и формы деятельности для реализации мотивации в формировании здоровья. Можно сказать, что вуз должен помочь в решении стоящей перед обществом проблемы: сформировать у каждого студента потребность в постоянном повышении своей профессиональной подготовки, включающий и аспект здоровья. Наличие такой потребности является важным условием и необходимым признаком гармонично развитой личности.

Список использованных источников и литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 543 с.

2. Макаренко Т.М., Прохорова И.В. Теория физической культуры: Части I и II. – Волгоград, 2016. – 168 с.

3. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – С-Пб., 1999. – 136 с.

ВЛИЯНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Лисевич Богдан

Руководитель: ст. преподаватель Нескреба Т. А.

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»

Аннотация. Сопоставлены положительные и отрицательные качества плиометрических упражнений, определено их влияние на организм студенческой молодёжи. Проведена сравнительная характеристика показателей исследования влияния упражнений в различных странах.

Ключевые слова: плиометрические упражнения, плиометрика, физическая культура, студенческая молодёжь.

Актуальность. Здоровье и физическое развитие молодого поколения в наше время является одной из часто затрагиваемых проблем [5, 7]. В основном эти проблемы связаны с физической неразвитостью, как отдельных групп мышц, так и всего организма в целом [6]. Плиометрические упражнения вошли в использования ещё в 80-х годах прошлого века и постепенно начинают набирать популярность. В течение многих лет влияние плиометрических тренировок на организм молодёжи, а также их преимущества и вред были одним из самых обсуждаемых вопросов в исследованиях в области физических упражнений.

Анализ литературы. Научные статьи и документы на иностранных языках, в которых были собраны результаты плиометрических упражнений и их влияние на здоровье молодёжи за последние годы, были найдены в базах данных PubMed, Scopus и PLOS ONE [1-5]. Методологическое качество было оценено с

использованием базы данных физиотерапевтических доказательств (PEDro).

Цель и задачи исследования. Определить влияние плиометрических упражнений на физическое развитие студенческой молодёжи, определить их положительные и отрицательные качества. Сопоставить результаты исследования различных стран.

Результаты исследования. В силу слабого физического развития, большое количество студенческой молодёжи стремятся увеличить мышечную массу силовыми тренировками, которые нецелесообразны при неразвитой мускулатуре, чего не скажешь о плиометрических упражнениях. Плиометрические упражнения помимо своей высокой безопасности обладают рядом как положительных, так и отрицательных качеств. Среди отрицательных качеств следует отметить то, что плиометрические упражнения дают высокую нагрузку на суставы, чаще всего страдает голеностоп и коленные суставы. Плиометрика напрямую влияет на частоту сердечных ритмов, поэтому неправильное выполнение и перенагрузка могут привести к нарушению сердечного ритма. Помимо этого, плиометрические упражнения дают высокую нагрузку на позвоночный столб, вследствие чего есть риск получения травмы, при неправильном выполнении тренировки. Помимо негативных, плиометрика обладает рядом положительных свойств, а именно: плиометрические упражнения хороши для похудения, поскольку являются интенсивными и проводятся с затратой большого количества энергии, они активизируют практически все группы мышц, поэтому сжигают много калорий и тонизирует мышцы всего тела. Плиометрика отлично подходит для развития взрывной силы мышц, их скоростной способности и повышает их скоростные производительность. В отличие от тех же силовых тренировок, плиометрические не требуют дополнительного инвентаря, проведение их возможно в любом месте, будь это улица, дом, или даже спортзал всё, что потребуется – собственный вес. Также, плиометрические упражнения увеличивают силу и эластичность сухожилий, что в свою очередь понижает вероятность их разрыва во время выполнения других силовых, либо кардио-тренировок. Помимо этого, в настоящее время, плиометрические тренировки являются лучшим способом для развития выносливости и координации у молодёжи, которой ей зачастую не хватает. В силу своей безопасности, есть ряд противопоказаний для выполнения

плиометрической тренировки, а именно: заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей, опорно-двигательной системы, артриты и различные патологии, связанные с суставами.

Исследования влияния плиометрических упражнений в различных странах хоть и значительно отличаются друг от друга, но по результатам похожи, для примера продемонстрирую несколько стран.

Сингапур, спортивный научный центр, четырнадцать бегунов на выносливость, прошедших умеренную подготовку, были распределены либо в группу тренировок с прерывистым спринтом (7 человек), либо в группу плиометрических тренировок (7 человек). Предварительные тесты требовали, чтобы испытуемые выполняли тест на физическую нагрузку на беговой дорожке, тест прыжка с противодвижением для измерения пиковой мощности и 10-километровое испытание. Обучение включало 12 сеансов прерывистого спринта или плиометрической тренировки, проводимой два раза в неделю. После завершения вмешательства были проведены пост-тесты. В результате обе группы показали значительное сокращение пробега в неделю от предварительного вмешательства в течение периода вмешательства. Были достигнуты значительные улучшения в испытаниях на расстоянии в 10 км и пиковой мощности. Также было значительное улучшение в относительной пиковой мощности для обеих групп. Результаты 10-километровых испытаний и относительная пиковая мощность показали умеренную обратную корреляцию. Эти результаты показали, что как прерывистые спринтерские, так и плиометрические тренировки приводили к улучшению беговых характеристик на 10 км, несмотря на сокращение пробега. Улучшение эксплуатационных характеристик сопровождалось улучшением пиковой мощности и показало обратную зависимость с относительной пиковой мощностью [3].

В Японии, в исследованиях высшей школы наук о спорте, двадцать мальчиков были разделены на плиометрическую тренировочную группу (9 человек) и контрольную тренировочную группу (11 человек). В обеих группах участники проводили соответствующие учебные программы, по одному разу в неделю, в течение двух месяцев. Работу в спринте оценивали по времени на расстоянии в 50 метров, скорости спринта, частоте шагов и длине шага с интервалами 10 метров. Прыжки были оценены с

использованием горизонтальных, вертикальных и отскок прыжков. Плиометрическая тренировочная группа показала улучшенную скорость спринта на расстоянии в 20-30, 30-40 и 40-50 метров, длину шага на 0-10, 20-30 и 30-40 метров. Кроме того, только плиометрическая группа показала увеличенную дистанцию прыжка в длину с места и производительность прыжка в отскок. Контрольная группа не показала каких-либо существенных изменений ни в одной переменной. Результаты высшей школы наук о спорте Японии показывают, что плиометрические тренировки улучшают скорость спринта и длину шага при максимальной фазе скорости, сопутствующей увеличению горизонтальных и отскок прыжков [4].

Выводы. Исходя из опыта зарубежных ученых доказано, что плиометрические упражнения могут улучшить физическую форму студенческой молодёжи. Положительное влияние на взрывную силу, улучшение характеристик вертикального прыжка, и показателей при спринте, зависит от характеристик субъекта, а именно: уровня подготовки, спортивной активности, возраста, пола, владения техникой, а также выбором плиометрического упражнения и разработки программы (продолжительность программы, объем, периоды отдыха, частота, тип упражнений и их комбинация). Однако при этом плиометрические тренировки дают высокую нагрузку на суставы и могут вызывать проблемы связанные с нарушением сердечного цикла, при неправильном выполнении упражнения, из-за чего их нецелесообразно использовать студентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей и опорно-двигательной системы, так как это наоборот ухудшит состояние здоровья молодежи и может привести к развитию острых форм патологии.

Список использованных источников и литературы

1. Slimani M., Chamari K., Miarka B., Cheour F. Effects of Plyometric Training on Physical Fitness in Team Sport Athletes: A Systematic Review. 2016; 53: 231-247.
2. Peitz M., Behringer M., Granacher U. A systematic review on the effects of resistance and plyometric training on physical fitness in youth-What do comparative studies tell us?. 2018; 13(11): e0205525.
3. Lum D., Tan F., Pang J., Barbosa TM. Effects of intermittent sprint and plyometric training on endurance running performance. 2019; 8(5): 471-477.

4. Tottori N., Fujita S. Effects of Plyometric Training on Sprint Running Performance. 2019; 7(10): 219.

5. Felfe C., Lechner M., Steinmayr A. Sports and Child Development. 2016; 11(5): e0151729.

6. Field A.E., Tepolt F.A., Yang D.S., Kocher M.S. Injury Risk Associated With Sports Specialization and Activity Volume in Youth. 2019; doi: 10.1177/2325967119870124.

7. Malm C., Jakobsson J., Isaksson A. Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. 2019; 7(5): 127.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМЫ НАУЧНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лозовой Николай

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В. В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье выполнено обобщение современных взглядов на развитие научных основ системы спортивной подготовки. Сформулированы приоритетные направления прикладных научных исследований в юношеском спорте системы подготовки студентов

Ключевые слова: подготовка спортсменов, научное обеспечение, соревнования, методика.

Актуальность. В настоящее время не вызывает сомнения, что развитие спорта высших достижений, системы подготовки спортивного резерва, спортивного отбора невозможно без полноценного научного обеспечения [1, 3].

Анализ опыта стран – лидеров олимпийского движения свидетельствует о широком проникновении в систему спортивной подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов самых разнообразных направлений науки.

Анализ литературы. В разные годы вопросы научного обеспечения в спорте затрагивались в трудах многих ученых [1, 2, 3].

По одной версии, управление деятельностью спортсмена представляет собой сложный процесс, который реализуется путем анализа индивидуальных реакций организма на тренирующие воздействия, особенностей процессов адаптации соответствующих функциональных систем, а также поведения спортсмена [2].

В свою очередь, есть мнение, что цель тренировки состоит в оптимизации поведения спортсмена, целесообразном развитии тренированности и подготовленности, которая бы обеспечивала достижение высших спортивных результатов. Объектом в спортивной подготовке выступает деятельность спортсмена, а также его оперативное, текущее и этапное состояние, являющееся следствием выполнения систематических тренировочных и соревновательных нагрузок, а также всего комплекса воздействий в системе подготовки [4].

Цель и задачи исследования. Целью данного исследования является систематизация методов научного исследования нагрузки спортсмена и формулированные приоритетных видов направления комплексного научного изучения юношеского спорта.

В полной мере принцип комплексного применения методов реализован в процессе научно-методического обеспечения подготовки спортсменов для оценки эффективности их тренировки (таб.1). Так, разработка рациональных вариантов построения и содержания тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, предполагает исследование его эффективности в течение продолжительных временных интервалов. С этой целью применяется широкий комплекс исследовательских методов.

В частности, изучаются:

- силовые, скоростно-силовые характеристики различных мышечных групп (регистрируются максимальная сила, взрывная сила, дифференциальные и интегральные показатели и др.);
- особенности объема и структуры тренировочной нагрузки, средств и методов выполнения тренировочных упражнений;
- эргометрические и функциональные показатели работоспособности, выявляются критические точки мощности нагрузки (АП, АнП и др.), показатели энергообеспечения, реакции на нагрузку кардиореспираторной системы, показатели внешнего дыхания и газообмена, лактата крови и др.;

- фракционный состав тела, состояние опорно-двигательного аппарата (регистрируются весоростовые показатели, объем жировой и мышечной массы тела, стоматоскопические и др.).
- состояние информационно-аналитических структур ЦНС, вегетативной НС, нервно-мышечного аппарата (регистрируются возбудимость и лабильность ЦНС, вегетативная устойчивость, электрическая активность мышц, скорость произвольного сокращения и расслабления мышц и др.);

Таблица 1.

**Показатели и методы измерения по группе
циклических видов спорта**

Показатель контроля	Метод исследования
Биомеханический контроль	
Время прохождения дистанции, отдельных отрезков дистанции	Хронометрия, фотохронометрия, видеосъемка
Средняя скорость прохождения дистанции	Хронометрия, спидометрия
Мгновенная скорость на дистанции	Спидометрия,
Усилия при опорных взаимодействиях	Динамометрия
Параметры нервно-мышечного аппарата	
Тонус мышц	Миотонометрия, сейсмоэлектрометрия
Латентное время напряжения и расслабления мышц	Электромиография
Биологические анализы	
Молочная кислота в крови	Лактометрия
Кислотно-щелочное равновесие до и после нагрузки	pH-метрия
Психологический контроль	
Время простой реакции	Хронорефлексометрия
Критическая частота слияния световых мельканий	Частотометрия
Электрическое сопротивление кожи	Биометрия
Ритмо-темповая чувствительность	Темпометрия

Комплексный подход, реализуемый в процессе научно-методического обеспечения подготовки спортсменов, в реализации научно исследовательских проектов в рамках НИР профильных НИИ,

лабораторий и кафедр вузов нельзя не признать значительным достижением отечественной спортивной науки.

Вместе с тем сегодня мульти дисциплинарные исследования спортивной деятельности становятся редкостью, утрачены навыки интерпретации научных результатов, полученных на основании комплексного применения исследовательских методов. Такое положение вне малой степени сложилось из-за формального деления направленности научных исследований в спорте на педагогические, медико-биологические, психологические по приоритету применяемых методов.

В этой связи рациональная организация научных исследований спортивной подготовки должна включать в себя:

- систематизацию знаний и достижений в сфере спортивной науки для практической реализации в подготовке спортсменов высокой квалификации и резерва;
- подчинение спортивной науки решению прикладных задач спортивной подготовки;
- формирование эффективной организационно-управленческой модели спортивной подготовки на основе междисциплинарных связей.

Совместную научную деятельность представителей спортивной науки (тренеров и спортивных врачей), необходимо концентрировать на комплексных исследованиях по следующим направлениям:

- 1) управление спортивной подготовкой на основе совершенствования физической, технической, тактической, функциональной, психологической подготовленности спортсменов;
- 2) профилактика травматизма и спортивных заболеваний;
- 3) разработка эффективных средств и методов восстановления и реабилитация спортсменов.

В системе подготовки спортивного резерва приоритетными направлениями, требующими пристального научного внимания спортивных педагогов и врачей, являются:

- разработка средств и методов долгосрочного прогнозирования спортивной одаренности и отбора юных спортсменов на этапах многолетней спортивной подготовки;
- разработка противопоказаний для спортивной подготовки по состоянию здоровья, учитывая возраст начала спортивной специализации, объемы нагрузок и широкие диагностические возможности современной медицины;

– разработка рациональной системы спортивных соревнований, регламентирующих целевую направленность тренировочного процесса и уровень допустимых тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей и темпов биологического развития юных спортсменов;

– дальнейшая разработка проблем индивидуально ориентированного тренировочного процесса наиболее перспективных юных спортсменов.

Выводы. В заключение хотелось бы отметить, что, не смотря на разные предметные области исследовательской деятельности, научно-методические и спортивно-медицинские исследования часто имеют близкую целевую направленность – научное обоснование закономерностей спортивной тренировки и характера адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Решение научных задач, лежащих в плоскости научных интересов разных областей знания, априори предполагает интеграцию методов и инструментальных методик исследования, а также усилий специалистов разного профиля.

Список использованных источников и литературы

1. Квашук П.В. Система подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и за рубежом [Текст]: Учебное пособие / П.В. Квашук, И.Н. Маслова, Г.Н. Семаева., ФГБОУ ВПО «ВГИФК». – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015. – 222 с.

2. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва [Текст] / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Изд-во Советский спорт, 2005. – 232 с.

3. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт: история и современность [Текст] / В.Н. Платонов – М.: Изд-во «Советский спорт», 2010. – 310 с.

4. Ширковец Е.А. Анализ подходов к оптимальному управлению тренировочным процессом в спорте высших достижений / Е.А. Ширковец, М.В. Арансон // Вестник спортивной науки. 2009. – № 5. – С. 12-19.

5. Шустин Б.Н. Концептуальные основы подготовки сборной команды России к Олимпийским играм [Текст] / Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. 2003. – № 10. – С. 31-36.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Максимова Алина

Руководитель: ст. преподаватель Нескреба Т. А.

ГОО ВПО «Донецкая академия внутренних дел МВД ДНР»

Аннотация. В данной работе раскрываются особенности дисциплины «Физическая культура», ее важность в процессе формирования будущего специалиста. Определены компоненты, которые способствуют развитию студенческой молодежи в процессе воспитательно-образовательной деятельности. Также, даны критерии значимости физической культуры в процессе укрепления здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: студент, физическая культура, воспитательно-образовательный процесс, здоровье.

Актуальность. Возрастающие требования в современном мире со стороны работодателей к молодым специалистам, предъявляют качественно новые требования к состоянию здоровья, уровню сформированности профессионально важных качеств, а также функциональных возможностей организма.

Будущий специалист должен обладать не только фундаментальными разносторонними знаниями, умениями и навыками в профессиональной сфере, но и совокупностью устойчивых свойств, которые обуславливают пригодность к профессиональной деятельности и отвечают качественно новым требованиям современного производства, таким как стрессоустойчивость, конкурентоспособность, высокая работоспособность, самозащищенность, здоровье и диапазон функциональных возможностей организма [2].

Именно такие качества можно формировать в процессе физического воспитания, так как на занятиях физической культурой и спортом создаются ситуации, вызывающие необходимость действовать более осмысленно, сдержанно, целесообразно на фоне эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации.

Для этого необходимо создавать условия повышения качества образовательных услуг в частности по дисциплине «Прикладная физическая культура», что даст возможность формировать

необходимый уровень знаний, умений, быть творчески активными с легкостью адаптировать в изменяющихся условиях труда.

Анализ литературы. Анализ научных данных, полученных за последние два-три десятилетия, свидетельствует, что дефицит двигательной активности в образовательном процессе студентов на фоне напряженной умственной работы часто приводит к снижению системы иммунитета, снижению устойчивости к неблагоприятному влиянию окружающей и внутренней среды, условий жизни и деятельности, результатом чего является падение психофизического тонуса, нервно-эмоциональный стресс, возникновение болезней [1].

Образовательный процесс в вузе направляет подготовительный процесс на самостоятельную работу, воспитание у студенческой молодежи навыков организаторской и исследовательской деятельности. Для этого требуется, систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи в целях обеспечения творческого долголетия будущих специалистов.

Повышение уровня здоровья, повышение работоспособности, приводит к успешности решения поставленных задач образовательной системой, как следствие роль физической культуры возрастает и приобретает стратегическую направленность в подготовке молодых специалистов.

Цель и задачи исследования. Цель исследования – определить значимость физической культуры для студенческой молодежи как условие укрепления здоровья.

Задачи исследования:

1. Определить роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.
2. Обосновать основы физической культуры и здорового образа жизни.
3. Определить систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре.

Результаты исследования. Важнейшее условие формирования физической культуры у студентов должно быть связано с накоплением запаса знаний о специфике биологических особенностей жизнедеятельности человека в современном обществе, воспитанием осознанной и устойчивой потребности у каждого студента заботиться о своем здоровье самостоятельно, понимания необходимости

систематических занятий физическими упражнениями с использованием наиболее оздоровительно эффективных методов, форм, объемов и интенсивности, соответствующих индивидуальному уровню физической подготовленности и функциональных резервов организма [4].

Реализуя поставленные задачи на занятиях «Физической культурой» у студентов повышается уровень мотивации к воспитательно-образовательной деятельности, формируются основы систематических занятий физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни [3].

В процессе воспитательно-образовательной деятельности используются методики системной функциональной диагностики, позволяющей осуществлять мониторинг функционального состояния организма студентов, учет их индивидуальных особенностей и возможностей, и на этой основе реализовывать гибкий подход к зачетным требованиям программы по дисциплине «Физическая культура» и др.

Критериями значимости (роли) физического воспитания в укреплении здоровья студенческой молодежи являются:

- мотивационный (выбор студентами профессионально важных мотивов учебной деятельности и мотивов занятий физической культурой, наличие потребности в достижении, уровень потребности в одобрении);

- эмоционально-волевой (уровень самооценки силы воли, уровень нервно-психической устойчивости, личностная и ситуативная тревожности);

- деятельностный (посещаемость учебных занятий, осуществление студентами физического самовоспитания во внеучебное время, развитие физических качеств).

Установлено, что роль физической культуры в укреплении здоровья студенческой молодежи как успешная реализация в профессиональной деятельности будет значимее, если физическая культура рассматривается студентами вуза как процесс, способствующий сохранению и повышению уровня здоровья, успешной подготовки к профессиональной деятельности.

Таким образом, физическая культура – очень важная учебная дисциплина, систематизирующая приобретение жизненно необходимых качеств, способностей, знаний, умений и навыков. Ее значимость существенно возросла в связи с получением статуса

гуманитарной составляющей высшего образования. Физическая культура – учебная дисциплина, которая обучает студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать физическую подготовленность, совершенствовать психофизические способности, необходимые в будущей профессиональной деятельности.

Список использованных источников и литературы

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность И Теория и практика физической культуры. 1995. – №4. – 168 с.

2. Бикмухаметов Р.К. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни // Социально-гуманитарные знания. 2003. – № 4. – 112 с.

3. Оболонский А.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Роль и значение физической культуры в жизни студенческой молодежи // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.; [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13886> (дата обращения: 13.11.2019).

4. Салтыков А.И. Без здорового студенчества не будет здорового завтра // Физическая культура. 1998. – № 3. – С. 74-82.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ

Миронова Александра

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В данной работе описывается мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом, так как он способствует близкому эмоциональному общению детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающих в их совместной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, мотивация, оздоровительный туризм.

Актуальность. Сегодня традиционное проведение физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий обновляется за счет разработки и внедрения широкого спектра инновационных форм, методов и педагогических технологий. Специалистами идет поиск путей и способов их совершенствования с учетом будущей профессиональной деятельности студентов как форма самосовершенствования личности.

Занятия спортивным туризмом является важнейшим фактором и необходимым условием здорового образа жизни студентов. Особая роль занятий туризмом отводится в формировании и развитии физических и психофизических качеств личности студента для сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода».

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки.

Анализ литературы. По данным Министерства здравоохранения ДНР за 2018 год, в структуре первичной заболеваемости населения преобладают болезни органов дыхания (19,5%), системы кровообращения (19,5%), мочеполовой системы (11,2%), болезни глаз (6,7%) и костно-мышечной системы (6,4%).

На современном этапе формируется новый взгляд на развитие системы высшего образования, ее возможностей и перспектив. Именно высшие учебные заведения Донецкой Народной Республики имеют реальное основание, чтобы предоставлять знания, умения и навыки, которые будут положительно влиять на здоровье студенческой молодежи, ее поведение и образ жизни.

Туристическая оздоровительно-спортивная деятельность является одной из самых доступных и массовых форм рекреации. Ее значимость будет постоянно расти, так как она является эффективной оздоровительной технологией, призванной бороться с гиподинамией – проблемой современного общества.

В связи с этим потребность комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов приобретает особое значение.

Указанная проблематика освещается в научных трудах таких отечественных и зарубежных ученых как В. Азара, К. Борисова, Л. Гринев, В. Евдокименко, И. Зорина, Ф. Котлера, Ю. Грабовский.

Цель исследования: выявить особенности мотивации студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие **задачи исследования:**

1. Изучить научную и учебно-методическую литературу по данной тематике, определить психологическую основу мотивации к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом.

2. Выделить основные мотивы к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом.

3. Оценить влияние занятий спортивно-оздоровительным туризмом на здоровье студенческой молодежи.

Результаты исследования. Студенты, особенно на начальном этапе обучения в учебных заведениях, уязвимы к приобретению различных дисфункций организма, так как сталкиваются с различными проблемами в изучении адаптации. Снижается двигательная нагрузка и, как следствие, возникает ряд проблем со здоровьем. Решение этих проблем заключается в едином решении – физической культуре, которая является неотъемлемой частью обучения в учебных заведениях. Но, к сожалению, не все студенты понимают пользу оздоровительного туризма. Для лучшего понимания использования физической культуры и достижения наилучших спортивных результатов необходимо сформировать ряд мотиваций. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что проблема мотивации к занятию оздоровительного туризма является актуальной психологической проблемой современных студентов.

Мотивация – это фактор, который всецело определяет поведенческие мотивы каждого человека. Именно она определяет причину любого действия.

Существует три главных фактора, которые определяют мотивацию: интенсивность, постоянство и активность. Активность побуждает начать деятельность, например, это может быть поступление на кафедру психологии. Постоянство обеспечивает длительное стремление к цели, не смотря на то, что могут

существовать такие препятствия, как изучение большого количества литературы по психологии, чтобы получить необходимые знания. Кроме того, образование требует существенных затрат времени, энергии и сил. Интенсивность может отлично проявляться в концентрации энергии, которая обеспечивает достижение цели. Например, один студент может учиться, не прилагая особых усилий, в то время как другой будет регулярно посещать лекции и использовать в своих интересах любую возможность для дополнительного изучения предмета [1-3].

Различные типы мотивации часто описываются как внешние или внутренние. Внешняя мотивация представляет собой обстоятельства, которые находятся за пределами личности и может быть похвалой, призом, деньгами, или авторитетом в обществе. Внутренняя мотивация возникает изнутри человека. Например, это может быть желание разгадать сложный кроссворд просто для личного удовлетворения.

Студент должен осознать важность занятий спортом, ведь при них формируется здоровый образ жизни и способность искоренить ряд физиологических нарушений, связанных с нарушениями функций сердечно-сосудистой и других систем. Также важным критерием в формировании мотивации является физическая активность.

Спортивный туризм состоит из следующих видов:

1. туристское многоборье;
2. путешествия;
3. парусный туризм;
4. конный туризм;
5. комбинированный туризм;
6. экстрим туризм;
7. туризм для людей с ограниченными возможностями.

А теперь рассмотрим каждый вид подробнее.

Туристское многоборье – это неолимпийский вид спорта, представляющий собой скоростное прохождение трассы (с использованием специального снаряжения), на которой плотно сконцентрированы различные препятствия, встречающиеся в туристических походах. Трассы многоборья подразделяются на классы сложности, при этом первый класс считается самым легким, пятый – самым сложным. Туристическое многоборье может быть водным, горным, пешим, лыжным. Лыжное туристское многоборье считается самым трудным видом [6].

Путешествие (туристское путешествие) – комплексная туристская услуга, заключающаяся в передвижении/перемещении по какой-либо территории или акватории с общеобразовательными, познавательными, оздоровительными, санаторно-курортными, деловыми, спортивными и другими целями в течение определенного времени [5. 6].

Парусный туризм – сочетает в себе технические знания парусного дела и, скажем так, «самодельного» туризма. Это достаточно сложный с технической точки зрения вид туризма, ведь здесь необходимо иметь навыки в кораблестроении, знать особенности управления тем или иным судном. Для управления такой техникой нужно будет получить права яхтенного рулевого. Вообще этот вид туризма для тех, кто влюблен в водную стихию и готов тратить свои силы, свое время и свои финансы на это увлечение.

Конный туризм – вид активного отдыха, заключающийся в прохождении туристического маршрута верхом на лошадях или в упряжке за пределами конюшни с преодолением локальных и протяженных препятствий. По продолжительности конные маршруты могут быть от одного часа до нескольких дней. Выезды верхом на лошадях продолжительностью от одного часа до одного дня называются конно-полевыми выездами. Они предполагают возвращение группы на конюшню. Маршруты от четырех дней называются походами. Конные походы могут быть организованы с участием сопровождающего, который перевозят необходимые снаряжения и продукты питания для группы путешественников так и без него [5. 6].

Комбинированный туризм – вид соревнований по спортивному туризму, заключающийся в прохождении экстремально ориентированной дистанции, сочетающей в себе несколько видов туризма, и отработкой навыков по спасению жизнеобеспечению и выживанию в природной среде.

Экстремальный туризм – в широком смысле один из видов туристического отдыха, в той или иной степени связанный с риском. Иногда под экстремальным туризмом понимают отказ от новейших электронных и механических приспособлений, помогающих выжить (GPS и другие навигаторы, огнестрельное и иное оружие, кроме ножа). «Выживальщик» (именно так называется человек, занимающийся экстремальным туризмом) берёт с собой только самые древние и необходимые вещи: нож, флягу, спички или кремень.

«Выживальщику» следует знать о свойствах растений, грибов и об опасностях, которые представляют животные и насекомые в местности, на которой он и будет заниматься экстремальным туризмом. Также за неимением навигатора следует взять компас, аптечку по необходимости.

Туризм для людей с ограниченными возможностями – вид рекреационного туризма, рассчитанного на людей с ограниченными физическими возможностями. Рекреационный туризм – это передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека. Для многих стран мира этот вид туризма является наиболее распространенным и массовым [5. 6].

Занятия спортивным туризмом со студентами имеют свои характерные особенности:

1. эффективный метод оздоровления организма, так как длительный промежуток времени студенты находятся на природе и заняты активными видами деятельности;

2. общедоступность и посильность, т. к. студенты с различной физической подготовкой, интересами и разного пола могут заниматься туризмом и выбирать тот вид спортивного туризма, который будет им наилучшим образом подходить;

3. массовость, так как спортивный туризм представляет собой общественное движение, цель которого формирование здорового образа жизни человека и общества в целом;

4. многофункциональность, так как спортивный туризм удовлетворяет спортивные, духовные и познавательные потребности человека (воспитывает любовь к природе, способствует развитию волевых качеств и проявлению инициативы, дает возможность общения и расширяет кругозор);

5. спортивная дисциплина, т. к. существуют ступени (разряды) и звание мастера спорта, которые присваиваются в туристско-спортивных соревнованиях [4].

Спортивный туризм имеет также ярко выраженное военно-прикладное значение так как занятия спортивным туризмом способствуют воспитанию высоких моральных качеств человека – чувства долга, ответственности, мужества и патриотизма.

Выводы. Благодаря доступности в наше время занятиям спортивно-оздоровительным туризмом им должны заниматься дети, а также все слои населения, среди которых массово – молодёжь,

студенчество, интеллигенция, учителя, врачи, бизнесмены, государственные и муниципальные служащие.

Спортивный туризм – не только общенациональный вид спорта, это общественное движение, которое объединяет спорт, духовность, патриотизм, лозунгом которого является "Духовность-Спорт-Природа".

Спортивный туризм относится к социальному виду спорта, им занимаются слои населения, не имеющие больших доходов.

Общественный характер взаимоотношений в туризме требует от участников коллективизма, взаимовыручки, самопожертвования во имя общей цели, воспитывает духовность. Поэтому, говоря о спортивном туризме, мы говорим о воспитании патриотизма, мужества, гражданственности.

Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями

Список использованных источников и литературы

1. Валетов, М.Р. Формирование здоровь ориентированной направленности личности студентов в процессе физического воспитания: Автореф. дис. . канд. пед. наук. – Челябинск, 2016. – 23 с.

2. Железняк Ю.Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования // Теория и практика физической культуры. 2015. – №5. – С. 47-52.

3. Бердинков Г.И. Массовая Физическая культура в университете: учеб. пособие. – М.: Высшая школа, 2013. – 240 с.

4. Бурение Л.Н. изменение отдельных показателей функционального состояния организма во время туристической поездки // Роль и задачи массового спортивного туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения: Сборник научных трудов. / под редакцией Ю. А. Штюмер и соавт. – М.: Шпаргалка "Турист", 2012. – III. – С. 109-110.

5. Наука и спорт: сборник обзорных статей. – М.: Издательство А.Н. Жукова, 2012. – 34 с.

6. Ганопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник. – М.: «ФиС», 1987. – 240 с.

РАЗРАБОТКА МЕТОДИК ТРЕНИРОВОК С ПУЛЬСОМЕТРОМ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ЛИПОЛИЗА В БАДМИНТОНЕ

Мозговой Игорь, Храповицкий Константин
Руководитель: ст. преподаватель Витовский В. С.

*ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский
университет им. М. Горького»*

Аннотация. Данная статья объясняет зависимость между игрой в бадминтон и эффективным липолизом. Подробно рассматривает тренировки с пульсометром и его помощь в жиросжигании.

Ключевые слова: паверметр, Sanitas, пульсовые зоны, экстенсивная пульсовая зона, аэробная пульсовая зона, Tanita, биоэлектрический потенциал.

Актуальность. В период с 1980 по 2008 гг. число людей во всем мире, страдающих от ожирения, увеличилось почти вдвое. Согласно данным по странам, в 2008 г. более 50% как мужчин, так и женщин в Европейском регионе ВОЗ имели избыточную массу тела, и примерно 23% женщин и 20% мужчин страдали от ожирения. Ожирение является отягчающим обстоятельством во многих заболеваниях, а так может быть стимулом к их развитию. Поэтому было придумано множество различных методик для борьбы с лишним весом. Не все из них эффективные и большинство доступных методик широким массам населения не работают вовсе, а некоторые усугубляют положение больного. В данной статье мы рассмотрим тренировки с пульсометром в бадминтоне и её эффективность для липолиза.

Анализ литературы. На данный момент нет описаний в литературе, которые бы показали зависимость тренировки в бадминтон и жиросжигания. Может сложиться ложное мнение, что данный спорт совершенно не подходит для данной цели, и уступает таким видам спорта как: плавание, велоспорт, бег и др. циклические виды спорта, в которых легко держать необходимый ритм для нахождения в определенных пульсовых зонах.

Цель исследования. Проверить связь между занятиями в бадминтон и эффективностью липолиза.

Материалы и методы. Проведение анализа эффективности тренировок в бадминтон для жиросжигания спустя месяц тренировок.

Определение процента жировой ткани путем исследования методом биоэлектрических потенциалов.

Результаты исследования. Возможность анализа и восприятия процессов, протекающих в организме, дает возможность выстроить программы для успешной подготовки к соревнованиям, или введения здорового образа жизни. В настоящее время рекомендациями ВОЗ на первое место выводится проблемы с лишним весом. Большинство разработанных систем тренировок не эффективно для потери жировой ткани. Диеты же вызывают дисбаланс грелин-лептиновой системы, что лишь усугубляет проблему. Основным решением данной проблемы может являться разработка нового способа тренировок, во время которого будет более интенсивный липолиз. [Для процессов жира сжигания нужно большое кол-во кислорода, т.е. нужна такая зона, при которой будет необходимая интенсивность]. В человеческом организме существует несколько энергетических систем: 1) кислородная; а) гликолиз; б) липолиз; 2) фосфатная; 3) лактатная система, которая включает в себя две предыдущие. Первым при работе мышц включается АТФ. Притом, в мышцах содержится малое количество АТФ, поэтому он быстро израсходуется, ориентировочно в течение 2 сек. Но в самих мышцах находятся вспомогательные системы, которые постоянно из продуктов распада АДФ могут восстановить АТФ. Именно за счёт постоянного восстановления данными системами АТФ. Нам известно несколько таких систем, которые восстанавливают АТФ: фосфатная, лактатная и кислородная. [Фосфатный механизм ресинтеза АТФ включает использование имеющихся запасов АТФ в мышцах и быстрый ее ресинтез за счет высокоэнергетического вещества креатинфосфата (КрФ), запасы которого в мышцах ограничиваются 6-8 сек интенсивной работы]. Реакция ресинтеза АТФ с участием КрФ выглядит следующим образом: Фосфатная позволяет быстро выработать АТФ из АДФ, но она работает непродолжительное время. Во время пиковой нагрузки, в течение 10 сек она истрачивается. Первой будет расходоваться АТФ, в течение 2 сек, после чего начнет истощаться КрФ – 6-8 сек. Почему фосфатную систему назвали алактатной и анаэробной? Всё просто, в данном цикле не будет образовываться мочевиная кислота, а так же отсутствует кислород. Самыми значимыми для спортсмена являются кислородная и аэробная системы. Так как именно благодаря им спортсмен

становится более выносливым, и может продолжать тренироваться в течение длительного периода времени. Аэробная система обеспечивает энергией организм, в частности мышцы, благодаря процессам окисления углеводов и липидов (их реакции с кислородом). Вся пища, которая поступает к нам организм откладывается в свои ниши, для того, чтобы в дальнейшем, при необходимости её можно было использовать. Гликоген – грубо говоря, углевод (крахмал или сахар), который отложился в печени, или же мышцах. Его запасы в организме человека могут варьироваться, но в основном запаса гликогена хватает примерно на 60 минут экстенсивной работы, а у тренированных людей и того меньше. В это же самое время, жиры, являются практически неисчерпаемым источником энергии. Всё же, на переработку углеводов в энергию у организма уходит меньше сил, т.к. для окисления углеводов необходимо примерно на 12% меньше кислорода, чем для липидов. Из этого следует, что в условиях критической нехватки кислорода, организм использует реакции окисления углеводов для восстановления энергии. Но мы уже знаем, что запас углеводов в человеческом организме ограничен, именно поэтому и ограничено их использование в тех видах спорта, где требуется большая выносливость. Но, чтобы продолжить эффективную работу, организм подключает жировое депо, благодаря которому спортсмен ещё долго может переносить физическую нагрузку, в условиях недостатка углеводов. Вклад этих двух запасов во многом зависит от длительности тренировки и её интенсивности. Так, чем более интенсивная тренировка, тем больше углеводов будет подключаться для выработки энергии мышц. Так же следует заметить, что спортсмены более эффективно используют свою жировую клетчатку, так как у тренированных людей, жировой обмен включается раньше, чем у не подготовленного человека. Таким образом, тренированный человек будет более экономично расходовать энергию, так как запасы углеводов в организме неограниченны. Для начала проводится FTP (functional threshold power) тест, специальный тест с несколькими включениями на велоэргометре и сэтом в 20 мин. После разбивается корреляция пульса с мощностью и выводятся зоны по степени интенсивности от ftp. Ftp – соответствует порогу элиминирования лактата, после организм закисляется, а впоследствии повреждается мышечная ткань за счет выхода ферментов. Зона до порога и ниже на 10%

соответствует балансу степени вовлеченности организма в нагрузку и хорошего снабжения кислородом, когда при закислении все переводится в анаэробный режим и включаются механизмы Креатин-фосфата и лактата. Накопление лактата в тканях будет выражено при длительной работе за зоной ПАННО (максимальная характеристика аэробного обмена), что обуславливается гиперпотребностью организма в АТФ, повышением отложения лактата в мышцах. Тренировка при помощи измерителей ЧСС за зонной ПАННО невозможна, так как отношение нагрузки к ЧСС из линейного становится параболическим. Однако экстенсивная и аэробные зоны пульса находятся до зоны ПАННО, поэтому мы можем их наблюдать и держать спортсмена в заданном ритме. Таким образом, тренировка в зоне экстенсивной мощности направлена на целенаправленное элиминирование жировой ткани путем нахождения момента максимального использования кислорода и длительности тренировок. Максимально эффективны тренировки при длительности от 1 часа в данной зоне. А как показал эксперимент проведенный на 10 бадминтонистах, которые были разбиты по парам (в соответствии со спортивными званиями), во время игры, спортсмены находились в экстенсивной зоне пульса $\approx 52\%$, в аэробной зоне $\approx 31\%$, и $\approx 17\%$ между собой разделили остальные зоны. Так же были произведены замеры пульса во время тренировочных упражнений: перемещение по площадке без волана, мельница, перемещение с воланом. В этих измерениях мы получили следующие данные: экстенсивный пульс $\approx 45\%$, в аэробной зоне $\approx 43\%$, и $\approx 12\%$ между собой разделили остальные зоны.

Выводы. Грамотная работа и анализ физиологических процессов в организме с использованием пульсометра дает лучшую возможность максимально эффективно проводить жиросжигание как у спортсменов, так и у любителей. Проводить высокоэффективную работу, не доводя до ацидоза и работе в экстенсивной зоне. Понимание энергетических процессов, протекающих в организме человека в реальном времени и при анализе открывает огромные перспективы в изучении и прогнозировании состояния человека в условиях максимального кислород потребления и липолиза.

Список использованных источников и литературы

1. Армстронг Л. Планирование и подготовка к соревнованиям. – 1998. – 135 с.

2. Коган А. Анаэробные тренировки. – 2002. – 84 с.
3. Шмидт Р. Физиология человека. – 1992. – 232 с.
4. Янсен П. Чсс, лактат и тренировки на выносливость. – 2007. – 134 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКИХ ОТДЕЛЕНИЙ

Момот Леонтий

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье рассмотрены различия здоровых студентов и студентов с последствиями детского церебрального паралича по уровню функционального развития и двигательных способностей.

Ключевые слова: функциональное развитие, детский церебральный паралич, двигательные способности.

Актуальность. Необходимым является определение объективных показателей функционального состояния студентов с детским церебральным параличом, и проведение сравнительного анализа с обучающимся в основных медицинских группах по полученным данным.

Анализ литературы. В теоретическом плане для написания данной работы были использованы публикации исследователей Былеева Л.В., Геллера Е.М. и Герда И.Я., которые дают наибольшее представление о влиянии детского церебрального паралича на организм человека.

Цель и задачи исследования. Изучение влияния детского церебрального паралича на организм человека; сравнение состояния здоровья учеников с детским церебральным параличом и здоровых студентов.

Задачи исследования:

1. Раскрытие понятия «детский церебральный паралич».

2. Сравнение жизненных показателей учеников с детским церебральным параличом и здоровых студентов.

3. Изучение и обобщение полученных результатов исследования.

Результаты исследования. Патология двигательных нарушений требует коррекции с точки зрения физического состояния. Для этого необходима программа физической реабилитации, что обуславливает необходимость проведения специальных исследований для студентов с последствиями детского церебрального паралича.

В Московской государственной академии физической культуры было проведено исследование по определению уровня двигательных способностей и функционального развития юношей с последствиями детского церебрального паралича и их здоровых сверстников. Полученные результаты измерения объема движений в суставах у юношей с последствиями детского церебрального паралича свидетельствуют о недостаточном уровне их подвижности.

Для верхних конечностей такой объем движений можно считать удовлетворительным, он позволяет выполнять бытовые и трудовые навыки. При этом 64,5% лиц с ограниченными возможностями здоровья самостоятельно, без всякой помощи выполняют действия по одеванию, раздеванию; 85,2% не нуждаются в посторонней помощи при принятии пищи. Около половины инвалидов зависят от посторонней помощи в бытовой деятельности.

Однако для развития качеств индивидуальности необходима целенаправленная педагогическая работа. Студентам с последствиями детского церебрального паралича необходима многоплановая специальная реабилитационная программа, направленная на развитие их двигательной сферы, специальные подвижные и спортивные игры [1].

В Московской государственной академии физической культуры с помощью тестов были определены координационные и скоростно-силовые способности, быстрота реакции, скоростно-силовая выносливость.

Определение координационных способностей как одного из качеств, развитие которого с возрастом нарушается, имеет немаловажное значение в бытовой и спортивной деятельности. При проведении тестирования уровень координационных способностей определялся максимальным количеством отбиваний волейбольного

мяча от стены двумя руками в положении сидя на стуле. Было установлено, что в отдельно взятом упражнении развитие этого качества у студентов с детским церебральным параличом в 5,2 раза ниже по сравнению с показателями здоровых сверстников.

Показатель динамической координации, который являлся одним из компонентов ловкости, определялся с помощью теста Озорецкого (подсчитывалась максимальная сумма очков при попадании резиновым мячом правой и левой рукой в мишень), свидетельствовал о низких результатах. Уровень динамической координации у юношей с детским церебральным параличом в данном упражнении был ниже, чем у здоровых студентов в 2,4 раза.

Результаты метания набивного мяча весом 1 кг информировали нас об уровне развития скоростно-силовых способностей. Различия в данном упражнении между лицами с ограниченными возможностями здоровья и здоровыми юношами составило 45%.

Определение быстроты реакции заключалось в фиксации вертикально падающей палки пальцами кисти после того, как по команде исследователя она начинала падать. Чем меньше расстояние она пролетала, тем выше уровень реакции. Показатели этого качества в данном упражнении у юношей с детским церебральным параличом по сравнению со здоровыми сверстниками были ниже в 2,3 раза [2].

Результаты исследования представим в виде таблицы 1.

Таблица 1.

Результаты тестирования двигательных возможностей юношей с последствиями детского церебрального паралича и здоровых сверстников

Двигательные качества	Лица с детским церебральным параличом	Здоровые студенты	Различия (%)
Координационные способности	6,04	31,2	416
Динамическая координация (очки)	6,31	15,22	142
Скоростно-силовые способности(м)	4,42	6,42	45
Быстрота реакции	12,52	5,42	125

Представим полученные данные в графическом виде для детального анализа (рис. 1.).



Рис. 1. Результаты тестирования двигательных возможностей юношей с последствиями детского церебрального паралича и здоровых сверстников

Особое внимание было уделено исследованию функций сердечно-сосудистой системе, поскольку она очень быстро реагирует на изменение окружающей и внутренней среды организма. Для оценки функций сердечно-сосудистой системы мы использовали показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Частота сердечных сокращений в состоянии покоя у студентов с последствиями детского церебрального паралича увеличена по сравнению со сверстниками в среднем на 10-15 уд. в минуту [1].

При исследовании показателей деятельности дыхательной системы лиц с последствиями детского церебрального паралича наблюдаются значительные изменения по сравнению со здоровыми сверстниками (Таблица 2).

Таблица 2.

Показатели функциональных различий дыхательной системы юношей с детским церебральным параличом

Показатели деятельности дыхательной системы	Лица с детским церебральным параличом	Здоровые студенты	Различия (%)
Жизненная ёмкость лёгких (л)	3,029	3,97	31
Частота дыхания (в 1 мин.)	19,8	15,8	25
Максимальная вентиляция лёгких (л)	135,2	175,1	29
Резерв вентиляции (л)	61,7	81,7	32

Полученные результаты исследования изобразим графическим методом (рис. 2.).

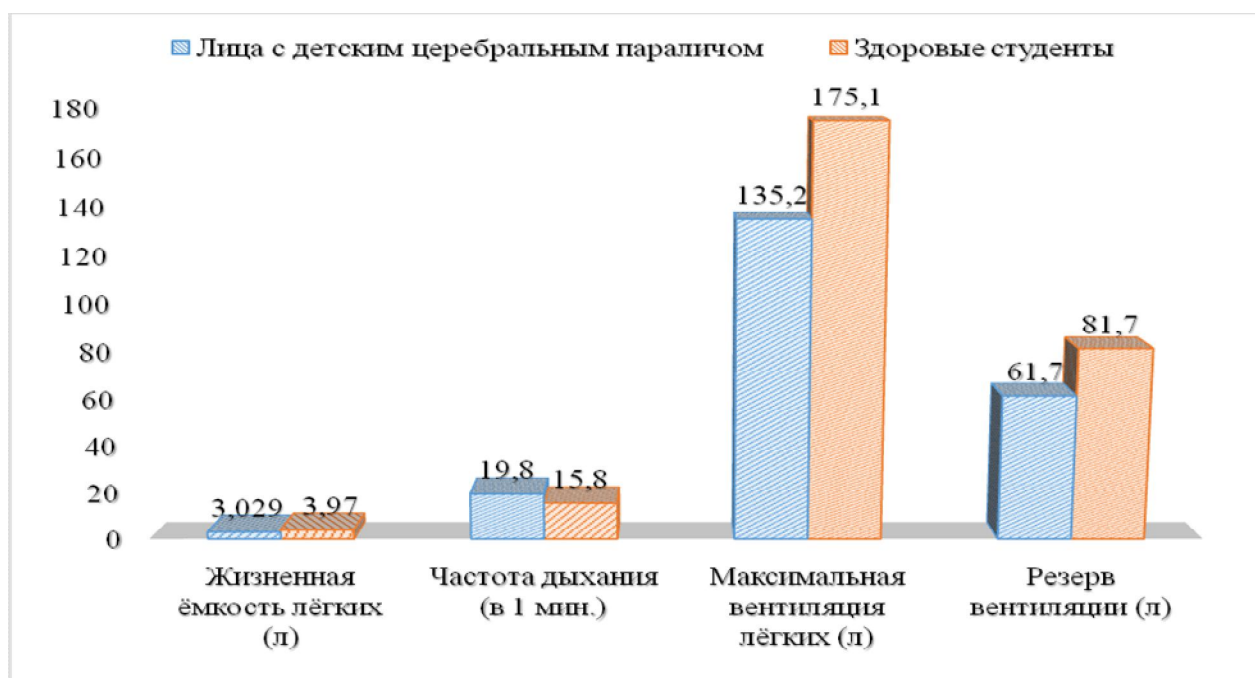


Рис. 2. Показатели функциональных различий дыхательной системы юношей с детским церебральным параличом

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) у студентов с ограниченными возможностями здоровья меньше на 31% по сравнению со здоровыми сверстниками. Повышение ЖЕЛ и резервного объема вдоха

обуславливает значительную вентиляцию легких и удовлетворение кислородного запроса.

У студентов с детским церебральным параличом частота дыхания увеличена на 25%, максимальная вентиляция легких уменьшена на 29%; при этом показатели резерва вентиляции были ниже на 32% по сравнению со здоровыми [3].

Выводы. Следует отметить, что активная физическая деятельность, а также подбор оптимальных физических упражнений, могут положительно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, при условии проведения систематических занятий по оздоровительной физической культуре для лиц с заболеванием детским церебральным параличом.

Список использованных источников и литературы

1. Былеева Л.В. Детский церебральный паралич / Л.В. Былеева. – М: Просвещение, 1988. – С. 31-32.
2. Геллер Е.М. Оздоровительные физические упражнения / Е.М. Геллер. – Минск: Мысль, 1987. – С. 23-27.
3. Герд И.Я. Занятие физической культуры для лиц с детским церебральным параличом/ И. Я. Герд. – М: Книга, 1997. – С. 63-64.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Осиченко Ксения

Руководитель: ст. преподаватель Осиченко Е. Д.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный медицинский университет
им. М. Горького»*

Аннотация. Статья посвящена влиянию физической культуры на студенческую молодежь. Особое внимание уделяется изменениям в организме при гиподинамии, рассматривается привлечение молодых людей к ведению активного образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровый образ жизни, организм.

Актуальность. В современном мире человек стал меньше двигаться, суточный объем активности снизился. Вследствие этого молодые люди все чаще стали жаловаться на заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это отражается на качестве жизни, страдает психофизиологическое здоровье организма, снижаются витальные функции человека, сокращается прирост населения. Многие болезни все больше стали появляться у молодых людей, хотя раньше они считались возрастными, к ним относится инфаркт, гипертоническая болезнь, атеросклероз. Таким образом, снижение физической активности приводит к изменениям во всех системах организма.

Анализ литературы. В статье использована литература, в которой рассматриваются влияние двигательной активности на организм человека и отношение молодежи к спортивным занятиям. Проработаны книги, в которых дается полное описание видов спорта, подвижных игр.

Цель и задачи исследования. Изучить и показать роль физической культуры в жизни студенческой молодежи.

Результаты исследования. В настоящее время молодёжь стала больше интересоваться спортом, что связано с увеличением частоты возникновения многих заболеваний среди молодого поколения. Ухудшение экологии, употребление еды, содержащей различные химические вещества, алкоголь, вредные привычки – это снижает качество жизни. Необходимо прививать любовь к спорту ещё с дошкольного возраста, пропагандировать здоровый образ жизни, чтобы снизить риски возникновения таких болезней, как атеросклероз, гипертония, инсульт, инфаркт. Огромную роль в физическом воспитании играют не только близкие люди, но и образовательные учреждения, в которых еженедельно проводятся для учащихся школ и студентов уроки физической культуры. Что же представляет собой физическая культура? Это специфический процесс, направленный на поддержание здоровья, формирующий человека, как личность со свойственными ему нравственными и интеллектуальными качествами. Благодаря физической культуре, развиваются внимание, трудолюбие, выдержка, дисциплина, умение работать в коллективе [5].

Студенческая молодёжь проводит в среднем 6 часов в университете, затем посещают различные кружки, приходя домой, снова садятся за учебники. Вследствие гиподинамии развиваются

дегенеративно-дистрофические изменения в мышцах и уменьшение их тонуса (грыжи, слабость брюшного пресса), нарушается обмен кальция, что ведёт к снижению прочности костной ткани – страдает осанка, понижается обмен веществ (атеросклероз) и скорость их синтеза – уменьшается обновление клеток, происходят застойные явления в органах, уменьшается циркуляция крови по сосудам и нагрузка на сердце (риск возникновения инфаркта), снижаются функции эндокринных желез, ухудшается состояние нервной системы из-за нарушения и кровообращения и обменных процессов. У студента могут быть проявления такие, как утомляемость, рассеянность внимания, плохое восприятие и запоминание материала, снижение успеваемости, плохое самочувствие, недосыпание, частые простудные заболевания, стрессы [1].

Занятия спортом способствуют ускорению циркуляции крови, увеличивается нагрузка на сердце, это приводит к повышению потребления мышцами кислорода, усиливается дыхательная экскурсия, что обеспечивает больший приток крови к сердечной мышце и обогащение её кислородом. Мышечная ткань гипертрофируется, увеличивается скорость окислительных реакций, накапливается гликоген, который принимает участие в углеводном обмене. Физическая активность стимулирует нервные процессы, вследствие этого повышается слаженное функционирование всех систем организма.

Как же сформировать и сохранить интерес к физической культуре у студентов? Необходимо мотивировать учащихся: дополнить уроки необходимым инвентарем, интересными играми, упражнениями, которые понадобятся в дальнейшей жизни, спортивными мероприятиями, направленными на привлечение молодёжи к укреплению своего здоровья, повышению физической подготовки [3].

Ежедневно студенты испытывают большие умственные нагрузки. Развивается переутомление, снижается работоспособность и восприятие информации. Чтобы избежать усталости или снизить переутомление необходимо переключиться на другой вид деятельности, это называется активный отдых. Понятие об «активном отдыхе» ввёл в физиологию русский учёный И.М. Сеченов. Его теория заключается в том, что для восстановления работоспособности нужен неполный покой, а включение других функциональных единиц. Студент должен понимать важность

оздоровительных мероприятий, они помогут справиться с интеллектуальными нагрузками.

Какие же мероприятия можно включить в учебный процесс? В уроки физкультуры ввести больше спортивных и подвижных игр, которые будут интересны для студентов такие, как волейбол, баскетбол, футбол и. т. д. Необходимо разбирать правила и теорию игр, чтобы повысить любопытство к ним. Проводить спортивно-массовые мероприятия со студентами других вузов, что способствует развитию нравственного воспитания: приобретение командного духа, умение сопереживать сопернику. Занятия физической культурой формируют у молодых людей выносливость, координацию движений, быстроту реакции, выдержку, веру в свои силы, решительность [2].

Но помимо обязательных уроков физкультуры студенты должны поддерживать свой уровень здоровья и развивать физические способности. Они могут посещать различные кружки и секции, которые имеются на базе университета, а также в других спортивных комплексах.

Плавание помогает улучшить осанку так, как позвоночник испытывает меньшую нагрузку в воде, укрепляет мышцы спины, грудной клетки, брюшного пресса; улучшает работу лёгких, снижает риск возникновения заболеваний суставов, повышается сопротивляемость организма к респираторным инфекциям, улучшается кровоток. Танцы развивают мышцы спины, формируя осанку, укрепляют суставы, улучшают кровоток, снижают частоту простудных заболеваний. Гимнастика, легкая атлетика – укрепляет мышцы спины и грудной клетки, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую систему, развивает ловкость, и координацию движений. Футбол, баскетбол, волейбол – развивают выносливость, укрепляют вестибулярный аппарат, нервную систему, иммунную систему, сердечно-сосудистую систему, увеличивают объем лёгких, развиваются глазные мышцы и периферическое зрение при слежении за мячом. Все виды спорта снимают усталость, стрессы, повышают настроение.

Во время учёбы студенты долго сидят за партами, из-за этого замедляется кровообращение, происходит спазм мышц, нарушается доставка питательных веществ в ткани, появляются боли в спине, усталость глаз [4].

Поэтому во время перерывов необходимо двигаться, вставать или ходить. Чтобы снять напряжение глаз существует гимнастика по

методике Аветисова, которая направлена на расслабление мышц, улучшение кровообращения. Каждый день нужно проводить на воздухе около двух часов, поэтому студентам необходимо выходить на прогулку после учёбы, это поможет восстановить внимание, повысить работоспособность. Также полезна утренняя зарядка – она приводит в тонус мышцы, активизирует обменные процессы, усиливает кровоток по организму, помогает справиться с сонливостью.

Нами проведен опрос: какую роль играет спорт в вашей жизни? Участвовало 30 студентов Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького.

Им задавались следующие вопросы:

1. Нравится вам посещать занятия физической культурой в университете?
2. Улучшает ли спорт общее самочувствие?
3. Являетесь ли вы членом спортивных кружков или секций?
4. Вы ведете здоровый образ жизни?

На первый вопрос 83,3% участников ответили, что им нравится посещать занятия физкультурой в университете, остальные 16,7% считают занятия неинтересными.

На второй вопрос 86,6% ответили утвердительно, остальные 13,4% не замечают изменений в самочувствии.

Третий вопрос: 53,3% – посещают спортивные кружки, 17,1% – не посещают, но хотели бы, 12,8% – считают, что им хватает уроков физической культуры.

Четвертый вопрос: 76,6% – ведут здоровый образ жизни, 23,4 – имеют вредные привычки.

По результатам опроса больше половины ведут активный образ жизни, они заинтересованы в улучшении уровня своего здоровья. Остальным участникам не хватает мотивации.

Выводы. Еще философ Древней Греции Аристотель сказал: «Движение – это жизнь, а жизнь – это движение!». Физическая активность играет огромную роль в нашей жизни, благоприятно сказывается на все процессы в организме, защищает нас от болезней опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижает частоту возникновения респираторных заболеваний. Поэтому нам необходимо привлекать как можно больше молодых людей к занятиям спортом для воспитания здорового поколения.

Список использованных источников и литературы

1. Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов: учеб. Пособие / К.В. Сухинина. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2009. – 114 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений-2-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», Высшая школа, 2000. – 152 с.
3. Дуркин П.К. Формирование интереса к физической культуре: учеб. пособие. – Архангельск: Изд-во Арханг. гос. тех. ун-та, 2006. – 128 с.
4. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.
5. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы: учебное пособие. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2016. – 362 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ВЗРОСЛЫХ С ДИСПЛАЗИЕЙ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Плеханова Нина

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье освещены основные причины возникновения развития дисплазии тазобедренного сустава, а также необходимые лечебные мероприятия, предназначенные для терапии заболевания.

Ключевые слова: дисплазия, тазобедренный сустав, не медикаментозная терапия, лечебная физкультура.

Актуальность. В связи с частыми случаями заболеваний опорно-двигательного аппарата, тема предупреждения его нарушений, правильного развития актуальна в наши дни. Врожденная дисплазия тазобедренного сустава относится к числу наиболее распространенных заболеваний: частота данной патологии в различных популяциях варьирует от 0,1 до 20%. Причем врожденный

вывих бедра наблюдается у 0,1-0,4% новорожденных, а подвывих – в 10 раз чаще. Развитию дисплазии способствуют внутриутробное ягодичное предлежание ребенка, женский пол плода, статус первенца, семейная предрасположенность, гормональные факторы.

Анализ литературы. В своих трудах такие авторы как Х.З. Гафаров и Е.А. Абальмасова рассматривают причины, симптомы и лечение дисплазии тазобедренных суставов у детей и подростков. Диспластический коксартроз, как следствие не вылеченной дисплазии был подробно рассмотрен А.Л. Плющевым.

Цели и задачи исследования. Целью исследования является определение симптомов дисплазии тазобедренного сустава и разработка комплекса упражнений, предназначенных для терапии заболевания.

Результаты исследования. Многочисленные современные исследования показали, что в основе врожденного вывиха бедра лежит дисплазия (т. е. нарушение нормального развития элементов тазобедренного сустава) в период внутриутробного развития. Эти первичные нарушения вызывают вторичные – недоразвитие костей таза, полное разобщение суставных поверхностей, головка бедра выходит из суставной впадины и уходит в сторону и вверх, замедление окостенения (оссификации) костных элементов сустава и др.

Дисплазия тазобедренных суставов бывает в трех вариантах [2]:

1. Дисплазия тазобедренных суставов в виде неправильной формы суставной впадины, головки и шейки бедра, без нарушения соотношения суставных поверхностей.

2. Врожденный подвывих головки бедра, когда наряду с неправильной формой суставной впадины, головки и шейки бедра, но здесь уже нарушаются соотношения суставных поверхностей, головка бедра смещается к наружи и может находиться на самом краю сустава.

3. Врожденный вывих бедра – самая тяжелая форма дисплазии тазобедренных суставов. При нем кроме неправильной формы элементов сустава возникает полное разобщение суставных поверхностей, головка бедра выходит из суставной впадины и уходит в сторону и вверх.

После рождения ребенка дисплазию тазобедренных суставов можно обнаружить в ходе ортопедического осмотра в родильном доме или в поликлинике сразу же после рождения ребенка по основным симптомам [1]:

1. Ограничение отведения одного или обоих бедер ребенка. Этот симптом определяется следующим образом: ножки ребенка сгибаются под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах и разводятся в стороны до упора. В норме угол отведения бедер 160-180°. При дисплазии тазобедренных суставов он уменьшается.

2. Симптом Маркса-Ортолани или симптом «щелчка». Этот симптом можно определить у ребенка только до 3 месяцев, затем он исчезает. Определяется он следующим образом: ножки ребенка сгибаются под прямым углом в коленных и тазобедренных суставах, затем они приводятся к средней линии и медленно разводятся в стороны, при этом со стороны вывиха слышен щелчок, при котором вздрагивает ножка ребенка, иногда он слышен на расстоянии.

3. Укорочение ножки ребенка – определяет таким образом: ножки ребенка сгибаются в коленных и тазобедренных суставах и прижимаются к животу симметрично и по уровню стояния коленного сустава определяют укорочение соответствующего бедра.

4. Асимметрия кожных складок определяется у ребенка с выпрямленными ногами спереди и сзади. Спереди у здорового ребенка паховые складки должны быть симметричными, сзади ягодичные и подколенные складки тоже симметричные. Асимметрия их является симптомом дисплазии тазобедренных суставов. Этот симптом непостоянный и имеет второстепенное значение.

Решающее значение в диагностике имеет УЗИ – диагностика и рентгенография тазобедренного сустава. Ребенок с врожденным вывихом бедра чаще всего поздно начинает ходить. У таких детей нарушается походка. Ребенок хромает на ножку с больной стороны, туловище его наклоняется в эту же сторону. Это приводит к развитию искривления позвоночника – сколиоза.

Не вылеченная дисплазия тазобедренного сустава у детей, может привести к развитию диспластического коксартроза (смещение головки бедренной кости наружу, уплощение суставных поверхностей и сужение суставной щели, остеофиты по краям вертлужной впадины, остеосклероз, множественные кистовидные образования в наружном отделе крыши вертлужной впадины и головке бедренной кости) у взрослых. Лечение этой патологии у взрослых очень часто возможно только проведением операции эндопротезирования сустава, т.е. замена больного сустава металлическим. Катализатором к проявлению не вылеченной дисплазии у взрослых может выступать гормональная перестройка в организме или сбой в работе эндокринной системы, а у

женщин она может проявиться после родов. У взрослых наблюдается также изменение походки и снижение физической активности [3].

Два или более из следующих симптомов увеличивают вероятность того, что боль вызвана дисплазией бедра (табл.1.).

Таблица 1.

Частота проявления симптомов дисплазии тазобедренного сустава

Симптом	Частота проявления
Боль бедра глубоко в передней части паха	Четыре из пяти пациентов с дисплазией бедра
Боль в бедре усиливается при ходьбе, стоянии или беге	Почти у всех пациентов с дисплазией бедра.
Боль ночью при покое	Половина всех пациентов с дисплазией тазобедренного сустава
Ощущение схватывания, щелчка, щелчка или запираания, обычно болезненное	Четыре из пяти пациентов с дисплазией тазобедренного сустава

Важным условием эффективной реабилитации пациентов с различными формами дисплазии соединительной ткани (ДСТ) является правильный выбор медицинских средств: не медикаментозных, медикаментозных либо хирургических. Многолетний опыт диспансерного наблюдения за семьями больных с различными вариантами наследственных заболеваний соединительной ткани и ДСТ, анализ литературных данных позволил сформулировать основные принципы лечения этих пациентов [4]:

1. Не медикаментозная терапия – адекватный режим, диета, лечебная физкультура, массаж, физио- и электролечение, психотерапия, санаторно-курортное лечение, ортопедическая коррекция, профессиональная ориентация.

2. Диетотерапия – использование продуктов питания, обогащенных белком, витаминами и микроэлементами.

3. Медикаментозная симптоматическая терапия – лечение болевого синдрома, улучшение венозного кровотока, прием бета-блокаторов, адаптогенов, седативных препаратов, гепатопротекторов, хирургическое лечение и др.

Лечебная физкультура показана всем пациентам с дисплазией. Рекомендуются регулярные (3-4 раза в неделю, по 20-30 минут) умеренные физические тренировки, направленные на укрепление

мышц спины, живота, конечностей. Упражнения проводятся в бесконтактном статико-динамическом режиме, в положении лежа на спине. Физические упражнения не должны способствовать повышению нагрузки на связочно-суставной аппарат и увеличению подвижности суставов и позвоночника. Методику лечебной физкультуры непременно стоит обсудить со специалистом. Полезно назначать комплексы упражнений, выполняемых в положении лежа на спине или животе. Хороший эффект оказывают гидропроцедуры, лечебное плавание, снимающее статическую нагрузку на позвоночник [4].

Рекомендуется аэробная тренировка сердечно-сосудистой системы: дозированная ходьба пешком, на лыжах, путешествия, туризм, бег трусцой, комфортное катание на велосипеде. Полезна дозированная физическая нагрузка на тренажерах и велотренажерах, бадминтон, настольный теннис, занятия с легкими гантелями, дыхательная гимнастика. Систематические физические нагрузки повышают адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Всем пациентам с ДСТ нельзя заниматься профессиональным спортом и танцами, так как чрезмерные нагрузки на функционально неполноценную соединительную ткань приведут к чрезвычайно быстрому наступлению ее декомпенсации.

На начальной стадии развития коксартроза сустава эффективным будет такой комплекс упражнений [3]:

1. Лежа на спине, сначала сгибают ногу в колене, а потом выравнивают ее.

2. Лежа на спине, ногу обхватывают обеими руками под коленом и тянут ее к животу, при этом вторая нога остается вытянутой и прижатой к полу.

3. Лежа на спине, одну ногу сгибают в колене, и придерживают ее в таком положении противоположной рукой.

4. Лежа на животе, ногу сгибают под углом 90 градусов и поднимают ее вверх.

5. Лежа на животе, ровную ногу поднимают немного вверх и удерживают в таком положении около 1-2 минут, затем плавно опускают.

6. Лежа на животе, ровную ногу медленно поднимают до высоты 20 см от пола, а затем медленно опускают.

Упражнения выполняют поочередно для каждой ноги. Между упражнениями необходимо делать небольшой перерыв.

Выводы. Прогноз заболевания при своевременно начатом лечении условно благоприятный. В случае недостаточных профилактических мероприятий развивается диспластический коксартроз у пациентов, у которых в анамнезе имеются указания на врожденный вывих бедра или выявлена дисплазия тазобедренного сустава, относятся к группе риска, с необходимостью специального лечения, включая эндопротезирование сустава, показания к хирургическому лечению, в последней стадии заболевания. Прежде всего, при этом заболевании назначается полное освобождение от школьных уроков физкультуры. Бег, кувырки – это также входит в список запрещенных упражнений. Под запретом находятся: спортивные, динамичные танцы, шпагаты, длительные походы с подъемом тяжестей, и все то, что создает излишнюю нагрузку на тазобедренные суставы. Также необходимы лечебные упражнения, направленные на укрепление всех групп мышц, которые эти суставы окружают. Предложенный комплекс упражнений и рекомендации в сфере лечебной физкультуры являются эффективными методами в терапии такого заболевания как дисплазия тазобедренного сустава.

Список использованных источников и литературы

1. Абальмасова Е.А. Развитие тазобедренного сустава после лечения врожденного вывиха и подвывиха бедра у детей / Е.А. Абальмасова, Е.В. Лузина. – Ташкент: Медицина, 2017. – С. 20-22.
2. Гафаров Х.З. Лечение детей и подростков с ортопедическими заболеваниями нижних конечностей / Х.З. Гафаров. – Казань: Тат. кн. изд-во, 2016. – С. 15-17.
3. Плющев А.Л. Диспластический коксартроз. Теория и практика / А.Л. Плющев. – М.: Лето-принт, 2017. – 40 с.
4. Принципы реабилитации больных с дисплазией соединительной ткани [Электронный ресурс] – Режим доступа: – <https://www.lvrach.ru/2010/04/12839563/>

АКТИВНЫЙ ДОСУГ КАК МЕХАНИЗМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Подгорный Андрей

Руководитель: доцент Черепяхин Г. А.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье анализируются основные факторы, влияющие на активный досуг современной молодежи, в частности студентов вузов, которые были выявлены при их исследовании. Достаточно подробно авторами представлены интересы и увлечения студентов для вне учебных занятий, анализ проблем, а также даны рекомендации по их решению для кафедр физического воспитания и спортивных клубов вузов.

Ключевые слова: активный досуг, здоровый образ жизни, пассивный отдых, студенческая молодежь, физическая культура, спорт.

Актуальность. Студенты творческих специальностей большую часть своего времени проводит за книгой, компьютером или за состоянием нового шедевра. Существует множество методик оздоровления и повышение уровня функционального состояния студента.

В настоящее время актуальным вопросом в системе высшего образования становится организация активного досуга для студентов.

Цель исследования – поиск технологии реализации различных методик для активного досуга студентов.

Задачи исследования:

1. Обоснование актуальности поиска технологий и реализации различных методик активного досуга студентов.
2. Поиск приоритета рекреационной деятельности в образе жизни молодежи.

Результаты исследования. Динамичность современной жизни оказывает отрицательное воздействие на психофизическое состояние современного человека и особенно молодежи. Так, по данным Министерства образования и науки ДНР, только 25-35% студентов ведут активный образ жизни. При этом наблюдается тенденция снижения физической подготовленности. Кроме того, в последнее

время нарушения опорно-двигательного аппарата наблюдаются у 28-38% студентов. Основными проблемами студенческой молодежи в современном мире являются недосыпание, вредные привычки, отсутствие свободного времени, стрессы и Интернет. Конечно, Интернет был великим прорывом в новую эпоху, который значительно облегчил жизнь обществу, так как его владение в современности – один из главных навыков для перспективной работы. Однако тенденции компьютеризации и технологизации жизнедеятельности привели, с одной стороны, к значительному сокращению двигательной активности человека, а с другой – увеличению психоэмоциональной нагрузки студентов. Изучая эту проблему, ученые пришли к выводу о необходимости создания новых условий для занятий спортом, поиску новых средств повышения мотивации к физической культуре, фитнесу, а также средств контроля двигательной активности, в том числе с помощью многочисленных приложений в телефоне, фитнес-браслетов, шагомеров, компьютерных программ по расчету рационального питания, учитывая индивидуальные особенности образа жизни [5]. За последние десятилетия интерес к активным формам досуга, спортивной деятельности снизился, и, как следствие, ухудшились физическая подготовленность и работоспособность студентов [5, 6]. Все это отрицательно влияет на жизнь студенческой молодежи, потому что использование свободного времени является своеобразным индикатором ее культуры, круга потребностей и интересов. Однако, несмотря на все это, можно с уверенностью сказать, что сегодня молодежь придерживается сохранившихся общепринятых культурных ценностей [1]. Вместе с тем развивается фитнес-культура студентов, также распространение получили волонтерское движение, проектная деятельность, тьютерство, расширяются стартапы в области оздоровления, активного отдыха, рекреации, экстремального отдыха и др.

Активный досуг привлекает молодежь возможностью сочетать различные виды деятельности, самостоятельностью выбора интересных форм, отсутствием контроля и приобретением положительных эмоций. В Толковом словаре русского языка С.И. Ожегова термин «досуг» определяется как время, свободное от работы, также провести свой досуг с пользой [1]. Досуг подразделяется на активный и пассивный отдых.

Активный отдых – переключение одной формы деятельности на другую с применением при этом физических упражнений. Физиологический механизм активного отдыха объясняется следующим: включение в деятельность мышц, не участвовавших в процессе труда (учебы), приводит к возникновению в соответствующих центрах очага возбуждения, который в силу одновременной отрицательной индукции еще более углубляет расслабление в центрах утомленных ранее мышц [2]. В целом двигательный режим – это часть общего режима, который складывается из необходимых бытовых нагрузок, нагрузок, получаемых при различных физических упражнениях и видов двигательной активности, а так же при выполнении профессиональных обязанностей (учебной деятельности). В первую очередь благодаря активному отдыху возрастает физическая активность. Это дает возможность сохранять мышечный тонус и способствует повышению самочувствия и настроения, что считается одним из компонентов здорового образа жизни. При этом следует отметить, что число случаев заболеваний у лиц, регулярно занимающихся физической культурой, в 2-4 раза меньше, чем у пренебрегающих занятиями физической культурой. Активный отдых может осуществляться в виде физических упражнений, занятий спортом, туризмом, прогулок, оздоровительного бега, плавания, скандинавской ходьбы, оздоровительной гимнастики, похода на каток. При этом должна происходить смена вида деятельности, при напряжении зрения – гимнастика для глаз.

Пассивный отдых характеризуется состоянием покоя, которое снимает утомление и восстанавливает силы. К пассивному отдыху относят просмотр газет, настольные игры, прогулки, элементы самомассажа, стретчинг, идеомоторные упражнения, дыхательную гимнастику, при этом гимнастика для глаз рекомендуется как пассивный отдых.

Физическое воспитание в вузе подразумевает систематические теоретические и практические учебные занятия. Теоретический раздел ориентирован на предоставление учащимся знаний согласно основам теории и методики физического воспитания, создание у них потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Практические занятия по физическому воспитанию нацелены на формирование у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Однако как

показывает опыт развития личности, ее самореализация не может быть обеспечена лишь в рамках учебного процесса [3]. Поэтому вне учебный процесс является важной составляющей будущего специалиста. При участии во вне учебных мероприятиях студенты имеют возможность реализовывать и развивать свои таланты, расширять круг общения, делать свой досуг разнообразным, интересным и полезным для общего развития и будущего профессионального роста [4]. Подобные мероприятия в вузе организовываются спортивным студенческим клубом под методическим управлением кафедры физического воспитания. Тем не менее, для организации вне учебных мероприятий необходимо учитывать интересы учащихся.

Проанализировав интересы студенческой молодежи, выявили несколько проблем:

- зависимость от компьютерных игр и Интернета;
- употребление алкоголя, табака, наркотиков;
- плохая информированность студентов о физкультурно-массовых мероприятиях в вузах;
- редкое участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в вузах;
- незаинтересованность молодежи в активных видах досуга, предлагаемых вузами, недостаточная мотивация.

Выводы. Таким образом, можно предложить несколько вариантов решения этих задач. В первую очередь следует учитывать интересы нового поколения при организации вне учебных занятий. Для того чтобы студенты уделяли больше времени активному досугу, нужно заинтересовать молодых людей. В настоящее время в Республике полностью изменилось образование, что привело к тому, что молодежь, посещая занятия физической культурой, делает это без интереса. В образовательных учреждениях в процессе физического воспитания мало уделяют достаточного внимания новым и интересным видам физических упражнений. Отсюда следующая рекомендация: при помощи образовательных учреждений повысить интерес к физической культуре, внедряя доступные и разнообразные спортивные секции, обсуждая и учитывая мнение студентов. Еще одной важной проблемой является употребление студентами алкоголя, табака и наркотиков. Тут главной причиной становится то, что абонемент в спортивную секцию стоит дороже алкоголя или пачки сигарет. Молодежь, чувствуя от алкоголя и наркотиков прилив

эмоций, пытается испытывать это постоянно, отсюда появляется зависимость. Прежде всего, для решения этой проблемы необходимо в образовательных учреждениях организовывать бесплатные спортивные секции и кружки, главным образом сделать доступнее полезные для молодежи физкультурно-массовые мероприятия. В заключение хотелось бы отметить, что активный досуг является неотъемлемой частью студенческой среды, современной корпоративной культуры. В связи с основными проблемами, существующими в студенческой жизни, предлагается следующее: разработка системы антиалкогольной пропаганды в рамках образовательной программы в вузах; обеспечение знаний методик организации и формирования спортивно-массовых и иных мероприятий, которые направлены на формирование активных форм досуга; выработка стойкого интереса к разным видам физических упражнений и спорту.

Список использованных источников и литературы

1. Бочкарева С.И., Ростеванов А.Г. Физическое воспитание в вузе как процесс социализации и начальной профессиональной адаптации личности // Наука в современном мире: материалы XXV Межд. науч.-практ. конференции / науч. ред. С.П. Акутина. – М.: Перо, 2016. – С. 48-52.

2. Ефремова Н.Г., Маврина С.Б. Изучение особенностей мотивации к процессу физического воспитания в системе высшего образования // Образование и педагогические науки в XXI веке: Актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы Межд. науч.-практ. конф. / под общ. ред. Г.Ю. Гуляева. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2017. – С. 121-125.

3. Ивлева М.И., Яблочкина И.В. Гуманитарные науки в современной системе высшего образования // Современная экономика: концепции и модели инновационного развития: материалы VIII Межд. науч.-практ. конф. – М., 2016. – С. 34-37.

4. Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе // INTERNATIONAL INNOVATION RESEARCH : материалы VI Межд. науч.-практ. конф / под общ. ред. Г.Ю. Гуляева. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2017. – С. 309-311.

5. Шутова Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов // Известия

Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. – № 2. – С. 116-122.

6. Шутова Т.Н., Бодров И.М., Везеницын О.В., Сидоренко Н.А. Сбалансированное питание и оптимизация двигательной активности как факторы здорового образа жизни студентов // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы IV Межд. науч.-практ. заочной интернет-конф. 2016. – С. 595-600.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Пономаренко Алина

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н. А.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье рассмотрены основные понятия, сущность, содержание и критерии здоровья: адаптация организма как биопсихосоциальной системы к условиям жизни, обозначены факторы экономического, экологического, социального и поведенческого характера, влияющие на здоровье человека.

Ключевые слова: здоровье, факторы, образ жизни, окружающая среда.

Актуальность темы заключается в том, что в современном мире существуют определенные факторы окружающей среды, которые играют большую роль в сохранении и укреплении здоровья человека, поэтому в целях повышения уровня здоровья необходимо максимально изучить эти факторы.

От состояния здоровья зависит качество жизни, самочувствие человека, его физическая, социальная и трудовая активность. В настоящее время считается, что общее здоровье складывается из нескольких компонентов: соматического, физического, психического и нравственного. Оно формируется под действием ряда внешних и внутренних факторов, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние. Чтобы сохранить хорошую физическую форму и остаться психоэмоционально устойчивым, нужно обратить внимание на качество жизни в многофакторной природно-социальной среде.

Анализ литературы. Анализируя работы авторов по исследуемой проблеме, можно резюмировать, что данная тематика изучена довольно подробно. Научную работу в этом направлении проводили Брехман И.И., Дятлова В.И., Ципириг С.Ф., Чмиленко В.И., Агаджанян Н.А., Катков А.Ю., Андреев Ю.А., Белов В.И., Васильева З.А., Любинская С.М. Васильев В.Н., Воробьев В.И., Климова В.Н. и др.

Цель исследования. Рассмотреть и проанализировать факторы, влияющие на здоровье человека.

Задачи исследования:

1. Изучить общие рекомендации по ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), направленные на сохранение и укрепление здоровья.

2. Рассмотреть классификации факторов окружающей среды.

3. Рассмотреть влияние различных факторов на продолжительность жизни человека.

Результаты исследования. В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье трактуется как «такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но полное физическое, душевное и социальное благополучие». Это определение дает возможность увидеть широкий смысл понятия «здоровье».

Согласно заключениям экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выделено четыре основных группы определяющих здоровье человека факторов, каждый из которых имеет положительное и отрицательное влияние, в зависимости от точек приложения (табл. 1.):

- генетическая наследственность;
- медицинское обеспечение;
- условия и образ жизни;
- окружающая среда [1].

Все эти факторы напрямую влияют на самочувствие человека. При этом, важно учитывать побочные показатели: возраст, место проживания, индивидуальные особенности организма. Однако определены общие средние показатели влияния каждого фактора по отдельности на население: образ жизни – 55%; окружающая среда – 25%; генетика – 10%; медицина – 10%.

По мнению ВОЗ, основным (50-55%), влияющим на здоровье человека, фактором является его образ жизни и условия проживания.

Образ жизни включает в себя степень физической активности и наличие вредных привычек. Сюда относят также характер организации труда и отдыха, приверженность к соблюдению распорядка дня, продолжительность ночного сна, культуру питания. Образ жизни касается не только физических, но и умственных, психических аспектов.

Таблица 1.

Влияние отдельных факторов на показатели здоровья

Факторы	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические 10%	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания.	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям.
Состояние окружающей среды 25%	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки.
Медицинское обеспечение 10%	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.
Условия и образ жизни 55%	Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо – или гипердинамия.

Факторы, которые негативно воздействуют на ведение здорового образа жизни:

- малоподвижность, отсутствие физической активности;
- перенасыщение нездоровой пищей и ГМО в продуктах (приводит к ожирению и болезням);
- бурный ритм жизни (приводит к стрессам, страдает нервная система);
- вредные привычки: алкоголь, курение, сексуальная распущенность [2].

Генетика, как фактор здоровья, играет важнейшую роль. Существуют генетически врожденные заболевания, полностью излечить которые современная медицина пока не в состоянии. Данный фактор влияет на физическое и эмоциональное состояние [3].

Факторы окружающей среды – это природные и создаваемые людьми условия в месте постоянного проживания, отдыха или работы человека. Они могут носить физическую, химическую, биологическую и социально-психологическую природу. Их влияние может быть небольшим по интенсивности и постоянным или же кратковременным, но мощным.

На самочувствие и нормальную жизнедеятельность оказывают влияние погодные условия. Они могут вызвать перепады давления, обострять заболевания суставов, приводить к головным болям.

Факторы окружающей среды включают в себя влияние радиации, что приводит к изменению генетического строения клеток, замедляет процессы регенерации, ухудшает работу ЖКТ [4].

К социальным факторам можно отнести постоянную психическую напряженность, неуверенность в завтрашнем дне, частые отрицательные эмоции и стрессовые ситуации, а также низкий уровень материального благополучия, не дающий возможности удовлетворять базовые потребности организма в полноценном питании и оптимальных условиях жизни.

Общественные условия во многом определяют здоровье людей. Экономическая ситуация в государстве, как фактор, является одним из решающих для здоровья населения. Сюда же входит и медицинское обеспечение. Хотя сейчас медицина все меньше фокусируется на здоровье, и все больше на лечении заболеваний. В настоящее время структура заболеваемости изменилась: инфекционными заболеваниями страдают в 10% случаев, а 40% заболеваемости приходится на расстройства психики, алкоголизм, наркоманию [5].

Важнейшей составляющей здорового образа жизни является правильная психологическая установка, направленная на длительную продолжительность жизни. Люди, желающие быть здоровыми, исключают факторы, разрушающие здоровье человека, считая их несовместимыми с нормами. К социальным факторам здоровья человека относится широко известное понятие акселерации. Ускоренное развитие имеет прямую связь с достижениями технического прогресса. Обилие информации побуждает к раннему

развитию интеллекта, скелета и мышечной массы. В связи с этим у подростков наблюдается отставание роста сосудов, что приводит к ранним заболеваниям.

Отдельный круг приоритетных научных задач составляет изучение влияния средовых факторов, главным образом факторов химического загрязнения окружающей среды на здоровье подрастающих и взрослеющих поколений.

Все попадающие в организм человека соединения – это химические факторы, влияющие на здоровье. Они могут проникать с пищей, водой, вдыхаемым воздухом или через кожу. Негативное влияние могут оказывать:

- синтетические пищевые добавки, улучшители вкуса, заменители, консерванты, красители;
- бытовая и автохимия, стиральные порошки, средства для мытья посуды, освежители воздуха;
- дезодоранты, косметика, шампуни и средства для гигиены тела;
- лекарственные препараты;
- содержащиеся в продуктах питания пестициды, тяжелые металлы, следы добавок для ускорения роста скота и домашней птицы;
- клей, лаки, краски и другие материалы для ремонта помещений;
- выделяющиеся из напольных и настенных покрытий летучие химические соединения;
- используемые в сельском хозяйстве препараты для борьбы с вредителями и сорняками, средства для избавления от комаров, мух и других летающих насекомых;
- табачный дым, который может попасть в легкие даже некурящего человека;
- загрязненные промышленными отходами вода и воздух;
- дым от горящих свалок и сжигаемых листьев с городских деревьев (которые накапливают тяжелые металлы и другие продукты из выхлопных газов).

Химические факторы, влияющие на здоровье, особенно опасны при склонности к накоплению в организме. В результате у человека возникает хроническая интоксикация с поражением периферических нервов, почек, печени и других органов. Меняется работа иммунной

системы, что приводит к повышению риска развития бронхиальной астмы, аутоиммунных и аллергических заболеваний.

Самым главным в поддержании здоровья является образ жизни, предполагающий следующие элементы: отказ от вредных привычек, активный отдых, рациональное питание, применение средств физической культуры в повседневной жизни, закаливание и профилактику болезней.

Выводы. Индивидуальное здоровье отдельного человека в значительной степени обусловлено влиянием не одного, а нескольких факторов и зависит от случайных внешних процессов и явлений. На разных территориях эти факторы в совокупности с местными ландшафтными и природными условиями довольно специфичны. Внимание к собственному здоровью и способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений являются показателями общей культуры человека.

Список использованных источников и литературы

1. Кундеева Г.А. Факторы, влияющие на состояние здоровья // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2015. – №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-vliyaushchie-na-sostoyanie-zdorovya> (дата обращения: 03.11.2019)
2. Байер К.Р., Шейнбер Л.Н. Здоровый образ жизни. – М.: Мир, 2006. – 368 с.
3. Космолинский Ф.П. Физическая культура и работоспособность // Тело человека. Снаружи и внутри, 2010. – № 9 – С. 114-116.
4. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
5. Факторы, влияющие на здоровье. Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия, 2010-2011. – 210 с.

ПРОБЛЕМЫ ДИЕТОЛОГИИ В ЧАСТИ ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ УГЛЕВОДОВ В РАЦИОНЕ, РЕКОМЕНДУЕМОМ ВОЗ

Попова Александра

Руководитель: преподаватель Иващук О. В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. Работа включает описание проблем диетологии в части высокого содержания углеводов в рационе, рекомендуемом ВОЗ. Раскрывается вопрос, почему многие люди пытаются сбросить лишний вес посредством рациона, рекомендуемого органами здравоохранения, и при этом не получают ожидаемого результата, либо результат кратковременный.

Ключевые слова: физиология, питание, лишний вес, диетология.

Актуальность данной работы заключается в том, что на сегодняшний день проблема избыточной массы тела и ожирение принимают форму эпидемии: ежегодно, по меньшей мере, 2,6 миллиона человек в мире умирает в результате излишнего веса или ожирения. Учитывая неуклонное прогрессирование лишнего веса, диетология становится весьма важной наукой. Но нынешняя действительность такова, что эта наука оказалась именно тем учением, в котором, к великому сожалению, нет согласия у мировых авторитетов в самых простых вопросах. В результате одна из самых важных проблем в области здоровья современного человека оказывается нерешенной в рамках научного подхода. Проводимое исследование направлено на выявление проблем, связанных с необоснованно высоким содержанием углеводов в рационе, который рекомендован Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). По нашему мнению, именно от чрезмерного употребления углеводов (сложных, в том числе) на протяжении длительного периода, происходит усиленное накопление жира.

Анализ литературы. Положение рационального питания было сформулировано в 1930 г. М.Н. Шатерниковым. Он выразил, что в динамике жизненных процессов доминирующая роль принадлежит

обмену веществ и сил между организмом и внешней средой, т.е. процессами питания в широком смысле этого слова [1]. Лубышева Л.И. в своей работе отмечает, что уже на протяжении целого десятилетия в нашей стране складывается тревожное положение с состоянием здоровья детей и подростков. Как отмечают последние исследования, около 30% детей школьного возраста составляют группу риска. У них после 18 лет начинают проявляться такие заболевания как диабет, гипертония, атеросклероз [2]. Борисова Т.С., Кривда А.В., Солтан М.М. установили, что особым вопросом в питании является применение при приготовлении пищи так называемых пищевых добавок, к которым обычно относят консерванты, антиоксиданты, стабилизаторы и красители. Многие из применяемых в настоящее время пищевых добавок, такие, как соль, уксус, желатин, перец, используются на протяжении многих веков, они всем известны, и их безвредность при приготовлении пищи ни у кого не вызывает сомнений. В то же время многие из пищевых добавок, которые стали применяться лишь в последнее время, часто вызывают определенные возражения из-за опасности возникновения болезненных и аллергических реакций на пищу [3]. Яценко В.Н. отмечает, что режим питания включает время и количество приемов пищи, интервалы между ними, распределение суточного пищевого рациона по энергоценности, качественному составу, набору продуктов и массе по приемам пищи [4].

Цель и задачи исследования – выявить проблемы диетологии, связанные с высоким содержанием углеводов в рационе, рекомендуемом ВОЗ.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники о принципах здорового питания.
2. На основе литературных данных разработать диетический рацион с уменьшенным содержанием углеводов.
3. Применить разработанный рацион на объектах исследования.
4. Разработать рекомендации по рациональному питанию, учитывая полученные результаты.

Результаты исследования. По теме исследования проведен анализ литературных источников о принципах здорового питания. Организован и проведен опрос девушек-студенток возрастной категории от 16 до 20 лет. В анкетировании принимало участие 30 человек. Нами выявлены наиболее чаще используемые диеты и

разработаны рекомендации по рациональному питанию на основе полученных результатов.

Анкета состояла из десяти вопросов, с вариантами ответов. Результаты анкетирования показали, что 99% опрошенных знают, что такое диета и 53% прибегали к ней (рис.1, 2.).

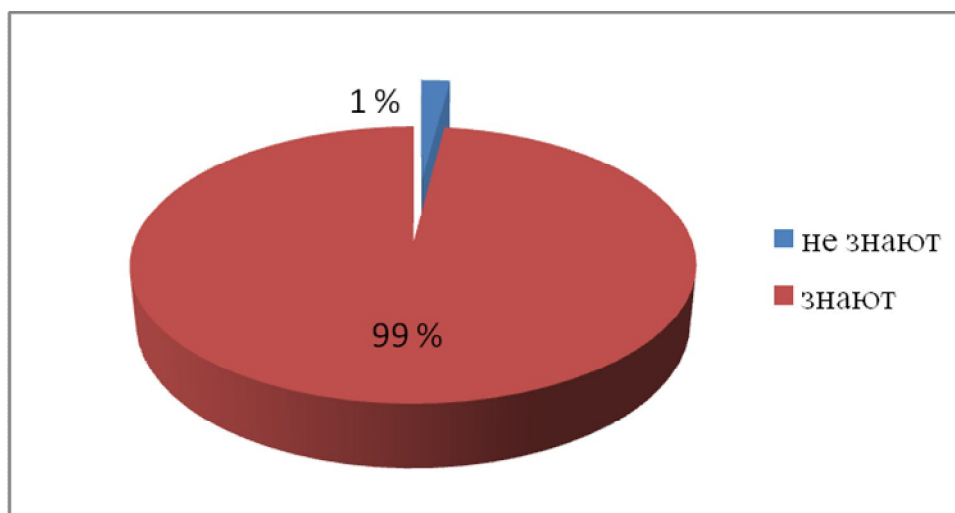


Рис. 1. Знают, что такое диета

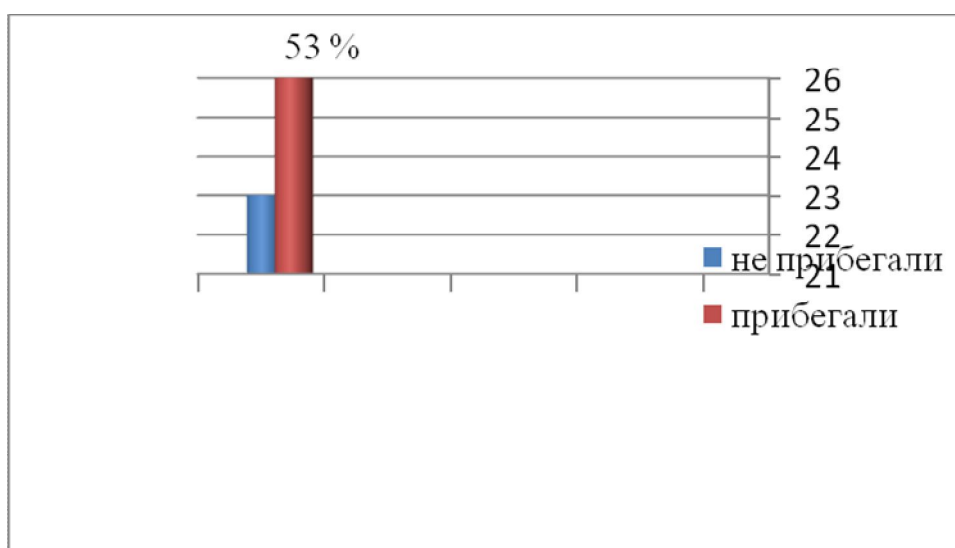


Рис. 2. Количество опрошенных, прибегавших к помощи диеты

Результаты опроса показали, что 77% используют диету для похудения, причем 92% пользуются своей диетой (рис. 3, 4.).

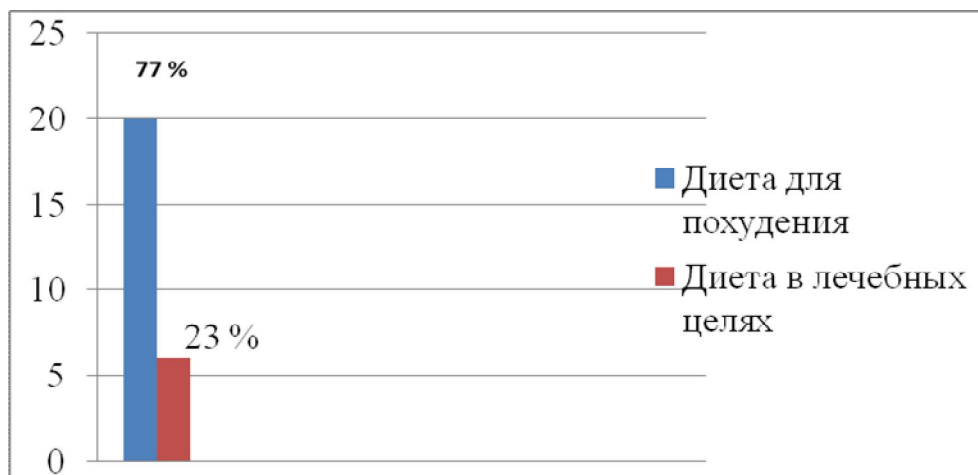


Рис. 3. Цели использования диеты

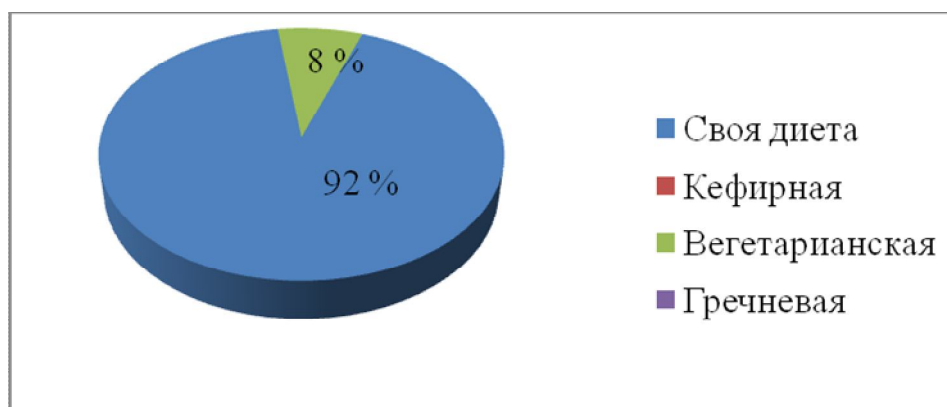


Рис. 4. Виды используемых диет

Проанализировав ответы, оказалось, что у 31% респондентов наблюдалось ухудшение здоровья (рис.5.).

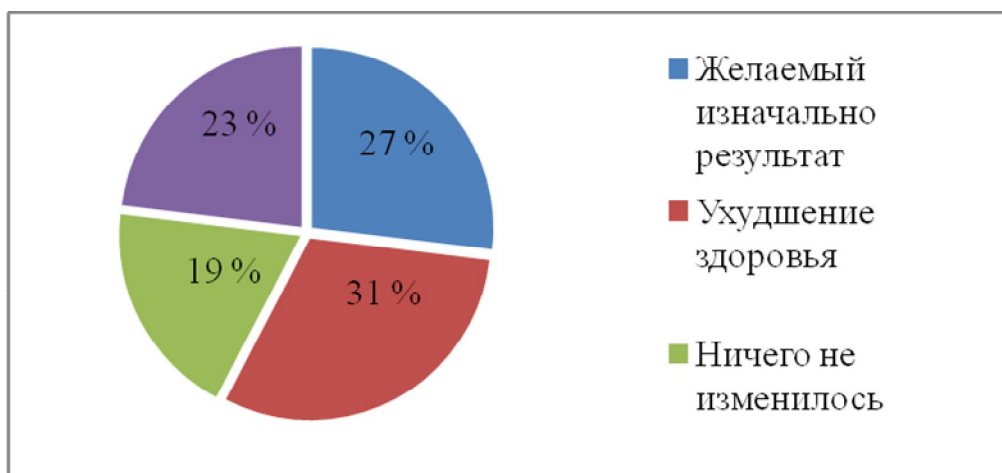


Рис. 5. Результаты и последствия диеты

На вопрос о необходимости прибегать к помощи диеты 92% считают не обязательным (рис.6.).

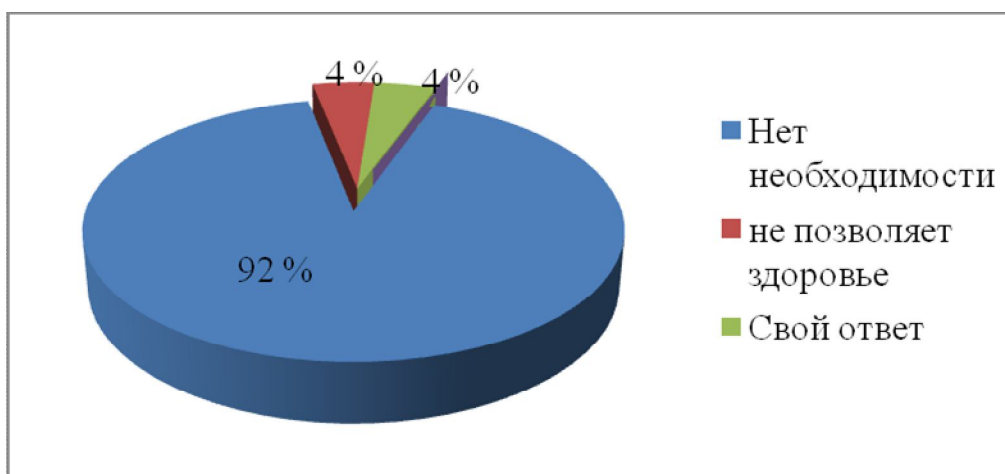


Рис. 6. Необходимость в диете

Результаты опроса показали, что 59% в будущем желают прибегнуть к диете и 43% еще не выбрали диету (рис.7, 8.).

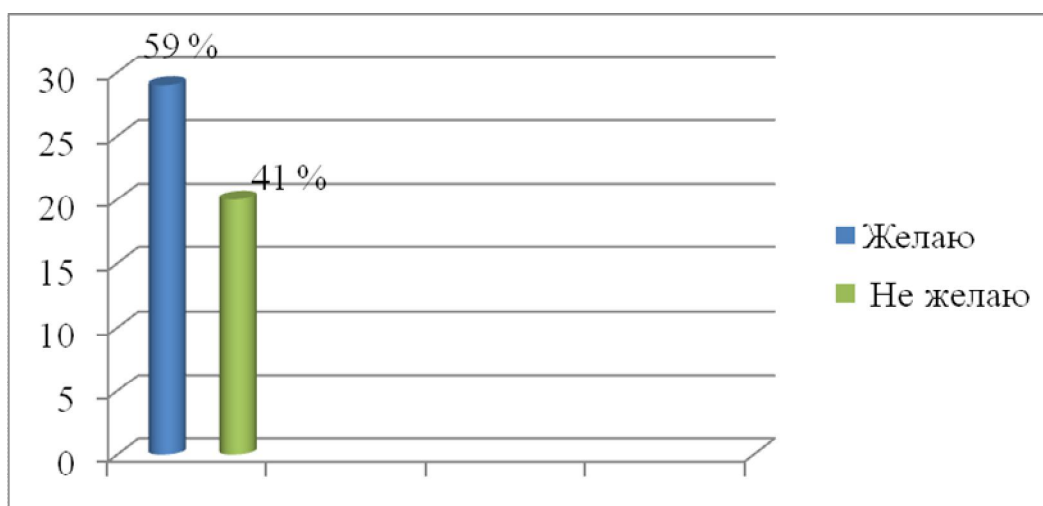


Рис. 7. Желающие в ближайшем будущем прибегнуть к диете

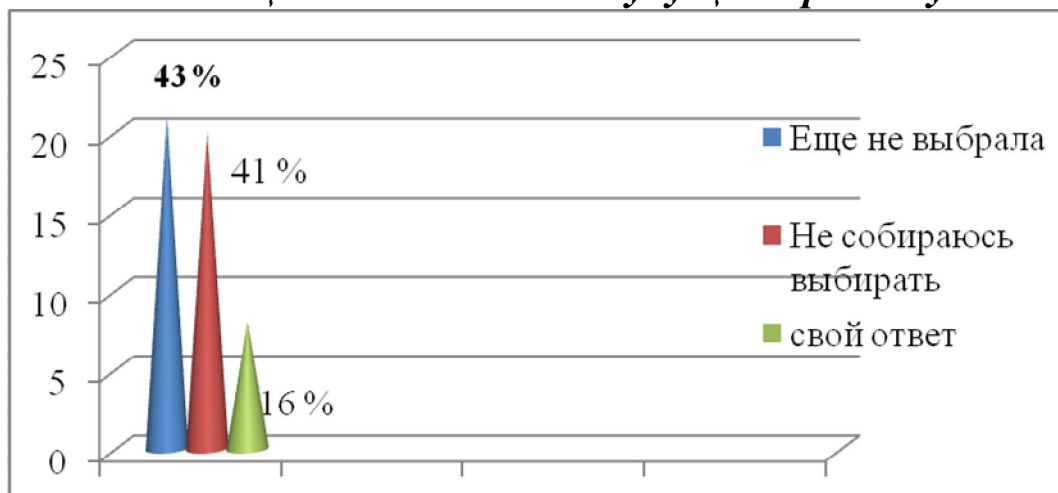


Рис. 8. Выбор диеты

Не определились с выбором о пользе и вреде диеты 55% (рис. 9).

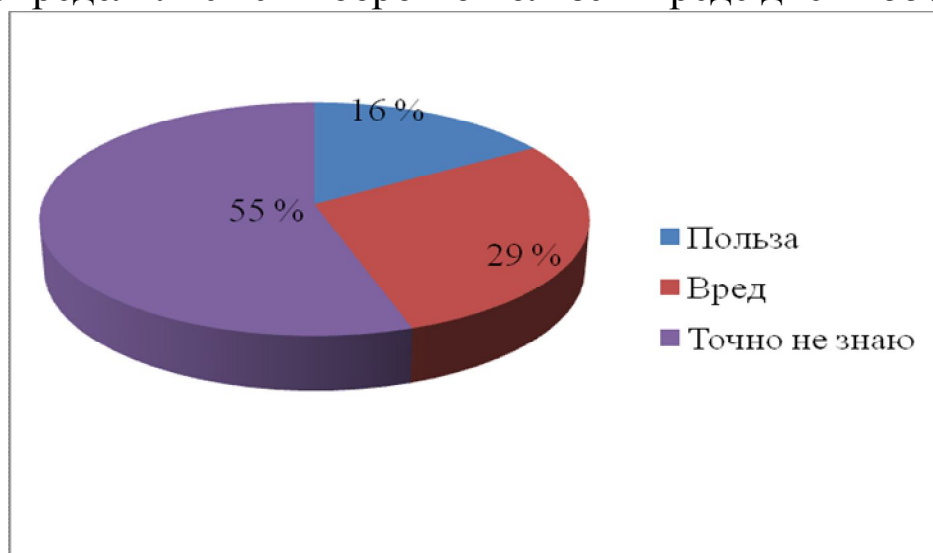


Рис. 9. Мнение о пользе диеты

И 41% респондентов считают правильным прибегнуть к диетам (рис.10.).

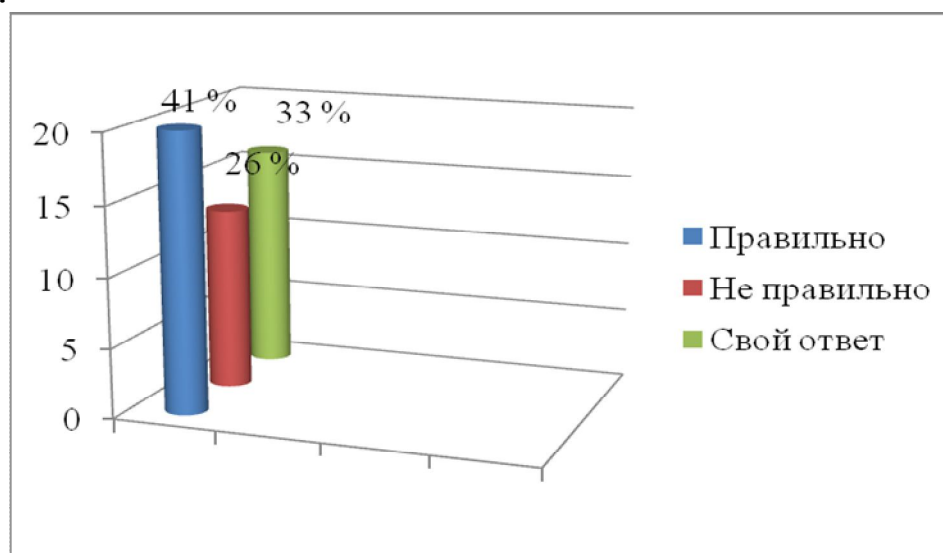


Рис. 10. Правильно ли это – прибегнуть к диетам

Выводы. Рассмотрев самые популярные диеты, последствия их применения и проведя анкетирование «Как я отношусь к диетам», мы можем сделать вывод, что в большинстве случаев девушки выбирают диеты, забывая о том, что только индивидуально подобранная диета способна привести к желаемому и не причинить вреда здоровью.

Список использованных источников и литературы

1. Лишний вес. Новая диетология, Жолондз Марк Яковлевич [Электронный ресурс].

2. Лубышева Л.И., Малинин А.В. Исследование особенностей здоровья и поведения российских школьников // Физическая культура. Науч.-метод. журнал. 2004. – № 6 – С. 48-56.

3. Борисова Т.С., Кривда А.В., Солтан М.М. формирования рационального пищевого поведения школьников как резерв сохранения здоровья подрастающего поколения. // Солтан М.М. – Минск, 2012. – 182 с.

4. Яценко В.Н. Руководство к лабораторным занятиям по возрастной физиологии для студентов 2 курса факультета биологии: учеб. пособие / В.Н. Яценко, Н.В. Воеводская. – Мичуринск: МГПИ, 2003. – 156 с.

5. Диетология. Барановский Ю.А. 2008. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: extrasize.ru/diet042.html

6. [Электронный ресурс] – Режим доступа: all4girls.ru/zdorove/diety/istoriya-diet

РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Рожкова Диана

Руководитель: старший преподаватель Некрылов И. В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема формирования здорового образа жизни молодежи и её решения с помощью рекреативно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: рекреативно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни, молодёжь.

Актуальность. Актуальность статьи обусловлена недостаточной ориентацией студентов на здоровый образ жизни, низким уровнем физической подготовленности, а также плохим здоровьем среди молодёжи. В связи, с чем необходимо определить способ формирования здорового образа жизни молодёжи, который будет доступен, интересен студентам и даст хороший результат.

Анализ литературы. Проанализировав литературу, было выяснено, что эта проблема все еще является неразрешенной и

актуальной. Ей занимались такие учёные, как В.М. Выдрин, И.В. Зорин, В.А. Квартальнов, А.В. Левченко, Виноградов Г.П. и другие.

Цель и задачи исследования. Определить деятельность.

Результаты исследования. В.М. Выдрин считает, что рекреативно-оздоровительная деятельность выступает в качестве формы двигательной активности, главная задача которой восстановление жизненных сил человека [2].

По мнению И.В. Зорина и В.А. Квартальнова [3] понятие «рекреация» включает: расширенное воспроизводство сил человека (физических, интеллектуальных и эмоциональных); любая игра, развлечение и т.п., используемые для восстановления физических и умственных сил; наиболее быстро развивающийся сегмент индустрии досуга, связанный с участием населения в активном отдыхе на открытом воздухе, приходящийся преимущественно на уик-энд; перестройка организма и человеческих популяций, обеспечивающая возможность активной деятельности при различных условиях, характере и изменениях окружающей среды.

Рекреация (лат. *recreatio* «восстановление») – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека. Понятие охватывает все виды отдыха – санаторно-курортное лечение, туризм, любительский спорт и т. п. Восстановление эмоциональных и психологических сил, здоровья и трудоспособности путём отдыха вне жилища: на лоне природы, в туристической поездке и т. п. [4].

Задачу формирования здорового образа жизни молодежи на современном этапе невозможно решить без изменения системы общественных отношений и отношения к этой проблеме самих молодых людей.

По мнению А.В. Левченко одна из причин недостаточной ориентации студентов на здоровый образ жизни, состоит в том, что физическое воспитание в учебных заведениях направлено на стандартную общую физическую подготовку, которая не учитывает индивидуально-ценностных ориентаций студентов в физической культуре [5].

В связи с этим повышение качества воспитания в сфере социально полезного досуга, восстановления и укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни становится важным.

Формирование рекреативно-оздоровительной деятельности молодежи является эффективным решением задач оздоровления, досуга и занятости молодых людей. Чтобы сформировать у молодежи в этом потребность, необходима не только ориентация и пропаганда здорового образа жизни, но и создание организационно-педагогических условий, которые бы отвечали запросам и интересам современных молодых людей, способствовали интеллектуальной и эмоциональной вовлеченности в избираемую деятельность.

Факторы, препятствующие занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью. Среди наиболее значимых препятствий рекреативно-оздоровительной активности (Рис. 1.), студенты отмечают нехватку времени (37,5%) и усталость, лень, нежелание заниматься (29,7%), на третьем месте – низкое материальное положение студенческой молодежи (21,3%) и на четвертом – некачественная организация занятий (11,5%) [6].



Рис. 1. Факторы, препятствующие занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью

Среди основных аспектов рекреативно-оздоровительной деятельности можно выделить следующие [1]:

1. удовлетворение физиологических потребностей в двигательной активности;

2. потребность в развлечении, получении удовольствия от физической активности;
3. чередование видов деятельности;
4. оздоровление организма посредством двигательной активности;
5. удовлетворение коммуникативных потребностей.

Социально-педагогическое сопровождение рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи предполагает создание условий для:

- социально-экономической поддержки, помощи и защиты студенческой молодежи;
- деятельности творческих студенческих объединений;
- оздоровления и отдыха студентов, пропаганды здорового образа жизни;
- профилактики асоциальных проявлений в студенческой среде;
- развитие творческого потенциала студентов [7].

Выводы. Таким образом, проанализировав литературу, нами выяснено, что эта проблема все еще является неразрешенной и актуальной, цели и задачи исследования были реализованы, также определены понятие рекреативно-оздоровительной деятельности, её основные аспекты, факторы, которые препятствуют занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью. Рекреативно-оздоровительная деятельность является способом формирования здорового образа жизни молодёжи, который будет доступен, интересен студентам и даст хороший результат.

Список использованных источников и литературы

1. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями: монография / Г.П. Виноградов. – СПб. : СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 163 с.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. 1989. – № 3. – С. 2-4.
3. Зорин И.В. Энциклопедия туризма: справочник / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
4. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>
5. Левченко А.В. Здоровый образ жизни как элемент культуры профессиональной педагогической деятельности / А.В. Левченко //

Актуальные проблемы теории и практики физической культуры в образовании: материалы междунар. науч.-практ. конф., 28-29 октября 2004 г. – Курск : КГУ, 2004. – С. 168-172.

6. Титова Г.С. Рекреативно-оздоровительная деятельность в системе формирования здорового образа жизни молодежи. Москва, Российский государственный университет физической культуры спорта молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 10 марта 2016г.

7. Рожков М.И. Педагогическое обеспечение работы с молодежью. Юногика : учеб. пособие / М.И. Рожков. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 264 с.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сабилова Виктория, Рок Богдан
Руководитель: ассистент Войтюк Ю. П.

*ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия
строительства и архитектуры»*

Аннотация. Рекреативно-оздоровительные формы физической культуры являются одними из реальных и наиболее доступных путей решения оздоровительной задачи, восстановления общей и специальной работоспособности [2].

Ключевые слова: реабилитация, физическое воспитание, шейпинг, туризм, легкая атлетика, оздоровление, профилактика.

Актуальность. Актуальность направления спортивной тренировки, реабилитации и оздоровления студенческой молодежи заключается в полезном и разумном использовании свободного времени для восстановления духовных и физических сил человека. При эффективном использовании свободного времени студентам нужно уделять основное внимание его содержательной, качественной стороне. Основная роль рекреативно-оздоровительной деятельности в образе жизни студенческой молодежи приводит к поочередному использованию умственного и физического труда, результатом этого является повышение успеваемости и творческой активности,

сохранение и укрепление здоровья, увеличение общего уровня работоспособности. От того, насколько эффективно ее внедрение в повседневную жизнь молодежи зависит отношение ее к физической культуре в будущей производственной деятельности.

Анализ литературы. Социально-педагогическое сопровождение рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи предполагает создание условий для:

- социально-экономической поддержки, помощи и защиты студенческой молодежи;
- деятельности творческих студенческих объединений;
- оздоровления и отдыха студентов, пропаганды здорового образа жизни;
- профилактики асоциальных проявлений в студенческой среде;
- развитие творческого потенциала студентов [5].

По мнению А.В. Левченко одной из главных причин того, что студенты недостаточно ориентированы на здоровый образ жизни, является то, что физическое воспитание в учебных заведениях ориентировано на стандартную физическую подготовку, которая не учитывает индивидуально-ценностные ориентации студентов в физической культуре [3]. Все средства, методы, содержание и формы обучения и воспитания в области физической культуры не способствует становлению и развитию личностной физической культуры как одного из важных видов общей культуры молодого человека. Все это отражается в снижении заинтересованности и мотивов у студентов к личностной физкультурной деятельности (Виленский М.Я., Лубышева Л.И., Переверзин И.И., Новиков Б.И.).

Чтобы пробудить интерес студенческой молодежи к рекреативно-оздоровительной деятельности, можно использовать такие способы как: агитация и пропаганда, удобное расписание занятий, усовершенствование материальной базы, расширение возможностей для предпочтительного выбора занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью, увеличение свободного времени, профессионализм преподавателя, осязаемое улучшение состояния здоровья [1].

Для привлечения молодых людей к формированию собственного здоровья, усилению оздоровительного и профилактического аспектов физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо на государственном уровне развивать

попытки по созданию положительного общественного мнения о физической культуре и спорте, «модности» физкультурно-оздоровительных занятий и здорового образа жизни. Это важно, поскольку физкультурно-оздоровительная деятельность представляет собой тип деятельности, который на пути к результату позволяет найти новые средства подготовки, методы и условия мобилизации функциональных и двигательных способностей, неуклонно раздвигать рубежи их границ.

Кроме того, они имеют возможность эмоционального спортивно-зрелищного воздействия на большое количество людей через средства массовой коммуникации.

Одним из эффективных путей обращения молодежи к здоровому и социально полезному образу жизни является рекреативно-оздоровительная деятельность, которая возникает для решения комплекса социальных задач по формированию, изменению, сохранению и восстановлению у молодых людей определенных параметров физического состояния, психических качеств и способностей, удовлетворению его познавательных интересов, организации отдыха, развлечения и общения. Это предназначение рекреативно-оздоровительной деятельности определяет многообразие связанных с ней ценностей, ее огромный социализирующий и воспитательный потенциал, способность выполнять разнообразные социокультурные функции [7].

Цель и задачи исследования. Все вышеизложенное определяет необходимость постановки ряда важных вопросов: насколько рекреативно-оздоровительная деятельность актуальна для данной социально-демографической группы? Какова степень сформированности у них потребности в этой деятельности? Какие виды и направления рекреативно-оздоровительной деятельности привлекают студенческую молодежь?

Для решения поставленных вопросов был проведен опрос. В исследовании приняли участие 78 студентов ДонНАСА.

Результаты исследования. Результаты исследования показали, что 26% опрошенных студентов не занимаются рекреативно-оздоровительной деятельностью, 74% проявляют активность в отношении рекреативно-оздоровительных занятий, из них 29% занимаются регулярно (2-3 раза в неделю), 28% – иногда (1 раз в неделю), 14% занимаются изредка (от случая к случаю).

Для мотивации студентов к рекреативно-оздоровительной деятельности можно обратить внимание на такие мотивы, как улучшение телосложения и получение положительных эмоций, на втором месте мотивы укрепления здоровья.

Важной также определить студенческой молодежи в видах рекреативно-оздоровительной деятельности. Результаты исследования показали, что наиболее популярны такие виды, как спортивные игры, единоборства, спортивные танцы, в меньшей степени – велосипедный спорт, экстремальные виды спорта, пилатес, плавание, аэробика; наименее востребованы – шейпинг, легкая атлетика, туризм, брейк-данс, цигун, капоэйра.

Выводы. Для повышения физической активности студентов должны быть учтены предпочтения молодых людей в выборе форм, видов, содержания и организации рекреативно-оздоровительной деятельности. Сущность формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи заключается в создании таких условий в физкультурно-образовательном процессе, при которых студент становится ее субъектом, способным строить и реализовывать собственные программы физического самосовершенствования.

Таким образом, каждый студент должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.

Список использованных источников и литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студент а: учеб. пособие / М.Я Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.

2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. 1989. – № 4 – С. 76-84.

3. Левченко А.В. Здоровый образ жизни как элемент культуры профессиональной педагогической деятельности / А.В. Левченко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры в

образовании: материалы междунар. науч.-практ. конф., 28-29 октября 2004 г. – Курск : КГУ, 2004. – С. 168-172.

4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.

5. Рожков М.И. Педагогическое обеспечение работы с молодежью. Юногика : учеб. пособие / М.И. Рожков. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 264 с.

6. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Реховская Светлана Николаевна. – СПб., 2007. – 24 с.

7. Синенко Г.С. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Синенко Г.С. – М., 2011. – 24 с.

8. Синенко Г.С. Формирование у студентов потребности в рекреативно-оздоровительных занятиях / Г.С. Синенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. №3. – С. 21-25.

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ИГРЕ В ШАХМАТЫ

Свеженцева Евгения

Руководители: преподаватель Бережная С. Е.,
ст. преподаватель Нескреба Т. А.

*ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский
университет им. М. Горького»*

Аннотация. Шахматы как одна из наиболее популярных, комплексных, относительно простых в понимании и вызывающих интерес у многих людей на протяжении сотен лет логических игр безусловно заслуживает особого внимания, так как представляет собой уникальный феномен.

Ключевые слова: студент, шахматы, обучение, игра, популярность, уровень.

При игре в шахматы активно развиваются интеллектуальные способности человека, что подтверждает актуальность изучения данной темы.

Актуальность. Итак, именно шахматы, в отличие от многих аналогов не только завоевали огромную популярность, но и не теряют её в долгосрочной перспективе. Кроме того, «инфраструктура» так называемого «шахматного мира» представляется очень развитой – ведь данная игра сочетает в себе, как известно, элементы также искусства и науки. Шахматы являются и видом спорта международного класса.

Анализ литературы. Здесь необходимо вспомнить, например, такие институты, как международная шахматная федерация (ФИДЕ) – «международная спортивная организация, объединяющая национальные шахматные федерации. Занимается популяризацией шахмат, организацией турниров претендентов, матчей за звание чемпиона мира, шахматных олимпиад и других международных шахматных турниров; присваивает спортивные звания, рассчитывает и публикует официальные рейтинги шахматистов. Основана 20 июля 1924 года в Париже» [1]. Популярность данной организации и вес в обществе весьма велики.

На высоком уровне находится социальное признание шахмат в мире. Прежде всего – это вполне естественно, учитывая их известность, но помимо того сохраняется и «эффект» прошедшего двадцатого века – столетия наибольшей популярности шахмат.

Конечно, нельзя сказать, что шахматы утратили признание или привязанность миллионов людей в разных странах, напротив, на протяжении 2010-х годов интерес к ним, как правило, стабильно возрастал в самых разных регионах.

Хотя следует отметить и то, что в конце 20-го века наблюдалось некоторое ослабление интереса к шахматам, связанное, прежде всего, с развалом СССР, где данная игра крайне популярна, и началом различных кризисов на постсоветском пространстве. Следует вспомнить, что значительное количество гроссмейстеров, то есть чемпионов мира по шахматам, в 20 веке – были именно из Советского Союза.

Цель и задачи исследования. Цель работы – изучить различные аспекты практической пользы обучения студентов-медиков игре в шахматы.

Объект – шахматы как вид спорта и логическая игра.

Предмет – польза обучения студентов-медиков игре в шахматы.

Задачи исследования:

1. Показать актуальность и важность шахмат как вида спорта и логической игры в современном мире.

2. Продемонстрировать пользу шахмат для интеллектуального развития человека.

3. Изучить пользу шахмат для студентов-медиков, с ориентацией на их будущую профессиональную деятельность.

Результаты исследования. Безусловно, шахматы как вид спорта, являются, прежде всего, одним из самых интеллектуальных и взаимосвязанных с работой именно мозга. Это естественным образом подтверждает, что данная логическая игра развивает определённые способности человека, и речь в первую очередь идёт о стратегическом и тактическом мышлении, логике, а также комбинационном зрении и зрительной памяти.

Но это далеко не полный список способностей, на развитие которых влияет игра в шахматы. Тем не менее, учитывая, что данный вид спорта относится, как было сказано, прежде всего, к интеллектуальным, занятиям шахматами могут быть расценены не только как дополнительный вид интеллектуальной активности, способствующий, соответственно, стимуляции мозговой деятельности, но и как, в первую очередь, вызывающий заинтересованность «тренажёр» указанных способностей. Таким образом, помимо общей пользы, игра в шахматы является фактором пользы профессиональной.

То есть, в труде медика практически любой специальности основным фактором определяющим качество осуществляемой деятельности являются различные интеллектуальные способности. Среди которых развиваемые шахматами – одни из важнейших.

Так, абстрагировавшись, следует сказать, что игра в шахматы, безусловно, развивает внимательность. Особенно сильно – внимательность комплексную, комбинированную, способность замечать и оценивать множество различных факторов и мысленно объединять их, воспринимая общую картину. А далее, осуществлять действия исходя из этой картины, при этом, стратегически спланированные.

Аналогичная схема при остановке, например, диагноза пациенту, связана с такими же особенностями. Для постановки верного диагноза часто бывает важно именно «заметить» определённую деталь, обратить внимание на то, что может долгое

время латентно присутствовать и обнаруживается только при детальном и крайне внимательном осмотре.

Понятно, что способность воспринимать информацию комплексно, может быть ещё более важна, так как комбинации симптомов могут быть различны и указывать на разные причины, которые возможно оценить по большей части именно приняв во внимание все нюансы в конкретных ситуациях, в их взаимосвязи. Без такого связного восприятия также могут с большей вероятностью допускаться ошибки при постановке диагноза.

Тактическое мышление и логика позволяют грамотно оценить ситуацию, например, при лечении хронических заболеваний, когда важно оценивать ситуацию в долгосрочной перспективе и принимать взвешенные решения, которые, вполне возможно, принесут результат только через длительные промежутки времени. Но, благодаря корректности решений – будут наиболее эффективны.

Данные примеры показывают, насколько значимы интеллектуальные способности, развивающиеся игрой в шахматы, для студентов-медиков. Однако целесообразно привести и несколько исторических примеров, наглядно демонстрирующих конкретные ситуации, когда шахматы действительно становились фактором стремительного развития указанных интеллектуальных способностей. Наиболее целесообразно это можно сделать, приведя в пример описания личностных и интеллектуальных качеств известнейших шахматистов. Так, единственный умерший непобеждённым чемпион мира по шахматам, Александр Алёхин, обладал феноменальными умственными способностями.

О том, какую роль в их формировании сыграли занятия шахматами, указывается следующим образом. Александр Алёхин «обладал феноменальной памятью, необычайными счетными способностями. Самыми убедительными доказательствами его выдающейся памяти служат проводившиеся им грандиозные сеансы одновременной игры вслепую. В 1933-м году шахматист дал сеанс в слепую на 32-х досках, который длился 12 часов и завершился с результатом +19 -4 =9 (19 побед, 4 поражения, 9 ничьих – Е.С.) в пользу чемпиона мира. С показателем 58% Алехин является лидером по числу выигранных партий среди всех чемпионов мира. При всем при этом чемпион не был вундеркиндом, всерьез стал заниматься шахматами в 10-летнем возрасте и взошел на шахматный престол через 25 лет изучения теории, накопления опыта и

совершенствования навыков. Среди всех владевших титулом шахматистов уйти из жизни действующим чемпионом удалось только русскому дворянину Алехину» [2].

Данный пример показывает, что именно занятия шахматами могли стать причиной необычных интеллектуальных способностей Алёхина, а не наоборот. Тем не менее, корреляция между первым и вторым фактором прослеживается не только в данном случае, но и у многих других шахматистов.

Помимо того, отдельно стоит вспомнить о корреляции способностей к игре в шахматы и математических, что также нередко отмечается. Способности к математике также имеют огромную важность для осуществления медиками различных специальностей своих обязанностей. В этом отношении речь идёт по большей части о способностях к конкретной науке, нежели об абстрактных интеллектуальных способностях вообще, которые могли бы быть применены в разных ситуациях.

Но, за таким определением скрываются именно таковые – это способность к проведению расчетов, формальной логике и формальному мышлению, длительным расчётам и т.д. Это значит, что указанная особенность не менее практически полезна и не ограничена конкретными ситуациями применения.

Наконец, не менее прочих выделенных черт важна для студента медика и медицинского работника память, поскольку огромное количество информации, с каждым годом всё увеличивающееся, в самых разных сферах медицины актуализирует механизм памяти.

Поскольку даже в условиях современности, когда доступность информации относительно велика, для адекватного и, особенно важно – быстрого оказания помощи, может быть необходимо именно сохранять в памяти большие объёмы информации, на своевременное восстановление которых может не оказаться достаточного количества времени в той или иной ситуации.

Потому стимулируемая шахматами память, и что особенно важно, комплексная память, как и комбинационное зрение, аналогично, может быть крайне важна для работы медика в самых разных конкретных ситуациях. Что ещё больше подтверждает важность обучения студентов медиков игре в шахматы.

Выводы. Таким образом, игра в шахматы является крайне полезной для студентов-медиков, потому, что влияет на развитие интеллектуальных способностей, крайне важных в профессиональной

деятельности медиков. Важно указать, что занятия шахматами являются полезными и в более глобальной перспективе – для студентов вообще, и не только для них. Для медицинских работников польза игры в шахматы одна из наиболее ощутимых, так как развиваемые с помощью игры качества применяются непосредственно на практике и приносят неоспоримую пользу, как индивидам так и обществу.

Список использованных источников и литературы

1. Международная шахматная федерация [Электронный источник]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 20.10.2019)
2. Александр Алёхин. Биографии шахматистов [Электронный источник] – Режим доступа: <https://chess-boom.online/aleksandr-alehin/> (дата обращения 20.10.2019)

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИИ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА

Северина Ольга

Руководитель: ст. преподаватель Кореневская Е. Н.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

Аннотация. В статье автор изучает структуру заболеваемости студентов, рассматривает причины нарушений функции зрительного анализатора и предлагает методики для профилактики и коррекции миопии с помощью физических упражнений.

Ключевые слова: зрительный анализатор, миопия, заболеваемость, физические упражнения.

Актуальность. В настоящее время проблема нарушений функции зрительного анализатора у студентов является весьма актуальной, поскольку существует четкая взаимосвязь между здоровьем органов зрения умственной и физической работоспособностью, общественной активностью, успеваемостью и уровнем спортивной подготовки учащейся молодёжи.

Анализ литературы. У студенческой молодёжи патология зрительного анализатора является достаточно распространённой проблемой. Данная патология прогрессирует по мере перехода на старшие курсы, что вызвано большой зрительной нагрузкой, недостаточной двигательной активностью, нарушением условий учебы и быта [1]. В настоящее время на кафедрах физического воспитания Вузов в специальных медицинских группах создаются условия для профилактики и коррекции нарушения здоровья студентов средствами физического воспитания. Эффективность занятий по физическому воспитанию в специальных группах, в целом, определяется методикой и организацией занятий, что напрямую влияет на оздоровительный результат [3].

Цель и задачи исследований. Изучение патологии зрительного анализатора у студентов специального медицинского отделения для разработки системы мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений функции зрительного анализатора и сохранение здоровья в процессе занятий по курсу физического воспитания.

Результаты исследований. По результатам медицинских осмотров, в последние годы число студентов, занимающихся в специальных медицинских группах постоянно увеличивается. По данным обследования студентов ГОУ ВПО «ДонНТУ», патология зрительного анализатора имеет значительный удельный вес и составляет около 12% от общего числа всех заболеваний. По статистике, самым частым нарушением зрения является миопия. Так, в специальных медицинских группах и у освобождённых от занятий по курсу физического воспитания миопия слабой степени (до 3,0 дптр включительно) составляет 40%, средней (от 3,25 до 6,0 дптр) – 26,7% и высокой (6,0 дптр и более) – 33% у юношей. У девушек миопия слабой степени составила 62%, средней – 12,5%, высокой – 25%.

Патология зрительного анализатора достаточно тесно связана с общим состоянием организма [1, 2]. Основными причинами, способствующими развитию и прогрессированию миопии являются: нарушение кровоснабжения организма в целом, и, в частности, нарушение гемодинамики глаз, снижение работоспособности мышечной системы глаз (прежде всего цилиарной мышцы), изменение склеры. Также имеют значение значительная зрительная нагрузка и недостаточная двигательная активность.

На сегодняшний день существует достаточно широкий комплекс мер по лечению и профилактике миопии, который включает: гигиенические меры, оптическую коррекцию, медикаментозное и оперативное лечение. Среди вышеперечисленных мер немаловажное значение имеет использование физических упражнений, которые в офтальмологии, на наш взгляд, применяются недостаточно.

Особенностью метода лечебной физкультуры является простота, доступность, безболезненность, отсутствие побочных эффектов. Данный метод при миопии показан всем лицам, имеющим прогрессирующую приобретенную и неосложнённую отслойкой сетчатки близорукость любой степени.

Применение физических упражнений должно быть направлено на:

1. Общее укрепление организма посредством активации функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепления мышечно-связочного аппарата, повышения эмоционального тонуса, коррекции сопутствующих заболеваний.

Для этой цели используют упражнения, направленные на укрепление мелких и средних мышечных групп, мышц конечностей, передней брюшной стенки и спины, а также корригирующие упражнения в чередовании с дыхательными.

Общеразвивающие упражнения рекомендовано чередовать с дыхательными сначала в соотношении 1:1, а затем 1: 2. Циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) должны быть умеренной интенсивности (ЧСС в пределах 100-140 уд/мин). Показаны также упражнения с гимнастическими предметами (гантели, обручи, гимнастические палки) и подвижные игры с непродолжительным быстрым бегом.

2. Улучшение кровоснабжения тканей глаза посредством укрепления мышечной системы глаза, улучшения обменных и трофических процессов, укрепления склеры.

Для этого применяют специальные упражнения для наружных мышц глаза (прямых и косых), для внутренней цилиарной мышцы и самомассаж глазных яблок. Приводим примерный комплекс специальных упражнений:

(исходное положение – стоя у гимнастической стенки)

- посмотреть строго вверх-вправо, перевести взгляд вниз (6-8 раз);
- посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз-влево (6-8 раз);
- посмотреть вверх-влево, затем по диагонали вниз-вправо (6-8 раз);

- перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз);
- палец на переносице, перевести взгляд на переносицу и обратно;
- круговые движения глазами по часовой стенке и обратно.

Самомассаж глазных яблок производится легкими надавливаниями тремя пальцами на верхнее веко при закрытых глазах от 40 до 80 в 1 минуту. Начинается самомассаж с 10 секунд, затем постепенно доводится до 1 минуты.

Специальные упражнения должны быть строго дозированы. Вначале их рекомендуется повторять 2 раза, затем повторение проводят до 4-6. Целесообразно чередовать специальные упражнения с общеразвивающими в соотношении 1: 2, 1:3.

Выводы:

1. Анализ данных медицинского осмотра студентов показывает, что общая заболеваемость и патология органов зрения у них в последнее время имеет тенденцию закономерного увеличения. Это свидетельствует о возрастании риска заболеваний в связи с социально – экономическим и экологическим неблагополучием в регионе, а также недостаточной эффективности оздоровления существующими методами в этих условиях.

2. В ходе исследования выявлены основные причины и закономерности развития патологии со стороны функции зрительного анализатора.

3. Разработаны рекомендации по профилактике заболеваний и коррекции функции зрительного анализатора с помощью физических упражнений с учётом особенностей физического развития студентов специального медицинского отделения.

Список использованных источников и литературы

1. Аветисов Э.С. Близорукость. / Э.С.Аветисов. – М.: Медицина, 1999. – 288 с.
2. Левченко О.Г. Влияние общих заболеваний на состояние аккомодационного аппарата и прогрессирование близорукости у детей. / О.Г. Левченко // Офтальмологический журнал, 1982. – № 7. – С. 432-435.
3. Щептев М.М. Инновационные технологии по лечебной физкультуре в специальных медицинских группах Вузов / М.М. Щептев // Учебное пособие. – Пенза: ПГАСА, 2001. – 256 с.

ЙОГА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Сырма Алина

Руководитель: преподаватель Иващук О. В.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье рассказывается, какие проблемы со здоровьем можно решить с помощью йоги. Мотивация для того чтобы пойти заниматься своим здоровьем, при помощи спорта (в данном случае с помощью йоги).

Ключевые слова: йога, здоровье, организм, Хатха-йога.

Актуальность. С каждым годом здоровье студентов ухудшается, поэтому мы ищем пути и способы это исправить.

Цель исследования – определить методы укрепления здоровья студенческой молодежи для повышения её работоспособности с помощью йоги.

Задачи исследования. Выявить проблемы касательно негативного восприятия физической культуры студентами и найти их решение; выявить методы привлечения студенческой молодежи к йоге.

Результат исследования. Основная причина многих болезней современного общества – малая двигательная активность. Ещё в древности было замечено, неподвижность ведет к значительному увеличению веса, снижению работоспособности, заболеваниям, а именно физическая активность формирует здорового, выносливого и сильного человека.

Два урока в неделю по физической культуре явно недостаточно.

На сегодняшний день физическая культура стала неотъемлемой частью человеческой жизни и можно наблюдать, что наиболее распространенным и популярным направлением физической деятельности становится фитнес.

Йога, будучи одним из направлений фитнеса, также является одним из методов, который активизирует естественные внутренние резервы организма человека. Йога – это еще и такое философское учение, придающее телу силы, способствующее успокоению и помогающее избавиться от негативных мыслей (возникающих в связи

с бешеным ритмом современной жизни).

Появившись на Востоке в древние времена, йога, с течением времени была приспособлена под образ жизни современного человека и с той поры стала широко распространена во все возможных оздоровительных и спортивных центрах. Таким образом, йога и сейчас пользуется огромным спросом повсеместно. Йога доступна для занятий для каждого человека, вне зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки, потому что она является достаточно щадящим видом физической активности.

Здоровье (физическое, эмоциональное) – это причина, мотивирующая людей начинать заниматься йогой. Йога способна устранить практически все проблемы со здоровьем. Однако даже если проблема ей не под силу, она помогает изменить наше отношение к недугу и уже этим принести огромное удовлетворение.

Здоровье для занимающегося йогой значит намного больше, чем только устранения какой-либо боли. Это оптимизация функций всего организма, а именно иммунитета, кровообращения, метаболизма и многого другого. Это эмоциональная стабильность и устойчивость, оптимистический настрой и жизнерадостность. С точки зрения медицины, улучшая функционирование всего организма, улучшается и функционирование какого-то органа или системы. Йога есть классифицированная методика совершенствования тела, помогающая проникнуть в глубь разума, тем самым понять его и освободить дух.

Анализ литературы. Связь организма и психики людей изучается на протяжении многих лет. А в XX веке такие ученые как В. Райх, У. Джеймс, А. Лоуэн, Д. Эберт открыли тот факт, что человеческая психика проецируется на физическое тело индивида в виде мышечных зажимов, отражаясь на его развитии в физическом плане. Таким образом, верно и утверждать обратное: воздействуя на физическое тело определенным образом можно изменить психологическое и физиологическое состояние человека.

Результаты исследования. Базируясь на йоге, были разработаны новые виды физических упражнений.

Классическая йога – является наиболее размеренной из всех видов йоги. Занятия по этому комплексу не имеют ограничений по возрасту или степени физической подготовленности и прекрасно адаптированы для скорого освоения. Эта разновидность йоги подразумевает и практические навыки расслабления, медитаций и конечно освоения основных поз. Более того, йога заряжает организм

человека энергией, при этом занимающийся йогой познает секреты внутреннего спокойствия и равновесия.

Йога, направленная на динамизм и гибкость. Выполняя данный комплекс упражнений, фигура приобретает красивую форму, улучшается осанка, развивается пластика и совершенствуется растяжка.

Йога, направленная на лечение артрита. Комплекс данных упражнений специально подобран таким образом, чтобы усилить кровообращение в мышцах, тем самым снабжая ткани кислородом и избавляясь от болевых ощущений.

Говоря о направлениях современной йоги, необходимо упомянуть Хатха-йогу. Практически все нынешние виды йоги являются той или иной разновидностью хатха-йоги. Она включает в себя такие элементы как определённые позы (асаны), упражнения на дыхание (пранаяма), расслабление и медитация. Достижение душевного покоя и гармонии с окружающим миром есть конечная цель хатха-йоги.

Хатха-йога помогает избавиться от различных болезней и недугов, а также предотвратить их возникновение. Выполнение асанов (поз) делает тело крепким и сильным, создавая хорошее самочувствие в результате. Что немаловажно, благодаря йоге человек приобретает и такой навык как концентрация внимания.

Необходимо говорить и о самом механизме влияния компонентов хатха-йоги на человеческий организм. Это происходит за счет своеобразных деформаций формы тела. В связи с этим происходит механическое влияние на внутренние органы и мышечную систему в целом. Благодаря чему, улучшается работа и вегетативной системы, принимающей участие в нормализации функционирования всех внутренних органов.

Тем самым, доказывается неопровержимое позитивное влияние элементов хатха-йоги на основные физиологические системы: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную, пищеварительную и на систему опорно-двигательного аппарата.

Также есть и Силовая йога (power yoga). Она является более интенсивной и подходит для людей с высокой физической подготовкой. Силовая йога идеально подходит спортсменам, желающим улучшить гибкость и нормализовать мышечный

дисбаланс. Динамичная смена поз, напоминающая танцевальный такт требует также большой концентрации.

Силовая йога акцентирует главным образом на внешней стороне силы, полностью открывая энергию и здоровье человеческого организма. Физическая сила приобретается путем упорной работы человека и его выносливости. Занимаясь силовой йогой, человек также избавляется от психологических блоков и нервного напряжения. К полезным последствиям занятиями силовой йоги также относятся:

- наращивание мышечной массы, продуктивное сжигание калорий;
- улучшение выносливости и стойкости к нагрузкам;
- избавление от токсинов, благодаря потоотделению;
- избавление от лишнего веса, благодаря ускорению метаболизма;
- равномерное сердцебиение.

На основе выше приведенных тезисов становятся очевидными результаты занятий хатха-йогой. Благодаря им достигается общее восстановление организма, нормализуется желанный вес и психоэмоциональное состояние, сон, повышается работоспособность, активизируются иммунные функции организма, улучшается кровоснабжение внутренних органов, гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата, происходит тренировка внутренней мускулатуры и коррекция позвоночника.

Говоря о социальном значении практик йоги, то оно базируется на энергетическом потенциале человека, предотвращении психологического стресса и воспитании гармоничной, во всех отношениях здоровой личности.

Йога дает нам возможность пользоваться приемами, помогающие преодолевать нынешние факторы ухудшения здоровья и плохого самочувствия, а именно сбалансировать систему, предназначенную противостоять стрессу.

Но и следует подчеркнуть, что практика йоги должна быть длительной, непрерывной и сконцентрированной.

Если вы хотите познакомиться с йогой, то для начала можете прочитать про неё в данных книгах: «Автобиография Йога» Парамаханса Йогананда, «Слияние с Шивой» Садгуру Шивайя Субрамуниясвами, «По правую руку Бога» Шри Шайлендра Шарма, «Хатха Йога Прадипика» с комментариями Шри Шайлендры Шармы.

Выводы. В данной работе мы достигли поставленной цели. Выявили положительное влияние йоги на здоровье человека. Оздоровительное значение йоги актуально не только для тела, но и в большей степени для души. Ведущая роль рекреативно-оздоровительной деятельности в образе жизни студенческой молодежи дает возможность изменения структуры свободного времени, чередование умственного и физического труда, что ведет к повышению успеваемости, повышению творческой активности, сохранению и укреплению здоровья, значительному повышению общего уровня работоспособности.

Занятия йогой неоспоримо помогают здоровью, но также вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек познавший йогу, стремится к регулярным занятиям и другими видами физической активности.

Список использованных источников и литературы

1. Восточные оздоровительные системы. Йога. [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL.: http://coolreferat.com / Восточные_оздоровительные_системы._Йога
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yogajournal.ru /blogs/anysports/11-samykh-vazhnykh-knig-o-yoge>

АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Хаджинова Евгения

Руководитель: ассистент кафедры АФК Филиппова А. П.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье определено значение аквааэробики.

Ключевые слова: аква-аэробика, комплекс физических упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики, стретчинга и силовых упражнений.

Актуальность. Акваэробика – это направление фитнеса с использованием специальных упражнений в воде. Она разрабатывалась для тренировки сердечно-сосудистой системы. Занимаясь акваэробикой, преодолевая сопротивление воды, равномерно развивается мускулатура, мышцы становятся сильнее, выносливее, эластичнее.

Анализ литературы. Преимущество акваэробики заключается в возможности привлечения к занятиям людей разного возраста и уровня подготовки, появляется возможность дать адекватную нагрузку как новичкам, так и более физически подготовленным людям. Все занятия проводятся под руководством инструктора, который подбирает программу соответственно уровню физической подготовленности занимающихся. На первых занятиях обучают различным движениям руками и ногами в воде. В дальнейшем на занятиях добавляются более сложные гимнастические упражнения и танцевальные движения. Продолжительность одного занятия составляет от 40 до 50 минут.

Для привлечения студентов к спорту во многих вузах развивается строительство и оборудование спортивных залов, бассейнов. Например, в Новосибирском Государственном Университете Экономики и Управления (НГУЭУ) построили бассейн «Водолей», где студенты могут посещать его бесплатно в учебное время, а в свободное время от учебных занятий студентам предоставляются скидки.

Акваэробика представляет собой занятия, способствующие укреплению мышц, формированию правильной осанки и снижению веса. Во время тренировки физические нагрузки испытывают все основные группы мышц. Благодаря регулярным занятиям в воде удается сформировать правильную осанку. Стимулируется кровоток, что положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы, а также является профилактикой заболеваний сердца. Во время занятий вода непосредственно оказывает влияние на кожные покровы человека, в результате чего нормализуются все клеточные обменные процессы.

С помощью акваэробики удается привести в норму деятельность нервной системы, покидает накопившееся чувство усталости, а также стресс. После занятий у молодых и пожилых людей поднимается настроение, нормализуется сон. Упражнения акваэробики для похудения очень эффективны, поскольку во время

таких занятий сжигается калорий больше, чем во время любой другой тренировки. В воде каждое движение требует больших усилий, чем выполнение тех же упражнений на воздухе. Телу необходимо преодолевать сопротивление водной массы и разницу температур между организмом и водой в бассейне, ему приходится компенсировать недостаток тепла на протяжении всей тренировки, затрачивая на это дополнительную энергию. Все это в разы усиливает результат от выполнения упражнений и благоприятно влияет на состояние здоровья и фигуру. После занятий человека не терзают боли в мышцах, которые ограничивают физическую активность. Помимо этого, аквааэробика укрепляет иммунную систему человека, а также закаливает организм.

Аквааэробика – это водная гимнастика, во время занятий которой, тренирующиеся должны выполнять ритмичные движения под музыкальное сопровождение. Доступно это удовольствие для всех, независимо от пола, возраста, конституции и даже степени физического развития. Специальной подготовки не требуется.

Цель и задачи исследования. Целью данной работы, является исследование доступных плавательных бассейнов для студенческой молодёжи с целью оздоровления.

Задачи исследования:

1. Изучить влияние аквааэробики на организм человека.
2. Изучить графики и условия работы бассейнов, виды услуг для студентов.

Результаты исследования показали, что при проведении упражнений в воде исключен риск повреждения мышц, суставов и костей. По окончании занятий, человек не испытывает дискомфорт и боль в суставах. За счет более плотной водной среды, при тренировках оказывается большее сопротивление на организм в целом. Это сказывается на равномерном укреплении всех мышц. За счет уменьшения тяжести в воде возможно выполнить больший объем движений, что сохраняет подвижность суставов. Во время тренировок организм не подвергается перегреву, как на суше. Средняя температура воды составляет 27-28 градусов. Расход калорий при занятиях аквааэробикой требует больших затрат калорий, чем на суше. За одно занятие расходуется от 450 до 700 ккал. Все упражнения безопасны и приятны.

Занятия у студентов начинаются в 8 часов утра, а заканчиваются около 15:00. Весь учебный день студенты малоподвижны и находятся

постоянно в сидячем положении. К этому всему приходится ещё и колоссальная умственная нагрузка. Такого рода нагрузка влияет на эмоциональное состояние студентов и их настроение. Такой образ жизни способствует проблемам со здоровьем, такие как: переутомление, депрессия, боли в спине, гипокинезия и т.д. Впоследствии это приводит к осложнениям и может оказать негативное воздействие на функциональную активность внутренних органов и систем организма, также у больных снижается устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды, падают силовые показатели и выносливость.

Известно, что спустя 30-40 минут после тренировки в организме начинает вырабатываться гормон так называемого «счастья» эндорфин. Появляется состояние легкости и блаженства, иначе говоря - эйфории, длится еще около двух часов. Занятия фитнесом в течение часа повышают концентрацию эндорфина в крови 10 раз.

Местоположение спортивного комплекса также влияет на посещение его студентами. Время, которое в среднем уходит на дорогу отнимает большое количество сил и энергии необходимой для тренировок. Самые известные бассейны в Донецке, такие как «Петровский», «Спарта», «Кировец». В среднем на дорогу уходит приблизительно 1,5 часа, это достаточно большое количество времени, так же не стоит забывать, что перед тренировкой необходимо что-то покушать и успеть собрать вещи.

Выводы. Проведя исследование, мы пришли к выводу, что в нашем городе есть бассейны, которые могут предоставлять услуги аквааэробики, такие спортивные комплексы как «Петровский», «Кировец» и «Спарта». Но график работы и тренировок не совпадают с плотным расписанием высших учебных заведений. Занятия данным видом спорта способствует снятию стресса и усталости, но, к сожалению, возможностей посещать занятия катастрофически мало, ведь достаточно большое количество времени уходит на дорогу до бассейна. В Донецке не так много бассейнов предоставляющих данные услуги и находятся они в самых дальних точках города. Время, уходящее на дорогу, является одной из ключевых проблем, так же как и расписание занятий, которое не предусматривает собой какие-либо занятия спортом у студентов. Географически удобное расположение бассейна при университете позволило бы более рационально использовать время, свободное от занятий.

Список использованных источников и литературы

1. Булгаков Н.Ж. Акваэробика: метод.разраб. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Н.Ж. Булгаков, И.А. Васильева. РГАФК. – М., 1996. – 30 с.: ил.
2. Гаджиев А.А. Значение плавания в комплексе лечения конституционно-экзогенного ожирения у детей школьного возраста/ А.А. Гаджиев, В.В. Му-гараб-Самеди, И.И. Исаев, С.К. Рафиев // вопросы курортологии, физиотерапии и ЛФК. 2010. – №3. – С. 50-54.
3. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://cyclowiki.org/wiki/Акваэробика>
4. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://sportwiki.to/Акваэробика>
5. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://krasota.guru/figura/trenirovki/akvaerobika.html>
6. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.rozvonochnik.info/text/24/content/379/>

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

Ходова Александра

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н. И.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. Проблема восстановления спортсменов-баскетболистов, решается путем изменения устаревших методик введения тренировочного процесса, ведь от них, как раз и зависит здоровье спортсменов. Что касается реабилитации, требуется индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Ключевые слова: реабилитация, проблема, восстановление, баскетболист, спортсмен.

Актуальность. Реабилитация спортсменов-баскетболистов актуальна в наше время. Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта, вместе тем, он не относится к тем видам спорта, где можно обойтись без травм.

Анализ литературы. Проблема реабилитации спортсменов продолжает оставаться одной из самых актуальных в восстановительной и спортивной медицине. Установлено, что

интенсивные физические нагрузки приводят к нарушению гомеостаза, вызывают в организме тренирующегося спортсмена совокупность специфических нарушений и неспецифических адаптивных реакций – изменение деятельности центральной нервной системы, эндокринных желез, функционального состояния ряда органов. При этом нередко, тренировки проводятся на фоне хронического переутомления (перенапряжения) локомоторного аппарата и общего утомления, которое создают дополнительные условия для возникновения травм и заболеваний [1].

Из многочисленных видов спорта, которые растут, развиваются в системе физического воспитания, баскетбол занимает одно из ведущих мест. Доступность баскетбола являются весьма значительным плюсом, а простота инвентаря и оборудования, а огромная эмоциональность игры, завоевали баскетболу большое количество поклонников и болельщиков. Но, учитывая значительное разнообразие игровых ситуаций и высокие требования к общей физической подготовленности спортсменов, требуется постоянное совершенствование тренировочного процесса.

Сегодня эту проблему нельзя решить только путем усовершенствования методов тренировки или повышением объема и интенсивности нагрузки. Рост нагрузки может негативно сказаться на здоровье и на функциональном состоянии спортсменов-баскетболистов, привести к перетренированности, утомлению, а нередко и к переутомлению. Поэтому, особенной актуальности остаются вопросы методов восстановления, как важной составляющей тренировочного процесса [2].

Цель и задачи исследования. Цель данной статьи – рассмотреть какие существуют способы восстановления спортсменов после получения травм, либо в следствие переутомления.

Результаты исследования. В процессе спортивной деятельности можно наблюдать изменения функционального состояния организма спортсмена, которые обусловлены переходом физиологических систем с одного уровня функционирования на другой: от состояния покоя до напряжения и утомления, с последующим восстановлением. Достижение полезного приспособительного результата при физической нагрузке сопровождается изменением уровня активности процессов регуляции, а в восстановительном периоде все изменённые параметры благодаря процессам саморегуляции должны возвращаться к исходным

значениям. Важная роль, во всем этом процессе принадлежит вегетативной нервной системе, так как она выступает индикатором адаптационных возможностей организма. Основным показателем, отражающим адаптивные возможности организма выступает сердечно-сосудистая система. Спортивная тренировка влияет на всю структуру сердечно-сосудистой системы: морфологию сердца и системную гемодинамику, состояние сосудистого русла.

Современные условия тренировочного и соревновательного процесса спортсменов вносят в состояние их здоровья не только прогрессивные адаптивные изменения, но и значительный компонент дезадаптивных изменений. Эти дезадаптивные изменения в отношении спортивных нагрузок имеют тенденцию кумулироваться, прогрессировать и изменяться в патологическую стадию предболезни, а затем переходить и в хроническое заболевание. Исходя из этого проблема физической реабилитации и восстановления нормального функционирования спортсмена и приход его в состояние физической работоспособности после интенсивных тренировок остро стоит перед учеными, спортивными медиками, тренерами и физическими реабилитологами. Исходя из анализа последних исследований и публикаций по данной проблеме показывает, что в количественном отражении значительно больше внимания учеными уделено обоснованию усовершенствования и повышению эффективности тренировочного и соревновательного процессов, при значительно меньшем количестве научных работ, посвященных реабилитации в спорте. К тому же наибольшей опасностью для здоровья спортсменов является то, что большинство тренеров при планировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок ориентируются не на функциональную готовность организма к выполнению физических нагрузок, а на современный уровень спортивных достижений.

Таким образом, процессы восстановления должны занимать центральное место в подготовке спортсменов, что требует индивидуального применения эффективных и практичных средств и методов, которые не вызывают побочных эффектов. Именно такими являются физические средства восстановления, которые используются с давних времен в практике спортивной медицины [3]. Их соединение с эффективными тренировочными программами отвечает требованиям современного мирового баскетбола, а экспериментальное подтверждение данного положения приобретает особую актуальность в практике современного спорта.

По показателям функциональной подготовленности и физической работоспособности спортсменов была обнаружена разная структура активности адаптивных систем организма баскетболистов [5]. И поэтому они были разделены на две группы по индивидуальным особенностям функционирования адаптивных систем по результатам медико-биологического тестирования. Контрольная группа спортсменов оценивалась как группа с адекватной активностью адаптивных систем. Основная группа, спортсмены оценивалась как группа с напряженностью механизмов адаптации к физической нагрузке и требовала применения реабилитационных мероприятий. В основу программы реабилитационно-восстановительных мероприятий было положено целенаправленное применение сформированных комплексов педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления и повышения спортивной работоспособности, в которую вошли дыхательные упражнения, элементы гимнастики йога, аутотренинг, различные виды спортивного массажа, гидропроцедуры [4].

Дыхательные упражнения способствуют повышению резервных возможностей не только дыхательной системы но, и аэробной производительности организма на начальных этапах приспособления организма к физическим нагрузкам. Сейчас существует множество дыхательных упражнений, но для восстановления баскетболистов подбираются такие упражнения, которые в первую очередь развивают, объемные характеристики внешнего дыхания, гипоксическую устойчивость, влияющие на центральную нервную систему и способствуют ускорению восстановительных процессов.

Так же, одним из этапов реабилитации является восстановительный ручной массаж, для баскетболистов, он проводится по усовершенствованной схеме спортивного массажа с учетом специфики данного вида спорта, что как раз позволяет улучшить работоспособность спортсменов и положительно повлиять на их функциональное состояние. Результаты, которые получили после проведенных восстановительных процедур, показали, что выше перечисленные средства реабилитации для спортсменов-баскетболистов стали модулятором активности адаптивных и регуляторных систем организма и положительно влияют на процессы восстановления.

Выводы. В заключение можно сделать несколько выводов:

1. Применяемая методика оценки функциональной готовности и физической работоспособности спортсменов-баскетболистов в целом способствует раннему выявлению факторов риска переутомления и снижает частоту его возникновения за счет применения профилактических мероприятий на этапах подготовки спортсменов к соревнованиям.

2. Комплекс реабилитационно-восстановительных мероприятий позволяет существенно сократить сроки периода восстановления и повысить адаптивные возможности организма квалифицированных спортсменов.

Список использованных источников и литературы

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. Учебник / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 2009. – 215 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 280 с.

3. Баднин И.А. Повреждения голеностопного сустава у спортсменов. / И.А. Баднин // Теория и практика физической культуры. 2008. – №8. – С. 55-59.

4. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 2009. – 139 с.

5. Журавлева А.И. Восстановление спортивной работоспособности как аспект реабилитации. / А.И. Журавлева // Реабилитация в медицине и спорте: Матер.1-ой Всерос. конф. – М., 2008. – С. 38-43.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Холодов Александр

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И. Г.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье приводятся статистические данные об инфраструктуре спортивных баз Донецкой Народной Республики,

рассмотрены масштабы финансирования спорта. Проанализированы спортивные мероприятия, олимпиады и спартакиады в образовательных учреждениях и организациях нашей Республики, проведенные под эгидой Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР.

Ключевые слова: спорт, туризм, соревнования, финансирование, мероприятия, инфраструктура.

Актуальность. Развитие спорта и туризма в Донецкой Народной Республике достаточно обширная тема, ведь с ранних лет мы знаем, что здоровье главное, что есть у человека и его нужно оберегать. Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики является республиканским органом исполнительной власти, осуществляющим функции по контролю и надзору, отраслевому или межотраслевому управлению в сфере молодежной политики, физической культуры, спорта и туризма, оказанию государственных услуг и управлению государственным имуществом. Министерство играет очень важную роль в формировании здоровой и физически развитой молодежи, что необходимо в настоящее время.

Цель исследования. Исследование развития спорта и туризма в Донецкой Народной Республике.

Задачи исследования:

1. Изучить отрасли спорта и масштабы финансирования Донецкой Народной Республики.
2. Рассмотреть мероприятия проведенные в этом году в Республике.
3. Рассмотреть олимпиады и спартакиады в учебных заведениях ДНР.

Результаты исследования. На сегодняшний день в Донецкой Народной Республике развивается более 70 олимпийских и неолимпийских видов спорта.

В Республике работают 52 спортивные школы, из них 11 специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). В Республике работает 641 штатный тренер. В спортивных школах культивируются 32 олимпийских, 16 неолимпийских, 2 спортивно-технических и прикладных видов спорта. Всего в Республике физической культурой и спортом занимаются 167,279 чел., из них: 21,000 чел. в спортивных школах и 2,171 инвалид.

На территории Республики работает школа высшего спортивного мастерства (91 воспитанник) и Донецкое Республиканское высшее училище Олимпийского резерва им. С. Бубки (307 учащихся). Училище является уникальным комплексом с собственной спортивной базой, который объединяет одновременно учебный, жилой и тренировочный процессы.

Физкультурно-спортивная инфраструктура Республики включает 3097 спортивных сооружений, из которых: стадионов – 44, плавательных бассейнов – 31, легкоатлетических манежей – 2 (Донецк), сооружений с искусственным льдом – 2 (Донецк), конноспортивных баз – 3 (Донецк – 2, Макеевка – 1), футбольных полей – 112. Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди людей с ограниченными физическими возможностями и детей воспитанников общеобразовательных школ-интернатов и детских домов в Республике работают Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта и Донецкая республиканская детско-юношеская школа для детей социально незащищенных категорий. Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта тесно сотрудничает с общественными организациями и спортивными клубами для инвалидов, которые участвуют в организации и проведении спортивно-массовых и реабилитационных мероприятий. Ежегодно центром проводится более 25 спортивно-массовых Республиканских соревнования по различным видам спорта, в которых принимают участие более 600 спортсменов-инвалидов.

С населением по месту жительства, ветеранами, школьниками, студентами и другими работает центр физического здоровья населения «Спорт для всех». Центры «Спорт для всех» открыты в 6-ти городах: Макеевка, Харцызск, Кировское, Ждановка, Енакиево, Ясиноватая. Созданы и ведут работу 18 федераций по олимпийским видам спорта и 27 федераций по неолимпийским видам спорта. Также ведут работу спортивные клубы, такие как: спортивный клуб армии (СКА), СК «Македон», СК «Оплот», СК «Беркут», СК «Победа» и другие. На сегодняшний день Федерация спортивного и традиционного каратэ ДНР и Федерация триатлона и полиатлона ДНР были признаны мировым спортивным сообществом и приняты в члены международных федераций по своему виду спорта.

На текущий 2019 год в Республике планируется масса мероприятий в области спорта и туризма, таких как:

- Республиканские соревнования, посвящённые Дню защиты детей, среди детей социально незащищённых категорий воспитанников общеобразовательных школ-интернатов [1].
- Открытый чемпионат и первенство ДНР по спортивной гимнастике среди мужчин, юниоров и юношей.
- Открытое первенство ДНР по борьбе самбо среди юниоров и юниорок.
- Республиканский турнир по художественной гимнастике «Созвездие красоты».
- Открытый республиканский турнир по настольному теннису среди сборных команд сельских районов.
- Чемпионат и первенство ДНР по скалолазанию памяти альпинистов Донбасса.
- Открытый республиканский турнир по силовому многоборью среди сборных команд сельских районов.
- Приём нормативов ГФСК «ГТО ДНР» среди сотрудников республиканских органов исполнительной власти.
- Чемпионат ДНР по технике альпинизма «Домбайские связки».
- Чемпионат и первенство ДНР по велосипедному спорту – маунтинбайк в гонке в гору и кросс-кантри марафон.
- «Кубок Донбасса» по парусному туризму.
- Открытый республиканский турнир по мини футболу среди сборных команд сельских районов, ветераны.
- III открытый турнир ДНР по айкидо ёсиинкан.
- Первый этап открытого чемпионата ДНР по автомобильному спорту.

Главной целью финансирования спорта в Донецкой Народной Республике, является привлечение молодежи к спорту и к туризму. Также можно отметить, что еще одной целью является укрепление здоровья у молодого поколения.

Донецкая Республика также сотрудничает с Российской Федерацией, которая помогает в организации поездок для спортсменов, выступающих на соревнованиях в России (табл. 1.). Также питание и проживание берут на себя. Целевой помощи в этом плане от правительства РФ нет, оказание помощи происходит через различные общественные движения, которые поддерживают республику.

График 1. Финансирование спорта ДНР

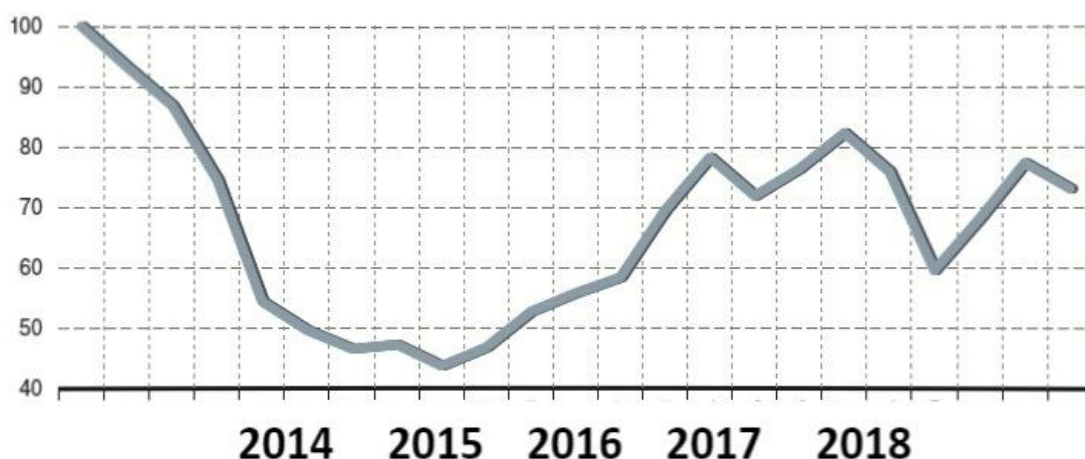


Таблица 1.

Выездные матчи детских спортивных школ ДНР в РФ [3].

Команда	Турнир	Принимали участие	Итог
2017			
КДЮСШ №5	Открытый турнир по футболу на призы г.п. Икша, Московская обл.	16 команд	VIII место
2018			
СДЮШОР «Авангард»	Турнир памяти Дугина, г. Ставрополь	8 команд	II место
ДЮСШ №2	Турнир памяти Дугина, г. Ставрополь	16 команд	XV место
КДЮСШ №5	Всероссийский турнир по футболу «ARENA YEVPATORIA CUP – 2017»	16 команд	IX место

Также в рамках реализации Гуманитарной программы по воссоединению народа Донбасса 11 мая в парке культуры и отдыха Калининского района Донецка состоялся Республиканский спортивный праздник, посвященный пятилетию Донецкой Народной Республики.

Что касается участия образовательных организаций и учреждений Донецкой Народной Республики в развитии спорта среди молодежи, то на примере «Донецкой академии управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» можно отметить, что кафедра физического воспитания достаточно серьезно влияет на образ жизни студентов и помогает поддерживать в порядке свое здоровье различными соревнованиями и спартакиадами.

Так 22 мая 2019 г. в парке «Донбасс-Арена» (Аллея Славы) состоялось первенство «Готов к труду и обороне» среди студентов ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» [4]. Все участники соревнований получили заряд бодрости и массу положительных эмоций.

16 мая 2019 года в бассейне ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», при поддержке профсоюза работников образования и науки Донецкой Народной Республики, состоялись соревнования по плаванию среди команд работников образовательных организаций высшего профессионального образования г. Донецка. По результатам соревнований между командами ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», ГОУ ВПО «Донецкий педагогический институт», ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», ГОУ ВПО «Донбасская академия архитектуры и строительства», ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры и спорта, в которых приняло участие 47 работников учебных заведений, наши коллеги показали хорошие результаты: Н.П. Боталова (доцент кафедры Экономика предприятия) – II место в категории 50-60 лет; А.А. Бурлаев (начальник второго отдела) – III место в категории 60+; Р.Б. Пиньков (старший преподаватель кафедры физического воспитания) – III место в категории 30-40 лет [5].

Выводы. В заключении хотим отметить, что, несмотря на военные действия, ни одна из детско-юношеских спортивных школ на территории Донецкой Народной Республики не закрылась, есть специализированные детские школы олимпийского резерва. И самое главное, работает училище олимпийского резерва (УОР) имени Сергея Бубки. Руководство ДНР поддержало: ребят обеспечили питанием, проживанием, теплом, медицинскими средствами. Но юным спортсменам, прежде всего, необходима практика, которой, к

сожалению, в данный момент недостаточно. Государство выделяет необходимые средства для поддержки спорта среди молодежи, создаются секции по борьбе, футболу, баскетболу, волейболу, шахматам и другим видам спорта. Министерство молодежи спорта и туризма, проводит различные спортивные мероприятия, такие как «2000 шагов к здоровью» и забеги на большие дистанции. Таким образом, в молодом государстве пытаются воспитать достойное поколение Республики, ведь молодежь – это будущее страны!

Список использованных источников и литературы

1. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: Курс лекций. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 191 с.
2. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания»: // Учебное пособие. – Москва АСАДЕМА 2003. – 494 с.
3. Серова Л.К. Психология отбора в спортивных играх Учебное пособие – М.: Спорт – 240 с.
4. Белоус Н.А. Какие виды спорта развиваются в ДНР? [Электронный ресурс] // Все о ДНР. Интернет - справочник N 4. URL: – Режим доступа: <https://vsednr.ru/kakie-vidy-sporta-razvivayutsya-v-dnr/> (дата обращения: 08.06.2019).
5. Донецкое Агентство Новостей: [Электронный ресурс]. М., 1997-2012. URL: – Режим доступа: <https://dan-news.info/interview/sport-v-dnr-dolzhen-byt-dostupen-kazhdomu.html> (Дата обращения: 08.06.2019).

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕКРЕАТИВНО– ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Худякова Надежда

Руководитель: преподаватель Шейкова М. И.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные направления рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

Ключевые слова: рекреативно-оздоровительная деятельность, физическая культура, студенческая молодежь.

Актуальность. Рекреативно-оздоровительные формы физической культуры являются одними из реальных и наиболее доступных путей решения оздоровительной задачи, восстановления общей и специальной работоспособности. Основная задача рекреативно-оздоровительной деятельности заключается в разумном и полезном использовании свободного времени для воспроизводства духовной и физической сущности человека. Эффективное использование свободного времени студенческой молодежи является социальной проблемой, и главное внимание нужно уделять его содержательной, качественной стороне. Ведущая роль рекреативно-оздоровительной деятельности в образе жизни студенческой молодежи дает возможность изменения структуры свободного времени, чередованию умственного и физического труда, что ведет к повышению успеваемости, повышению творческой активности, сохранению и укреплению здоровья, значительному повышению общего уровня работоспособности. От эффективности ее внедрения в повседневную жизнь молодежи зависит отношение ее к физической культуре в будущей производственной деятельности [1].

Анализ литературы. Одним из эффективных путей обращения молодежи к здоровому и социально полезному образу жизни является рекреативно-оздоровительная деятельность, которая возникает для решения комплекса социальных задач по формированию, изменению, сохранению и восстановлению у молодых людей определенных параметров физического состояния, психических качеств и способностей, удовлетворению его познавательных интересов, организации отдыха, развлечения и общения. Это предназначение рекреативно-оздоровительной деятельности определяет многообразие связанных с ней ценностей, ее огромный социализирующий и воспитательный потенциал, способность выполнять разнообразные социокультурные функции. Так считают: Виленский М.Я., Лубышева Л.И., Переверзин И.И., Новиков Б.И [2].

Цель и задачи исследования. Целью данной статьи является донесение до окружающих того, что физическая культура играет в нашей жизни важную роль, она имеет место быть как в образовательных учреждениях, так и использоваться для собственного поддержания здоровья [3].

Задачами данного исследования являются:

- социально-экономическая поддержка, помощь и защита студенческой молодежи;
- деятельность творческих студенческих объединений;
- оздоровление и отдых студентов, пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика асоциальных проявлений в студенческой среде;
- развитие творческого потенциала студентов;
- использование практики физической культуры для укрепления собственной физической подготовки;
- изучение и использование теоретических знаний физической культуры для общего развития.

Результаты исследования. Исследование проводилось со студентами I курса ГОУ ВПО «ДонАУиГС», в опросе приняли участие 120 человек, студенты были разделены на две группы: $n=64$, студенты активно занимающиеся физической культурой и спортом и $n=56$, от случая к случаю. Результаты опроса в I группе показали, что в основном студенческая молодежь в режиме дня располагает от 2 до 3 часов свободного времени, 28,8% имеют от 4 до 6 часов свободного времени. Наиболее удобным временем занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью для большинства студентов является вечернее (72,1%), 13,1% опрошиваемых ответили, что утреннее, а для 7,6% – приемлемо любое время и 7,2% указали дневное время.

Данная картина демонстрирует, что в целом зависимость между лимитом свободного времени студентов и частотой посещения занятий существует: чем большим бюджетом свободного времени обладают студенты, тем чаще они расходуют это время на занятия рекреативно-оздоровительной деятельностью. Если рассмотреть эту зависимость относительно студентов, не занимающихся рекреативно-оздоровительной деятельностью, то следует отметить, что 22,6% данной группы ежедневно располагают более 6 часами свободного времени, 26,8% имеют от 4 до 6 часов, у 29,5% есть от 2 до 3 часов ничем не занятого времени и у 15,8 % бюджет свободного времени составляет менее чем 2 часа в день.

Также были выявлены основные факторы, препятствующие занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью. Среди наиболее значимых барьеров двигательной активности, студенты отмечают нехватку времени (37,5%) и усталость, лень, нежелание заниматься (29,7%), на третьем месте – низкое материальное

положение студенческой молодежи (21,3%) и на четвертом – некачественная организация занятий (11,5%) [5].

Исследование организационных основ рекреативно-оздоровительной деятельности, а также потребностей, интересов и приоритетов современной молодежи позволит создать систему формирования здорового образа жизни и воспитания социально активных граждан посредством внедрения рекреативно-оздоровительных занятий в их повседневную жизнь [6].

Выводы. Изучив подробно эту тему мы пришли к выводу, что для осуществления рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи нужно:

1. Учитывать спортивные интересы молодежи в спортивной культуре, их предпочтения в том или ином виде спорта;
2. Делать доступной рекреативно-оздоровительную деятельность для студенческой молодежи.

Следуя этим основным правилам можно действительно качественно повысить уровень рекреативно-оздоровительного развития студенческой молодежи в государстве.

Список использованных источников и литературы

1. Левченко А.В. Здоровый образ жизни как элемент культуры профессиональной педагогической деятельности / А.В. Левченко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры в образовании: материалы междунар. науч.-практ. конф., 28-29 октября 2004 г. – Курск : КГУ, 2004. – С. 168-172.

2. [Электронный ресурс] Рекреативно-оздоровительная деятельность социально-культурной сферы // Режим доступа: [<https://studfiles.net/preview/1635226/page:24/>].

3. [Электронный ресурс] Сущность и специфика рекреативно-оздоровительной деятельности // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-i-spetsifika-rekreativno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-s-pozhilymi-lyudmi>.

4. Ганьшина Г.В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ганьшина Г. В. – Тамбов, 2005. – 24 с.

5. Дорофеева Н.В. Влияние двигательных режимов на здоровье студентов / Н.В. Дорофеева, Н.В. Минченкова, И.В. Овечкина // Материалы международной IX Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного

процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: В 2 ч. Ч. 1. – М.: МГУ, 2006. – 468 с.

6. Синенко Г.С. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.С. Синенко. – М., 2011. – 24 с.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Шаповал Виктория

Руководитель: преподаватель Иващук О. В.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье исследуется зависимость соблюдения основ здорового образа жизни студенческой молодёжи, который представлен как основной фактор формирования физических и психологических данных студенческой молодежи в процессе её обучения в вузе.

Ключевые слова: здоровье, студенты, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.

Актуальность. Актуальность статьи заключается в снижении физической активности и здоровья студенческой молодежи в связи с изменением социально-экономических условий в стране.

Цель исследования – определить методы укрепления здоровья студенческой молодежи для повышения её работоспособности и привлечения её к активным занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

1. Выявить проблемы касательно негативного восприятия физической культуры студентами и найти их решение.

2. Изучить предпочтения студентов в видах спорта; выявить методы привлечения студенческой молодежи к спорту.

3. Определить методы оздоровления и поддержания физического и психологического здоровья студентов.

Результаты исследования. Студенческий возраст (17-25 лет) – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. А ведь как раз общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в наших нелегких условиях. Студенческая молодежь является основной частью социального развития, а также воспроизводственным потенциалом страны. Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способность к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности.

Физическая культура представляет существенную значимость в роли обучаемой деятельности студентов, так как их работа, сопряжена с большим усилием внимательности, зрения, активной умственной работы, небольшой физической активности и укреплением самочувствия. Минимальный еженедельный объём двигательной активности учащихся, который был предложен учёными, должен быть 6-10 часов в неделю. Однако, большая часть студентов занимается физической культурой только лишь на обязательных учебных занятиях (обычно это 4 часа в неделю). В вузах академические занятия по физической культуре проводятся по единой для всех студентов учебной программе на основе общей физической подготовки. Ежегодные результаты тестирования студентов в вузах показывают, что 55% студенческой молодежи имеют низкую степень физической подготовки, несмотря на их возможности и личный потенциал. Это свидетельствует о том, что многие студенты негативно и безразлично относятся к занятиям физическими упражнениями и физической культуре в целом.

Одна из основных проблем, с которым сталкиваются преподаватели, это отсутствие индивидуального подхода в обучении каждого студента. В результате физической нагрузки студентов можно отнести к двум различным группам: одна группа благополучно справляется с поставленными задачами и полна сил для последующей реализации своего потенциала и вторая группа, которая находится на «границе своих возможностей и способностей», неспособная выполнить минимальные требования. Эту проблему можно решить введением индивидуального-дифференцируемого подхода, который является важным психолого-педагогическим принципом и учитывает индивидуальные особенности обучающегося студента. Педагогика индивидуального подхода подразумевает не

приспособление цели и содержания образования к индивидуальным особенностям обучающихся, а приспособление методов и форм воспитания и обучения к этим особенностям с тем, чтобы успешно реализовать общую для всех цель разностороннего развития личности. Также к проблемам безразличного восприятия студентами физических нагрузок в вузе относится лень (около 70%), чистое отсутствие интереса (15%) и занятость (8%), так как многие помимо обучения могут подрабатывать после занятий. К решению проблем, касательно физической культуры можно задействовать: наличие и использование действенных методик проведения учебных занятий по физической культуре со студентами, так как это необходимо для повышения исходного уровня их физического здоровья, за счет планомерного увеличения уровня двигательной активности и объективного контроля над их функциональным состоянием; повышение уровня мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, путем предоставления им права выбора необходимых им для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля над их качественным выполнением.

На сегодняшний день большинство студентов отдают предпочтение таким видам спорта как волейбол, большой и настольный теннис, плавание, футбол, танцы различных категорий, легкая и тяжелая атлетика, дзюдо и бокс. Однако осуществлять их круг интересов в полной мере не представляется возможным из-за значительного отсутствия спортивных баз и высокой арендной платы в бассейнах и спортивных комплексах. Поэтому многие преподаватели приглашают студентов на факультативное занятие по определенному виду спорта после учебных занятий.

Максимально повысить интерес студентов к занятию спортом, можно с помощью применения таких различных методов как: организация специальных спортивных мероприятий (соревнований), в которых примут участие сборные команды от каждого факультета (это поможет студентам развить не только спортивные способности и выявить сильнейших, но и научиться работать в команде); приглашение выдающихся спортсменов, которые могут поделиться со студентами своим жизненным опытом и рассказать о том, каких серьезных усилий и неимоверного труда необходимо вложить, чтобы добиться желаемого и стать знаменитым; организация студенческого марафона, где участие могут принять не только студенты, но и преподаватели и жители города (марафон является одним из самых

мощных не только физических, но и психологических тренингов); проведение фотоконкурса на тему «Спорт – жизнь», где для участия в конкурсе студентам необходимо сделать креативное фото, связанное с тем, как спорт переплетается с их жизнью и какое место он занимает (такое мероприятие будет весьма интересным для студентов, поскольку каждый желающий сможет показать всем насколько важным в его жизни является спорт); организация флэш-моба, где каждый студент и преподаватель в течение 15-20 минут могут поучаствовать в зарядке под ритмичную и веселую музыку (этот вариант отлично подходит для легкой разминки мышц, суставов и расслабления в течение рабочего дня).

Студенческая молодежь является достаточно уязвимой категорией населения, имеющей целый ряд обстоятельств, способных отрицательно повлиять на психическое здоровье. Поэтому, в целом, она имеет определенный набор знаний о положительном влиянии физической культуры и спорта на психическое здоровье человека, но лишь меньшая часть студентов рассматривают методы физической культуры в качестве возможного варианта борьбы с различными факторами, отрицательно воздействующими на их психическое состояние. Однако, мнение студентов, выбравших физическую культуру и спорт, единогласно – все они подтверждают, что систематические занятия помогают им: ощутить прилив сил и энергии; поднять настроение; улучшить моральное состояние; повысить устойчивость к стрессу и неприятным событиям в жизни; нормализовать сон; увеличить работоспособность; восстановить силы после физических и психологических нагрузок; бороться с чувством тревоги – ощутить спокойствие, уравновешенность; развить навыки самоконтроля и саморегуляции; развивать волевые и лидерские качества; становиться уверенней в себе; улучшить общее самочувствие и состояние здоровья.

Для того чтобы занятия физической культурой и спортом стали для студенческой молодежи основным методом борьбы с различными эмоциональными и информационными перегрузками, депрессиями, стрессом и т.д., нужно знать мероприятия, которые могут способствовать повышению мотивации к занятиям физической культурой во вне учебного времени. А это: эмоциональный настрой (для того, чтобы увлечься физической культурой, занятия должны приносить человеку радость и удовлетворение); постепенность (важно устанавливать для себя лишь достижимые цели и

отталкиваться от них, постепенно увеличивая нагрузки по мере необходимости); проведение тренировок в то время суток, когда энергия на максимуме (лучше заниматься тогда, когда появляется ощущение полной готовности к занятию); комфорт (в какое бы время суток не проводилась тренировка, необходимо надевать только удобную одежду, а также выбирать комфортное место для упражнений); поощрение себя; поиск именно «своего» вида физической активности; совместные тренировки – залог успеха (занятия физическими упражнениями вместе с кем-то становятся более интересными, и в дополнение, способствуют развитию мотивации продолжать тренировки).

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. Это все в большей степени касается студенческой молодёжи, ведь её состояние здоровья ухудшается с каждым годом, что в свою очередь ведёт к увеличению количества студентов, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим и должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяя до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, где человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек (особенно студент) неправильным образом жизни уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда

вспоминает о медицине. Но какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней, так как человек – сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. Поэтому с раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, правильно питаться, не увлекаться вредными привычками (алкоголь, курение и т.д.), заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Выводы. Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества. Формировать здоровый образ жизни необходимо с детства, чтобы личность развивалась физически, укреплялась психологически и духовно, а также осознавала важность занятий оздоровительной направленности. На сегодняшний день физическая культура – это стиль существования, предназначенный на долговременную систематическую работу над собственным телом. И, кроме того – это психологическое стремление осуществить данную работу и обучиться преодолевать сложности перед собой и при этом получать от неё наслаждение. Занятия силовой направленности для студенческой молодежи могут являться эффективным средством физического совершенствования, решая проблему низкой двигательной активности этого возрастного периода.

Список использованных источников и литературы

1. Вовк В.М. Преимущество физического воспитания ученической и студенческой молодежи / В.М. Вовк. – Луганск: СНУ им. В. Даля, 2004. – 138 с.

2. Долженко Л.П. Анализ физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи / Л.П. Долженко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: [межд. уауч. конгресс (Кишинев, 24-25 сент. 2008г.)]. – Chisinau : USEFS, 2008.

3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 186 с.

4. Левченко А.В. Здоровый образ жизни как элемент культуры профессиональной педагогической деятельности / А.В. Левченко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры в

образовании: материалы междунар. науч.-практ. конф., 28-29 октября 2004 г. – Курск : КГУ, 2004. – С. 56-59.

5. Рожков М.И. Педагогическое обеспечение работы с молодежью. Юногика: учеб. пособие / М.И. Рожков. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 232 с.

6. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Реховская Светлана Николаевна. – СПб., 2007. – 24 с.

7. Робинс Л. Психологические выгоды от физических тренировок/ Л. Робинс, Д. Сигал, М. Смитс [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://mentalhelpguide.ru/exercises-/psychological-benefits-from-exercises.php>.

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ

Швец Маргарита

Руководитель: канд. биол. наук., доцент Небесная В.В.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. Раскрыты современные особенности реабилитации. Представлены социальные направления работы с людьми с ограниченными возможностями. Дана характеристика социально-реабилитационных технологий, включая физическую рекреацию и реабилитацию. Описаны этапы и модели реабилитации инвалидов.

Ключевые слова: люди, реабилитация, ограниченные возможности, социальные аспекты, физическая рекреация.

Актуальность. Современная программа комплексной реабилитации включает систему различных мероприятий (медицинских, педагогических, психологических и других), направленных на сохранение здоровья, а также восстановление функций человека в реальных условиях жизнедеятельности [1]. Реабилитация призвана не только, вернуть функциональную активность и работоспособность, но и восстановить нарушенные болезнью или травмой взаимосвязи между личностью и обществом. Таким образом, важнейшей особенностью реабилитации как

системного процесса является необходимость введения комплексных мер по восстановлению способностей человека с ограниченными возможностями к бытовой, профессиональной и общественной деятельности.

Основной акцент социальной реабилитации потенциальных возможностей пациента тесно связан с возможностью общества в стремлении помочь нуждающимся в реабилитации гражданам. Социальные черты реабилитации, как правило, проявляются в усилении степени самостоятельности пациента, выражающиеся в способности контролировать восстановительный процесс и эффективно влиять на условия проведения реабилитации. То есть необходимо создать условия, «при которых человек, несмотря на физическое увечье, душевный срыв или жизненный кризис, может жить, сохраняя чувство собственного достоинства и уважение со стороны окружающих» [1]. В современном обществе реабилитация представлена системой мероприятий, направленных на восстановление духовных, физических и психических способностей личности к социальному функционированию в современном обществе.

Обзор литературы. По мнению Е. Холостовой, некорректно сопоставлять реабилитацию и реадaptацию, поскольку адаптация предполагает приспособление субъекта к изменившимся условиям, в то время как в процессе активной реабилитации происходят обоюдные изменения, как со стороны общества, социальной среды, так и отдельных индивидов, и социальных групп [1]. Специалисты Л. Акатов, А. Руденко и другие выделяют следующие основные особенности современной реабилитации:

- комплексность и равноценность всех аспектов (медицинских, психологических, педагогических, профессиональных и других);
- индивидуализированный и дифференцированный подход в выборе средств, форм и методов реабилитации;
- создание комплексной программы реабилитации с учетом всех сторон жизни человека и его окружения;
- активное участие пациента в разработке программы реабилитации и в ее осуществлении;
- последовательность, системность и преемственность всех реабилитационных мероприятий;

- тесная взаимосвязь между учреждениями и специалистами, осуществляющими комплексную реабилитацию, между всеми ее субъектами.

Цель исследования. Определить основные социальные аспекты современной реабилитации как процесса взаимодействия общества и человека с ограниченными возможностями.

Результаты исследования. Субъекты комплексной реабилитации – это важнейшие социальные институты общества: система здравоохранения, система образования и профессиональной переподготовки, средства массовой информации и коммуникаций, учреждения психологической поддержки, а также центры физической реабилитации и различные общественные организации, работающие в сфере решения специфических проблем людей с ограниченными возможностями.

Современные социально-реабилитационные технологии осуществляются по следующим этапам:

1. *Диагностический этап.* Определение уровня реабилитационного потенциала и диагностика имеющихся проблем. Прогноз помогает составить представление о перспективе дальнейшей работы с конкретным пациентом; провести оценку физического и психического состояния с помощью анализа комплексных данных, полученных при сборе анамнеза жизни и болезни, оценки среды жизнедеятельности, изучения количественных и качественных характеристик, полученных при проведении тестов, анкетирования, беседы, функциональной и инструментальной диагностики. Важно сочетать усилия различных специалистов по реабилитации: врачей, реабилитологов, психологов, педагогов, специалистов лечебной физической культуры и т.д.

2. *Этап разработки комплексной индивидуальной программы реабилитации.* Выбор оптимальных технологий, средств, форм и методов реабилитации. В зависимости от непосредственного руководства процессом создания программы реабилитации, а также в соответствии с конкретными целями и потребностями клиента, возможны различные модели комплексной реабилитации.

Так, в частности, социальная модель реабилитации, предполагает осуществление программы, где ведущим специалистом и организатором всех оздоровительных, педагогических, психологических и других мероприятий выступает социальный работник, ведущий патронаж данного клиента. В свою очередь, люди

со значительными проблемами со здоровьем, имеющие инвалидность и нуждающиеся в постоянном медицинском контроле, попадают под действие медицинской модели реабилитации, где ведущим специалистом, руководящим всем процессом, является врач.

Все модели комплексной реабилитации организуются в зависимости от интересов пациента (клиента), в соответствии с его обращением в определенные учреждения, оказывающие помощь в восстановлении здоровья. В настоящий момент специалисты выделяют социальную, медицинскую, психологическую, юридическую и педагогическую модели реабилитации. Важно понимать, что ни одна из реализуемых моделей не может обойтись без специалиста по физической реабилитации.

Физическое начало в человеке – это его основа биологических и социальных функций и способность действовать в осуществлении любой программы реабилитации. Поэтому специалисты по физической реабилитации и адаптивной физической культуре всегда востребованы в группе специалистов по комплексному восстановлению здоровья и социальных связей человека с обществом.

Современные комплексные программы реабилитации людей с ограниченными возможностями должны обеспечивать устранение или минимизацию социальных барьеров (ограничений), связанных с болезнью или травмой. Такими барьерами для инвалидов являются: недружественная среда (физические ограничения, изоляция), труднодоступность многих общественных мест в промышленных городах; ограниченный доступ к рабочим местам и трудовая изоляция; малообеспеченность и финансовая зависимость; пространственно-средовые барьеры (для лиц с физическими ограничениями); информационные барьеры, вызванные отгораживанием общества от инвалида; эмоционально-коммуникативные барьеры, деформирующие личность.

Содержание программы комплексной реабилитации в значительной мере зависит от того, как понимают инвалидность ведущие субъекты этого процесса, из каких идейно-методических оснований исходят, какими ресурсами обладают и как организован сам процесс социализации [1]. Ранее господствовала медицинская модель инвалидности, когда инвалид рассматривался как пациент, а ведущая роль устранения дефекта отдавалась медицине.

Социальная модель инвалидности и соответственно социальная модель реабилитации исходит из «рассмотрения проблемы нарушений и патологий как факта наличия и степени утраты способности к социальному функционированию привычного, «нормального» для данного общества характера и уровня. Соответственно решение проблем, связанных с инвалидностью, предполагается осуществлять в первую очередь через оказание помощи лицам с функциональными нарушениями, создание системы учреждений социального обслуживания, как комплексных, так и специализированных. Подобные учреждения должны быть доступны для населения территориально, по набору предлагаемых услуг, по условиям своей деятельности – бесплатность оказания услуг нередко является для их клиентов жизненно важным фактором» [1]. Особенно важно организовывать такие специализированные учебные заведения для детей инвалидов, когда образовательная служба создает адаптированные программы обучает и развивает детей в коллективе.

3. Этап реализации комплексной программы и контроль ее эффективности. Включает следующие аспекты: осуществление мероприятий программы медицинской и физической реабилитации, получение новых профессиональных знаний, умений и навыков, проведение психологических тренингов; создание специального рабочего места, обучение пользованию специальными приспособлениями, инструментами, техническими средствами реабилитации для труда; содействие в расширении контактов с социально-реабилитационными службами; обучение пользованию специальными приспособлениями, инструментами, техническими средствами реабилитации для труда; содействие в расширении контактов с социально-реабилитационными службами [1].

Особое значение имеет реабилитация средствами адаптивной физической культуры, спорта и рекреации. В жизнедеятельности инвалида именно биологическое состояние организма отражает социальные проявления личности, степень её социальной адаптации. Поэтому главным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности как биологического и социального фактора воздействия на организм и личность инвалида [2].

Практика подтверждает, что для здоровых людей двигательная активность обычная потребность, реализуемая повседневно, тогда как для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно

физической, психической, социальной адаптации. Сегодня утвердились два основных подхода в адаптивной физической культуре. Первый – обобщение опыта работы с инвалидами, который уже имеет свою историю, достижения и успехи. Осуществляют эту работу педагоги, методисты, тренеры, просто энтузиасты.

Силами педагогов-новаторов создаются инклюзивные учебно-оздоровительные программы, передовые технологии, частные методики для отдельных нозологических групп инвалидов. Второй подход – экспериментальный поиск, проверка и научное обоснование частных методик в сфере физического воспитания, спорта, физической рекреации и физической реабилитации инвалидов [2].

Выводы. Современная комплексная реабилитация – это система мер, направленных на создание оптимальной среды жизнедеятельности для лиц с ограниченными возможностями, обеспечение условий для интеграции их в общество. Современные программы реабилитации включают мероприятия по медико-психологической реабилитации, социально-средовой ориентации и социально-бытовой адаптации инвалидов. Какой бы модели не придерживалась комплексная реабилитация, она всегда опирается на социальную активность и самосознание пациента и должна широко использовать средства и методы физической реабилитации и адаптивной физической культуры. Именно физическая активность и двигательные возможности играют роль тех механизмов, с помощью которых осуществляются сегодня основные социальные функции личности в обществе.

Список использованных источников и литературы

1. Холостова Е.И. Социальная реабилитация: учебное пособие. – 4-е изд./ Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. – М.: Дашков и К., 2006. – 340 с.
2. Евсеев Ю.С. Адаптивная физическая культура / Ю.С. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2000. – 239 с.

ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Шкабрий Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Белкин А. Н.

*ГОУ ВПО «Академия гражданской защиты МЧС
Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов высших образовательных учреждений. Установлено значение этой деятельности в процессе формирования высокого уровня здоровья студенческой молодёжи.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, студенческая молодёжь, здоровье, деятельность.

Актуальность. Изучение проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи обусловлено спецификой этой социально-профессиональной, социально-демографической группы, особенностями ее формирования, ее потенциалом для развития социума, так как здоровье определяет возможности реализации будущих специалистов, способность к созданию семьи и деторождению, к профессиональной, общественно-политической и творческой деятельности. В период обучения в вузе студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, оказывающих отрицательное влияние на состояние их здоровья, это и стрессовые ситуации, связанные с успеваемостью, трудности с материальной обеспеченностью и как следствие необходимость совмещать учебу с работой, частые нарушения режима труда, отдыха и питания, значительная гиподинамия. Вследствие чего состояние здоровья студенческой молодежи вызывает ряд опасений у медиков и педагогов.

Под понятием «здоровье» в настоящее время обычно понимается состояние организма, при котором все его системы и элементы находятся в гармоничном взаимодействии, как внутри, так и в целом организма со своей средой. При этом условием здоровья считается динамическое равновесие всех структур и функций.

На практике – достижения и сохранения здоровья весьма проблематично, так как где начинается и где заканчивается равновесие сказать определенно невозможно....

«Если человек хочет стать здоровым, то сначала нужно спросить его, готов ли он избавиться от причин болезни. Только после этого ему можно будет помочь» Гиппократ.

Вопросы сохранения здоровья молодого поколения приобретают особую остроту в условиях социально-демографического кризиса, так как значимость приобретают задачи, связанные с устранением негативных тенденций в молодежной среде, таких как рост различного рода социальных девиаций, курение, алкоголизм, наркомания, преступность [2]. Помощь в решении этих задач может оказать создание программы, направленной на укрепление здоровья студентов и формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, которая может рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в вузе.

Здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек, это организация своей повседневной жизни таким образом, чтобы максимально использовать собственные качества для достижения физического, душевного и социального благополучия.

Для восстановления умственной работоспособности на достаточно высоком уровне и сохранения здоровья необходимо гигиенически правильно чередовать занятия с отдыхом. Лучшим отдыхом является сон в определенное время не менее 7 –8 часов.

Успех деятельности человека в различных областях зависит от направленности личности. Именно она определяет всё поведение личности, отношение к себе и окружающим. Направленность личности раскрывается не в отдельных, случайных поступках человека, а в избранной, главной сфере деятельности [7].

Результаты исследований, посвященных изучению сформированности направленности личности студента на занятия физической культурой и спортом, позволяют утверждать, что направленность в целом находится на низком уровне. Среди причин недостаточного внимания к собственному физическому состоянию 50% юношей и 54,5% девушек из опрошенных студентов называют отсутствие свободного времени, а ведь от структуры свободного времени во многом зависит успех формирования жизненных установок, интересов и потребностей, что отражает уровень социального здоровья. В настоящее время нехватка свободного

времени отрицательно сказывается на отношении молодежи к занятиям физической культурой и спортом, включении их в желаемую модель времяпрепровождения.

В данной ситуации важным становится переосмысление средств, методов и содержания формирования направленности личности студента на основе личностно-деятельностного подхода, ставящего в центр педагогических исследований анализ субъективных факторов в понимании ценностей, идеалов, смысла в различных видах деятельности. Особую тревогу вызывает наблюдаемое в практике отсутствие у большинства студентов положительной направленности на физкультурную деятельность и спорт. Традиционное физическое воспитание уже давно не отличается особой эффективностью. Анализ занятий физической культурой в вузе показал, что у студентов практически не сформирована направленность на занятия физической культурой и спортом.

Следует отметить, что занятия будут тем эффективнее, чем яснее студенты осознают цели физической культуры и спорта и личностную ценность занятий. Поэтому необходим поиск таких методов организации занятий физической культурой, способов воздействия, которые могли бы обеспечить эффективное формирование положительной направленности личности студента на эти занятия и заинтересованную включенность в занятия спортом помимо отведенного на это времени в рамках образовательной программы, что положительно отразится на всех параметрах социального здоровья и, прежде всего, социальной адаптации и самоактуализации [1].

Социальное здоровье студента формируется в результате диалектического взаимодействия внешней по отношению к студенту социокультурной среды (на макро- и микроуровне) и внутренней среды личности (с присущими ей ценностями социального здоровья, социально здоровыми установками и личным опытом социально здоровых практик). В свою очередь, вузовская среда обладает достаточным потенциалом по формированию и актуализации условий для развития социального здоровья студенчества. Потенциал вузовской среды с точки зрения обеспечения социального здоровья студентов сформирован такими ресурсами, как: юридический, кадровый (профессорско-преподавательский состав и администрация

вуза), материальная база, информационный, научный, организационный и др.

Существенным потенциалом в укреплении социального здоровья студентов обладает сфера спортивной жизни вуза, интегрированная в систему университетского спорта. В любом вузе имеются спортивные секции, в которых можно заниматься как на любительском, так и на профессиональном уровне. Соответственно, привлечение студентов к активной спортивной жизни потенциально способствует повышению их социальной инклюзии, развитию способности использовать социальные (в данном контексте – спортивные) ресурсы, предоставляемые вузом, улучшению социального самочувствия. В случае начала и успешного продолжения занятий профессиональным спортом в вузе повышается потенциал социальной мобильности студента (в том числе посредством участия в универсиадах). Что не менее важно, хорошее физическое здоровье, обеспечиваемое спортивной активностью, также является мощным опосредующим средством для повышения потенциала социальной мобильности, вследствие того, что студент, укрепляя физическое здоровье, повышает потенциал собственной трудоспособности и формирует умения добиваться результата.

Участие в спортивной жизни вуза способствует развитию такого компонента социального здоровья, как социальная ответственность. Так, согласно исследованиям В.Л. Гатило, среди активистов спортивной деятельности (наряду с активистами творческой деятельности) выявлена закономерность: среди тех, кто принимает активное участие в спортивной и творческой жизни вуза, наиболее высокие показатели имеет полная и частичная ответственность за ситуацию в вузе и на факультете (79,9% и 86,7% соответственно), процент тех, кто отказался от принятия ответственности относительно невелик: 20,1% – за ситуацию в вузе, 13,3% – за ситуацию на факультете. Достаточно высокий уровень полной и частичной ответственности принимается за имидж вуза и его статус (60,0%), что, вероятно, связано с тем, что именно творческие и спортивные активисты представляют вуз во внешней среде [5].

Таким образом, в комплекс мероприятий вуза в рамках социального саногенеза, необходимых для формирования социально здоровой личности студента, необходимо включить мероприятия, обеспечивающие интеграцию спортивной жизни вуза в спортивную жизнь региона. Существенную значимость в этом отношении

приобретает любительский спорт, спорт как хобби. Как правило, для формальной отчётности по участию в спортивных мероприятиях, универсиадах для вуза важны профессиональные и полупрофессиональные студенты-спортсмены. Однако как для физического, так и для социального оздоровления значительно важнее спорт массовый, имеющий профилактическое значение и способствующий сплочению студенчества в рамках различных спортивных практик. В настоящее время среди молодёжи популярны неклассические виды спорта: например, паркур, нижний брейк с элементами акробатики, парашютный спорт, фитнес-йога, спортивная спелеология, горный велосипед и т.п., которые тоже следует включить в контекст спортивной жизни вузов. Следовательно, для интенсификации спортивной жизни вуза и интеграции студентов в региональное спортивное сообщество можно рекомендовать реализацию следующих мероприятий: кампании по социальной рекламе массовых видов оздоровительного спорта на фоне проведения по инициативе вуза соответствующих соревнований регионального и межрегионального характера (оздоровительный бег, плавание, лыжи, велоспорт, игровые виды спорта и т.п.); формирование и поддержка уже сформированных в вузе центров популярных среди молодёжи видов спорта, организация тренингов и мастер-классов, осуществляемых специально приглашёнными профессионалами – с перспективой проведения вузовских, региональных и межрегиональных конкурсов).

Немаловажную роль в формировании здоровье-ориентированного мышления студента играет личность преподавателя, который должен быть не только убеждённым сторонником принципов ЗОЖ, но должен владеть технологией формирования у своих подопечных практических навыков профилактического толка. Необходимым условием для развития личности студента становятся инновационные педагогические подходы, позволяющие осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья, как ценности. У студенческого контингента необходимо не только прививать чувство ответственности за своё собственное здоровье, но, что не менее важно, успешно формировать у него целый комплекс превентивных компетенций.

Список использованных источников и литературы

1. Ахмерова С.Г. Оптимизация гигиенического воспитания студентов в учебном процессе: автореф. дис... канд. мед. наук:14.00.33. / С.Г. Ахмерова. – Москва: НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, 1994. – 24 с.
2. Иванова С.Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / С. Ю. Иванова. – Кемерово: Кемеровский гос. ун-т, 2008. – 24 с.
3. Красноперова Н.А. Мотивационный компонент в структуре формирования здорового образа жизни студентов / Н.А. Красноперова // Вестник СВФУ. 2014. – Том 11, – № 4. – С. 109-117.
4. Лысенко Ю.Н. Здоровый образ жизни – фактор повышения эффективности профессиональной деятельности / Ю.Н. Лысенко // Вестник экономики, права и социологии. 2012. – № 4. – С. 235-238.
5. Гатило В.Л., Ильин А.В., Рыльский С.В. Спорт как фактор формирования социального здоровья ученической молодежи // Современные проблемы науки и образования. 2015. – № 1-1.
6. Батрымбетова С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине : состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165-179.
7. Козина Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Г.Ю. Козина – Пенза, 2007. – 24 с.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, КАК ОСНОВНОЙ МОТИВАЦИОННЫЙ
ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ В ВУЗАХ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ**

Яковлева Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Репневская М. С.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

Аннотация. В этой статье рассматриваются спортивные игры, как основной мотивационный фактор физического воспитания

студенческой молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики. Основными вопросами нашей работы является создание условий для развития юношеского и студенческого спорта, посредством использования спортивных игр.

Ключевые слова: мотивационный фактор, физическое воспитание, студенческая молодежь, спортивные игры, массовый спорт, физическая культура, зрелищность.

Актуальность. В современных условиях студенческая молодежь в Донецкой Народной Республике не достаточно занимается физическим воспитанием и спортом. Существует масса объективных проблем, таких как: отсутствие времени в городской жизни, недостаток материальных средств (на форму, на абонемент, на профессиональный инвентарь), отсутствие спортивного зала (манежа, тренажерного зала, бассейна и т.д.), нет специалиста по данному виду спорта и т.д. Но также существует и необъективные проблемы: неуверенность учащегося в себе, недостаточная поддержка близкого окружения (друзей, родителей, сокурсников), а также самая главная проблема – отсутствие мотивации.

Анализ литературы. Так как, все мы проживаем в обществе, то не последнюю роль играет престижность, преобладание чего-то над чем-то. В данном случае студенты заинтересованы более «престижными» видами спорта, а значит и более зрелищными и более массовыми. И конечно выделяя, из всех видов спорта, нельзя обойти спортивные игры. Это и футбол, и баскетбол, и волейбол, и теннис, бадминтон и регби и т.д. Почему же студенческая молодежь в ВУЗах выбирает спортивные игры? Ответом является мотивационный фактор, желание встретиться с сокурсниками, пообщаться, зарядиться бодростью и энергией, снять с себя «груз» плохого настроения, усталости и получить гормоны счастья – эндорфины. Спорт любимый, выбранный Вами – приносит удовольствие и психологическую «разгрузку». Каждый вид спорта имеет свою специфику, и свою двигательную нагрузку, тем самым обучая определенным физическим качествам.

Но, ни в одном виде спорта, нет такой зрелищности, красоты движений, нет такого мотивационного фактора, как в спортивных играх. Спортивные игры развивают: скорость, силу, координацию, выносливость, а также лидерские качества, работу в команде, если говорить о командных видах спорта (гандбол, футбол, регби и т.д.), нельзя забывать и о функциях воспитательно-педагогического

характера спортивных игр на жизнь студента. Далее идет краткое описание и краткая схема спортивных игр.

Баскетбол (англ. Basket – корзина, ball – мяч) – спортивная командная игра. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) – три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки – 28 м в длину и 15 – в ширину. Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире (Рис. 1.).



Рис. 1. Баскетбол

Волейбол (англ. Volleyball от volley – «удар с лёта» и ball – «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок, защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды разрешено не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке) (Рис. 2.).



Рис. 2. Волейбол

Футбол (от англ. Foot – ступня, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором главной целью является забить гол в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время это самый популярный, и массовый спорта в мире, а количество фанатов мире исчисляется миллионами (Рис. 3.).



Рис. 3. Футбол

Теннис, или *большой теннис* – вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игровое поле

на половине соперника. При этом два игрока имеют два поля – одно поле для подачи, а второе поле – для розыгрыша мяча (Рис. 4.).



Рис. 4. Теннис

Американский футбол, или известный в США как *футбол* – контактный командный вид спорта. В нём принимают участие две команды, по одиннадцать игроков с каждой стороны, играют овальным мячом на прямоугольном поле, длиной 120 ярдов (109,728 метра) и шириной 53,3 ярда (48,738 метра) с воротами в виде рогатки на обоих концах. Команда должна владеть мячом для продвижения его в очковую зону, неся или пасуя мяч. Сначала одной из команд надо продвинуть мяч на 10 ярдов (даётся 4 попытки). Если им это удастся, они получают ещё четыре попытки. В противном случае, мяч достаётся соперникам. Очки можно набрать за счёт продвижения мяча в конец зоны (тачдаун) или забив его в ворота (филдгол), также защита может набрать очки, сделав сейфти. Та команда, у которой по истечению матча больше очков, побеждает (Рис. 5.).



Рис. 5. Американский футбол

Говоря о спортивных играх в ВУЗах Донецкой Народной Республики, нужно сказать, что они относятся к массовому спорту и физической культуре в целом.

Целью и задачами исследования нашей работы является создание условий для развития юношеского и студенческого спорта, а также создание мотивационного фактора физического воспитания молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики с использованием спортивных игр.

Результатами исследований в данной работе является определение спектра интересов студенческой молодежи, создание мотивационного фактора в физическом воспитании и спорте студенческой молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики, развитие физической подготовленности студентов, привлечение к массовому спорту всех слоев населения, популяризация спорта и здорового образа жизни, улучшение качественных условий жизни каждого студента в ВУЗах Донецкой Народной Республики с использованием спортивных игр. Нельзя забывать о том, что в спортивных играх, как ни в одном виде спорта, нет такой зрелищности, красоты движений, нет такого мотивационного фактора, как в спортивных играх. Спортивные игры развивают: скорость, силу, координацию, выносливость, а также лидерские качества, работу в команде, если говорить о командных видах спорта (гандбол, футбол, регби и т.д.), нельзя забывать и о функциях воспитательно-педагогического характера спортивных игр на жизнь студента.

Выводы. Спортивные игры несут в себе элемент «массовости», так как это наиболее популярные виды спорта среди студенческой молодежи и более взрослого населения до 30-ти лет. Конечно в спортивной сфере Донецкой Народной Республики еще много проблем, таких как, недостаточное финансирование студенческих команд, редкое проведение по видам спорта Спартакиад и Универсиад, недостаточное физическое развитие как студенческой молодежи, так и недостаточное развитие массового спорта. Но нельзя забывать и об успехах по физкультурно-оздоровительной работе с населением, а также о введении в ВУЗах Донецкой Народной Республики спортивно-физкультурного комплекса «ГТО», который также является мотивационным фактором для достижения спортивных успехов в Республике, а в частности в ГОУ ВПО «ДонНТУ».

Список использованных источников и литературы

1. Ананьев В.А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» / В.А. Ананьев // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб., 1996. – С. 16-17.
2. Генш Н.А. «Справочник по реабилитации» / Н.А. Генш, Т.Ю. Клипина, Ю.Н. Улыбина. – Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 348 с.
3. Головин В.А. «Физическое воспитание»: Учебник / Под ред. Головина В.А., Маслякова В.А., Коробкова В.А. и др. – М.: Высш. шк., 1983. – 391 с.
4. Козлова Л.В. «Основы реабилитации для медицинских колледжей»: Учеб. пособ. / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко; под общ. ред. Б.В. Кабарухина. – Изд.5-е. – Ростов н /Д: Феникс, 2008. – 475 с.
5. Лейзерман В.Г., Бугрова О.В., Красиков С.И. «Восстановительная медицина» Учеб. пособ. – Ростов н /Д.: Феникс, 2008. – 411 с.
6. [Электронный ресурс] // Режим доступа: sites.google.com/site/sportivnyeigrasmasom/

**БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА С ФОРМИРОВАНИЕМ СТОЙКИХ
ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Яковлева Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Репневская М. С.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

Аннотация. Регулярные физические нагрузки, спортивные тренировки оказывают положительное действие на все отделы нервной системы. В результате тренировок восстанавливается уравнивание процессов торможения и возбуждения в коре головного мозга, увеличивается ее приспособляемость к новым нагрузкам и изменениям окружающей среды.

Ключевые слова: физическое воспитание, нервная система, студент, спортивная деятельность, физические нагрузки, физические упражнения, стресс, функции организма.

Актуальность. В наш век глубоких социальных, технических и физических преобразований научно-техническая эволюция и наряду с этим появились прогрессивные черты социально-экономической и бытовой жизни, которые включают в себя множество негативных новых факторов. Новые раздражающие факторы социальных условий и быта (проживание в общежитии, частые поездки домой в военных условиях, дефицит времени, стрессовые ситуации во время сессии, необходимость усвоения большого лекционного материала, высокий темп и насыщенность городской жизни), все эти проблемы, возникающие в ходе обучения, вызывают различные негативные психо-эмоциональные реакции и негативно влияют на нервную систему студента. Как невозможно представить себе, жизнь студента без стресса, так невозможно представить себе, жизнь современного человека без движения, спортивной деятельности и физических нагрузок. Каждый, кто заботится о своем здоровье, обязательно включает в свою жизнь занятия физическим воспитанием и спортом. Одним из элементов организма, на который воздействуют спорт и физические упражнения, является нервная система человека.

Анализ литературы. Нервная система возглавляет многообразную и сложную работу организма, всех его органов и систем, регулируя все происходящие в нем процессы, осуществляя связь организма с окружающей средой. Выполнение любых физических упражнений происходит при участии нервной системы. Именно благодаря этой важнейшей системе, все движения человеческого тела, даже самые сложные, согласованы между собой.

Известный российский ученый-физиолог И.П. Павлов в своих работах установил, что приспособление организма к окружающей среде происходит с помощью рефлексов, т.е. ответных реакций организма на раздражители, поступающие из внешней среды [1]. Одними из самых сильных раздражителей для человеческого организма являются спорт и физические упражнения.

Во время занятий спортом в организме возникает большое количество условно-рефлекторных связей между корой головного мозга, двигательным аппаратом и нервными центрами. От различных мышц и органов импульсы поступают в мозг, вырабатываются новые нервные связи, формируются новые условные рефлексы. В этом

процессе участвуют все виды или отделы нервной системы: центральная, периферическая и вегетативная.

В результате занятий спортом улучшается работа и питание центральной нервной системы. Это связано с активизацией кровообращения, увеличением насыщения крови кислородом. В головной мозг поступают нервные импульсы от мышц и внутренних органов, формируются их новые сочетания, что вызывает появление новых рефлексов. Такие новые условные рефлексy способствуют улучшению функционирования всего организма.

Цель и задачи исследования. Изучить специальную педагогическую и медицинскую литературу, которая прослеживает связи между формированием новых условно-рефлекторных реакций нервной системы на влияние физического воспитания и спортивной деятельности, и вместе с тем отвечает на функциональные улучшения всего организма студента.

Во время занятий спортом студент постепенно совершенствует каждое новое движение, доводя его до лучших показателей. Во время каждого занятия физическими тренировками в центральной нервной системе формируются новые связи между нервными клетками – нейронами, управляющими работой мускулатуры, принимающей участие в отработываемых движениях [4]. Сначала эти движения неловки, неотработанны до автоматизма, так как новые условно-рефлекторные связи еще не успели образоваться, но с каждым занятием физическим воспитанием, новой тренировкой движения у студента улучшаются, становятся более рациональными и ловкими. Когда связи полностью сформировались, условные рефлексy закрепились, новое движение выполняется легко, непринужденно, почти автоматически, не требуя особого внимания студента.

Условно-рефлекторные связи, образующиеся во время занятий спортивной деятельностью, влияют не только на мышечную работу. В выполнении любого движения помимо мышц принимают участие многие органы, в том числе сердце, сосуды, легкие. Новые связи согласуют работу внутренних органов и мышц, в результате чего, они работают более активно, слаженно, взаимно влияя друг на друга.

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего

организма, тем самым, повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Физические нагрузки оказывают многостороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Так, например, у физически подготовленных студентов ВУЗа по сравнению с неподготовленными физически студентами наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания.

Результаты исследований. Всякое заболевание, как известно, сопровождается нарушением функций и их компенсацией. Так вот, физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление. При болезнях снижается общий тонус, в коре головного мозга усугубляются тормозные состояния. Физические же упражнения повышают общий тонус, стимулируют защитные силы организма. С большим успехом используются физические упражнения при лечении различных хронических заболеваний и в домашних условиях.

Противопоказания к физической нагрузке: нельзя применять физические упражнения в период обострения заболевания, при высокой температуре и других острых состояниях [4].

При применении физических упражнений, кроме нормализации реакций ССС, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость выздоравливающего к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т.д. Это происходит быстрее, если используются гимнастические упражнения, спортивные игры, закаливающие процедуры и пр. При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций. Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье [6].

Регулярные физические нагрузки, спортивные тренировки оказывают положительное действие на все отделы нервной системы. В результате тренировок восстанавливается уравнивание процессов торможения и возбуждения в коре головного мозга, увеличивается ее приспособляемость к новым нагрузкам и изменениям окружающей среды. Улучшение функционирования всего организма происходит только в том случае, если в тренировочном процессе задействованы разные группы мышц. А в том случае, когда студент чередует различные виды деятельности, выполняет умственную и физическую работу, регулярно занимается спортивной деятельностью – он получает многостороннее и гармоничное развитие.

Положительное воздействие активного отдыха на организм человека возможно только при правильном подборе физических упражнений. К ним можно отнести [4]:

- циклические упражнения в среднем и медленном темпе: легкий бег, ходьба и другие;
- упражнения, которые вовлекают в работу мышцы плечевого пояса: поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые и дуговые движения;
- упражнения, которые связаны с умеренным раздражением вестибулярного аппарата: повороты туловища или головы, наклоны;
- все типы упражнений с произвольным расслаблением мышц;
- которые изменяют давление в голове от отсутствия переходов от положения к сидя, наклоны и др.
- варианты упражнений.

Однако нужно не забывать, что на мозговое кровообращение оказывает воздействие не только характер самих упражнений, но и последовательность их выполнения, объём, интенсивность, место в режиме дня. Существует ошибочное мнение, что сущность влияния физических упражнений на деятельность мозга состоит в чисто механическом увеличении притока крови к нему. На самом деле, мышцы и мозг представляют собой функциональное единство. Мышцы не могут сокращаться без нервных импульсов, а мозг, изолированный от воздействия мышц, быстро теряет свою возбудимость, даже при наличии достаточного кровоснабжения [6]. Физическое воспитание может оказывать многостороннее развитие на психические функции, обеспечивая их устойчивость и активность. Установлено, что устойчивость восприятия, внимания, памяти

находится в прямой зависимости от уровня разносторонней физической подготовленности.

Постоянно проводимые занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на функции всех отделов нервной системы и в первую очередь на центральную нервную систему, психику и, следовательно, на весь организм [6].

Организм хорошо тренированного спортсмена характеризуется повышенной лабильностью, большой способностью устанавливать в более короткий срок свою деятельность на более высоком уровне, что связано с функциональным совершенствованием центральной нервной системы в процессе тренировки, т. е. выработки временных связей на мышечную деятельность. В процессе упражнений увеличивается сила, уравновешенность и подвижность основных нервных процессов. Благодаря этому быстрее и успешнее устанавливаются условные рефлексы [5, 6].

Так, например, на работу нервной системы человека положительно воздействуют игровые и силовые виды спорта. Усиленная мышечная деятельность во время спортивных игр способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы и повышению функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению общей выносливости организма. Физическая активность расширяет пластичность нервной системы, ее способность приспосабливаться организму к новой обстановке, новым видам деятельности и исключительно благотворно влияет на психическую деятельность человека: повышается его эмоциональный тонус, появляется бодрость и уверенность в себе [3]. Активные же силовые и продолжительные аэробные нагрузки, в свою очередь, ведут к тому, что организм начинает усиленно синтезировать серотонин и дофамин – вещества, ответственные за ощущение спокойствия, счастья и даже эйфории. В итоге, повышается эффективность работы мозга [2].

Выводы. Большинство тренированных людей относится к сильному и подвижному типу нервной системы. Под влиянием физических упражнений совершенствуются нервные процессы, которые помогают человеку успешнее настроиться на предстоящую деятельность. Мобилизация всех сил и возможностей особенно удается тренированным студентам. Таким образом, физическое воспитание и спорт благотворно влияют не только на мускулатуру человека, но и на другие органы, в частности, на нервную систему,

улучшая и совершенствуя ее работу. Чтобы быть здоровым, выносливым и многосторонне развитым студентом, нужно постоянно и систематически заниматься физической культурой и спортом.

Список использованных источников и литературы

1. Ананьев В.А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» В.А. Ананьев // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб., 1996. – С.16-17.
2. Генш Н.А. «Справочник по реабилитации» / Н.А. Генш, Т.Ю. Клипина, Ю.Н. Улыбина. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 348 с.
3. Головин В.А. «Физическое воспитание»: Учебник / Под ред. Головина В.А., Маслякова В.А., Коробкова В.А. и др. – М.: Высш. шк., 1983. – 391 с.
4. Козлова Л.В. «Основы реабилитации для медицинских колледжей»: Учеб. пос. / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко; под общ. ред. Б.В. Кабарухина. – Изд.5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 475 с.
5. Лейзерман В.Г., Бугрова О.В., Красиков С.И. «Восстановительная медицина. » Учеб. пос. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 411 с.
6. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://sibac.info/studconf/science/xlii/103077>

ФАКТОРЫ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАБИЛИТАЦИИ КАРДИОСКЛЕРОЗА

Ященко Роман

Руководитель: канд. тех. наук, профессор Харлампов Г. А.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет экономики и
торговли имени Михаила Туган-Барановского»*

Аннотация. В данной статье освещаются результаты проб относительно реабилитации заболевания кардиосклероза, а также приводится анализ полученных данных и определение факторов, влияющих на их динамику.

Ключевые слова: реабилитация, кардиосклероз, результаты, анализ.

Актуальность. Кардиосклероз – это хроническое заболевание сердца, которое возникает из-за чрезмерного разрастания соединительной ткани в толще сердечной мышцы. При этом может наблюдаться уменьшение количества мышечных клеток. Кардиосклероз обычно не является самостоятельным заболеванием и развивается как следствие других патологий. По сути, это распространенное осложнение, которое серьезно нарушает функцию сердца. Течение болезни обычно хроническое, без острых симптомов.

Кардиосклероз является заболеванием, которое может быть спровоцировано большим количеством различных факторов и причин. Вследствие этого его распространенность определить очень трудно. Признаки этой патологии встречаются у большинства больных с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Наличие кардиосклероза у пациента всегда ухудшает прогноз на будущее, так как замещение мышечной ткани соединительной является необратимым.

Причины кардиосклероза могут быть различными, но моя относится к миокардической форме, которая предполагает особый механизм развития кардиосклероза. Болезни, которые входят в данную группу, поражают непосредственно сердечную мышцу и кардиомиоциты. Это ведет к острому воспалительному процессу, который называется миокардит. На фоне воспаления выделяется большое количество веществ, повреждающих мембраны мышечных клеток. Часть из них разрушается. Если миокардит удастся вылечить, то организм в качестве защитной реакции увеличивает объем соединительной ткани в миокарде.

Анализ литературы. Есть различные симптомы кардиосклероза: одышка, кашель, аритмии, усиленное сердцебиение, быстрая утомляемость, отеки, головокружение [1].

При проведении исследования я пользовался ресурсами сети интернет для определения необходимых методик наблюдений, а также теоретического раскрытия темы моей болезни.

Цель исследования – проанализировать процесс реабилитации кардиосклероза.

Задачи исследования:

- раскрыть сущность болезни кардиосклероз;

- на протяжении определенного периода проводить наблюдения по необходимым пробам;
- зафиксировать, систематизировать и графически изобразить результаты проб;
- сделать выводы.

Результаты исследования. В последний год нами были регулярно реализованы несколько факторов, положительно влияющих на здоровье: утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, большее употребление воды и по возможности здоровый сон с 22-х часов вечера до 6-ти часов утра, ежедневно. Для сбора статистических данных был результирован ряд проб, а именно проба Штанге (измерение пульса при задержке дыхания на вдохе), проба Генчи (измерение пульса при задержке дыхания на выдохе), проба Руфье (измерение пульса до и после физической активности), индекс Робинсона (энергопотенциал организма) и индекс Стара (энергетические возможности левого желудочка сердца) [1].

На графике ниже представлены результаты за последний год.

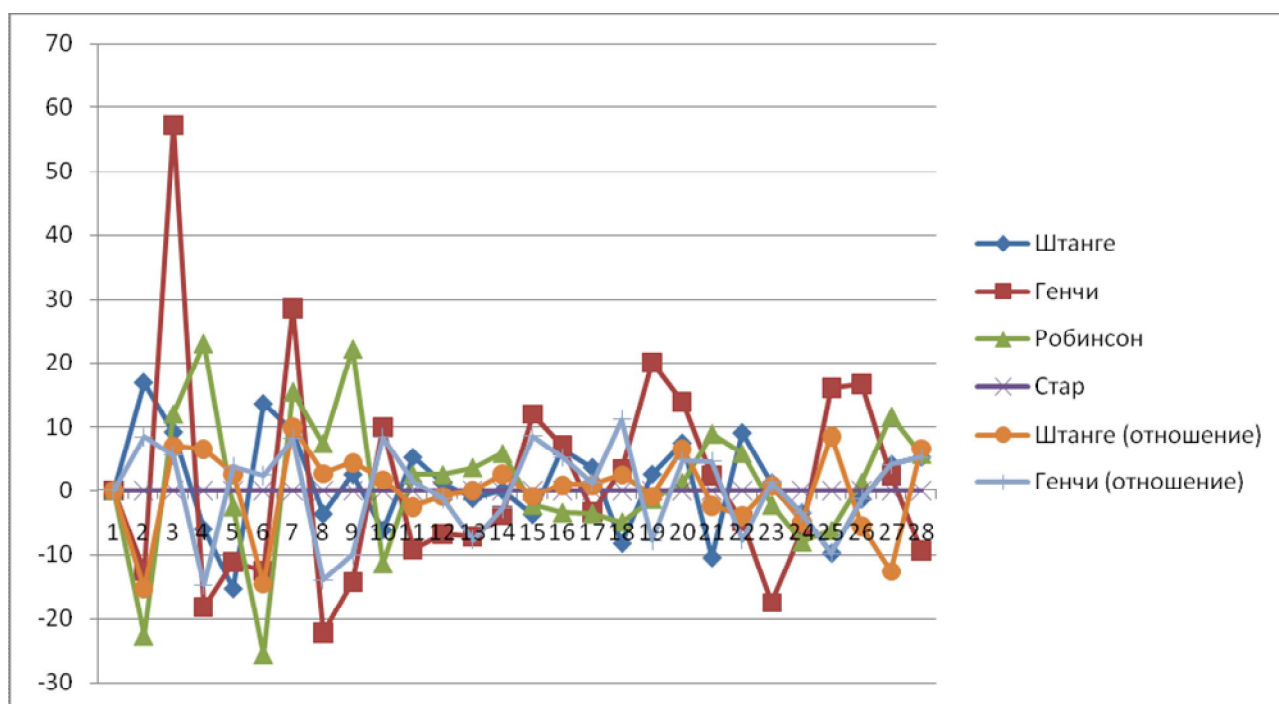


График 1. Динамика значений показателей проб

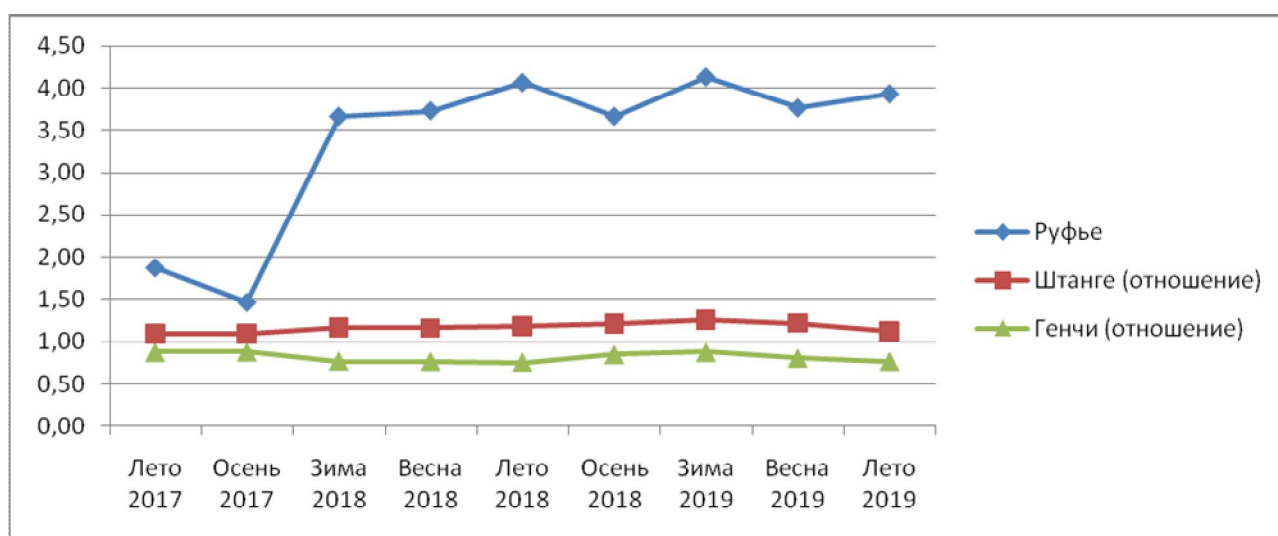
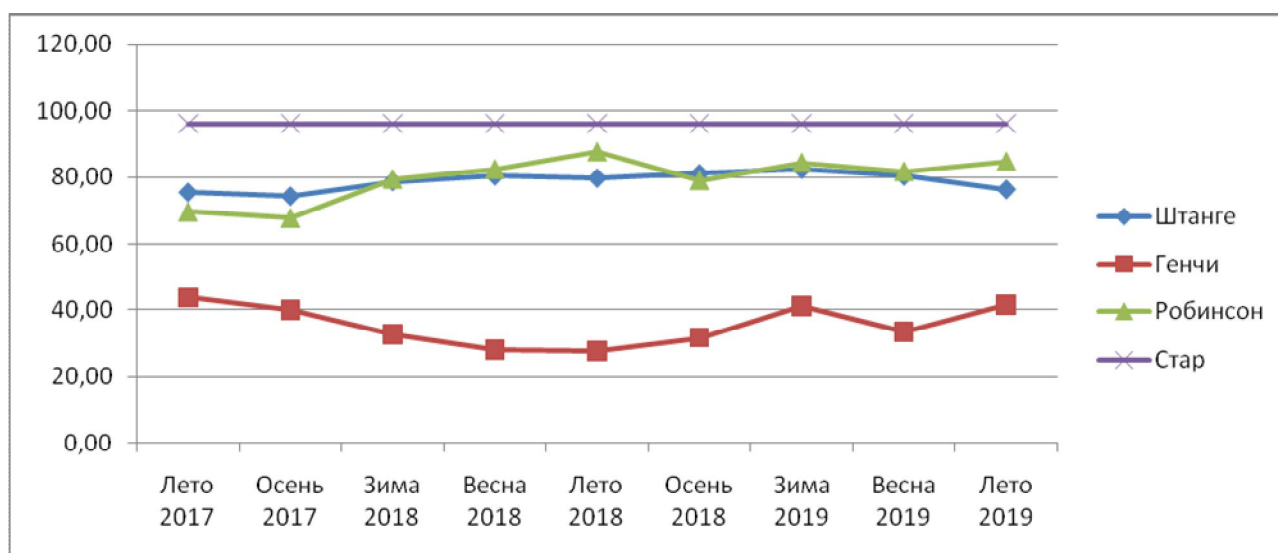
Зависимость значений проб выражены в таблице 1.

Таблица 1.

Взаимозависимость значений проб

		<i>Штанге</i>	<i>Генчи</i>	<i>Робинсон</i>	<i>Стар</i>	<i>Руфье</i>	<i>Штанге (отношение)</i>
	1						
Штанге	0,301208	1					
Генчи	-0,10818	-0,14574	1				
Робинсон	0,57728	0,251802	-0,36517	1			
Стар	-4,2E-15	-8,3E-16	1,48E-16	7E-16	1		
Руфье	0,710907	0,570711	-0,31153	0,778973	7,56E-17	1	
Штанге (отношение)	0,463702	0,154062	-0,20963	0,553133	1,76E-15	0,611879	1

Теперь рассмотрим динамику колебаний темпов изменений значений показателей проб в разрезе сезонов (график 2):



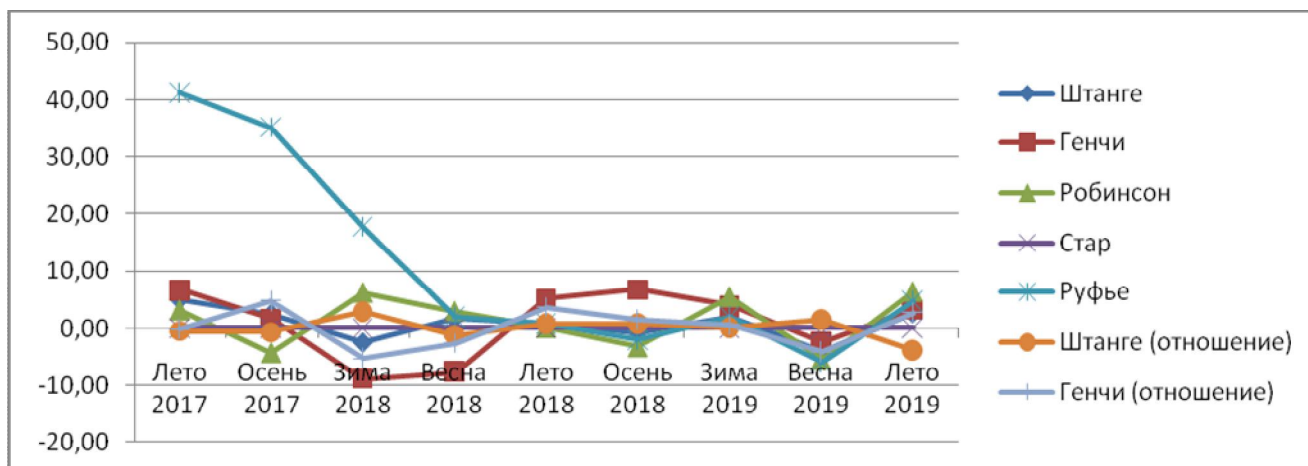


График 2. Динамика значений показателей проб в разрезе сезонов

Как видим, наиболее коррелируют друг с другом показатели Штанге и Генчи, Генчи и Руфье, Робинсон и Руфье, а также отношения Штанге и Генчи с Генчи, Робинсоном и Руфье. Причем между Робинсоном и Штанге, а также отношением Штанге и Штанге, отношением Генчи и Робинсоном имеется обратная средняя зависимость. Все это говорит о том, что в целом на показатели влияли одни и те же факторы с примерно одинаковой силой. Большинство из них предположено дальше. В целом результат по всем пробам на грани хорошего и отличного. Но общая нестабильность показателей с мая 2017 по февраль 2018 может быть вызвана адаптивным периодом, сменой графика, режимом работы/отдыха, что влияет как на психологическое, так и на физическое состояние организма. Скачки в данном периоде, например, низшие значения в мае-июне и сентябре-октябре 2017, и высшие, примерно, в августе 2017 и январе 2018, вызваны возможными следующими факторами. Смена режима труда, необходимость вставать в 5 утра и ездить на общественном транспорте по 1,5 часа. Как видим, низшие значения в начале каникул или начале рабочего сезона, то есть, очевидно, отклонение в режиме времени. Наибольшие значения уже в более адаптированном периоде времени, когда режим вошел в привычку.

Причины отклонения от хорошей стабильности функционирования сердечно-сосудистой системы могут быть различными. К основным относятся питание, прием алкоголя и курение, наличие и интенсивность физических нагрузок, уровень стресса в образе жизнедеятельности.

Мое питание нельзя назвать полноценным по качеству из-за невозможности финансово позволить себе ежедневно покупать мясо,

творог, яйца и прочее. В целом по рациону оно сравнимо с питанием обычного гражданина нашей страны. Что касается графика, то прием пищи происходит пять раз в день (6 часов утра, 10, 15, 18, 21), причем большая доля пищи в первой половине дня. На протяжении дня выпивается 1,5 литровая бутылка воды, не считая всей остальной жидкости. В общем, я бы не сказал, что питание является острым фактором моего заболевания. Что касается курения и приема алкоголя, то здесь также не о чем говорить. Отсутствие лишних финансов не привлекает к курению, а прием алкоголя осуществляется лишь по праздникам с родными, в умеренных количествах. Есть регулярные физические нагрузки, как кардио, так и тренировки по базовым упражнениям. Основным фактором влияния на мою сердечно-сосудистую систему я считаю стресс. Связан он не столько с воздействием внешних факторов, сколько с психологической составляющей. Стоит еще сказать, что на психологическую составляющую человека могут также влиять сезонные циклы. Многие люди не могут своевременно адаптироваться к смене температуры и продолжительности дня при переходе от осени к зиме. Также в это время наблюдается недостаток многих витаминов в организме, связанный с дефицитом фруктов и солнечного света.

Выводы. Итак, физическое здоровье определяется не только правильными действиями по его улучшению, а также и психологической основой, т.е. мотивацией, осознанием цели и сути действий. Не менее важным моментом являются и другие сферы жизни, вроде социальной, творческой, отдыхом, интеллектуальным развитием. Все это в совокупности оказывает очень значительное влияние на действие различных гимнастик, верного питания, сна и питьевого режима. Стоит серьезно пересмотреть свои потребности и отношение к деятельности, а уже потом особенности и форму этой самой деятельности. Болезнь возможно победить лишь комплексно, целенаправленно влияя на самый острый из ее факторов.

Список использованных источников и литературы

1. Харлампов Г.А., Черепяхин Г.А. Прикладные виды двигательной активности студентов. Учебное пособие / Г.А. Харлампов, Г.А. Черепяхин – Перевод с укр. перераб и доп. – Донецк: ДонНУЭТ, 2010 – 257 с.

Раздел III.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ В ДАННОЙ ОБЛАСТИ

Абзалова Яна

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н. С.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. Спортивный менеджмент – быстро растущая область знаний, опыта и способностей, она приобретает все большую популярность среди теоретиков и практиков. Большое количество человеческих ресурсов привлекается к спорту, и рассматривает его наравне с любой другой профессией. Но сложности, которые возникают во внутренней среде не гарантируют успех в избранной профессии. В зависимости от характера спорта, доступа к нему, модели управления включают в себя: предпринимательскую деятельность, которая предполагает получение прибыли (управление спортивным центром), но также может в большей степени ориентироваться на комплексное управление конкретными спортивными программами.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, факторы спортивного менеджмента, карьерный рост, профессиональное развитие, спортивный маркетинг.

Актуальность. Данная проблема актуальна и будет актуальной в последующие годы, так как, учитывая современные условия, индустрия спорта и менеджмента ускорила свое развитие, и стала более привлекательна как сегмент использования. Спорт анализируется и включает в себя широкий спектр всевозможной деятельности. С течением времени, деятельность в данной области будет открывать совершенно новые профессиональные горизонты.

Анализ литературы. Ознакомившись с литературными источниками, нами было выявлено, что разработки, проводимые в данной области актуальны и перспективны, но на практике были проведены в неполном объеме. Это способствует дальнейшему развитию данной проблематики, а также поиску и внедрению новейших разработок в ближайшем будущем.

Данный вопрос поднимался в трудах таких исследователей как: Добрынин А. С., Шамхалов А. М., Михайлова Е. Я., Починкин А. В., Брагина В. В., Акинин П. В., Матвеев Л. П.

Целью данного исследования является характеристика спортивного менеджмента с точки зрения новой, набирающей популярность сферы деятельности.

Задачи исследования:

1. Определить взаимосвязь факторов в анализе спортивного менеджмента.
2. Рассмотреть наиболее важные методы построения карьеры в спортивной индустрии.
3. Систематизировать знания в виде рисунков.

Результаты исследований. Спортивный менеджмент довольно молодая дисциплина, и ее можно определять по-разному, обычно это сочетание навыков, связанных с: планированием, организацией, делегированием, контролем, составлением бюджета, управлением и оценкой в контексте организации или отдела, чьи основные продукты или слуги связаны со спортом. Сам спорт может включать в себя широкий спектр мероприятий, охватывающих отдельные сегменты спортивной индустрии, которая все больше ориентируется на привлечение потребителей [1].

Крайне необходимо создать более детальную модель интеграции менеджмента и спорта. Раньше не придавалось большое значение спортивной индустрии, но сейчас же, учитывая современный образ жизни, спорт является важным аспектом деятельности человека. Если учитывать определенные обстоятельства и контекст, иногда спортивные аспекты рассматриваются несправедливо, то есть с меньшей серьезностью и важностью. На самом деле спорт в современных условиях является чрезвычайно важным бизнес-сегментом, в который привлечено огромное количество людей. Они генерируют большие объемы экономической деятельности, которые используются для оценки качества и уровня жизни населения. Из большого количества научных исследований с точки зрения важности

в спорте заслуживает внимания категоризации четырех факторов, которые анализируют и концептуализируют управление спортом через такие компоненты как: спортивный мир, управление спортивным опытом, организованный спорт и спортивное предприятие. В основном все эти факторы влияют на формирование разных аспектов спортивного менеджмента, через их взаимозависимость и взаимообусловленность (рис. 1.).



Рис. 1. Взаимосвязь факторов в анализе спортивного менеджмента

Согласно этим факторам, правильное определение спортивного менеджмента было установлено, следующей формулировкой – спортивный менеджмент считается «областью исследований, которая предлагает специализированное обучение и образование, необходимое для лиц, которые ищут работу в любой части промышленности» (спортивной индустрии) [2].

Развитие науки в спортивном менеджменте происходило вместе с несколькими направлениями профессионального развития, это произошло от того, что спорт, рассматривается как бизнес-сегмент. Менеджеры определяют желаемые организационные показатели, которых необходимо достичь в спортивной сфере. Поэтому программы в области спортивного менеджмента обучают и готовят кадровые ресурсы для различных руководящих должностей в таких областях, как легкая атлетика, профессиональные бригады, фитнес-центры, базы отдыха, обязанности в области

маркетинга, молодежные спортивные организации, а также производство и торговля спортивными товарами. Наиболее важные методы построения карьеры в спортивной индустрии представлены на рисунке 2.



Рис. 2. Методы построения карьеры в спортивной индустрии

Исходя из этого, важно различать характер областей, включающих карьерное развитие, а также аспекты профессионального развития в области спортивного менеджмента.

Спортивные директора и их помощники занимают отличные административные должности в сфере спортивного менеджмента в университете. Каждому университету нужен спортивный директор. Другая коллегиальная должность – директор по спортивной информации. Эти профессионалы несут ответственность за управление и распространение информации. Стадионам и аренам нужны генеральные менеджеры, бизнес-менеджеры, операционные менеджеры, чтобы управлять их организациями. Агентства спортивного маркетинга и независимые агенты представляют спортсменов, занимаются документацией. Спортивное вещание включает в себя карьеру в спортивных новостях, спортивных

трансляциях и прямых включений. Спортивные радиостанции стали очень популярными и являются отличным местом для стажировки. В Интернете открыты позиции по управлению веб-сайтами и предоставлению статистических данных для спортивных команд [3].

Учитывая современные условия, все большее число компаний из всех областей бизнеса стимулируют организацию рекреационных и экспертных спортивных возможностей для своих работников в соответствующих структурированных видах спорта. Количество компаний, которые серьезно интегрированы в долгосрочной перспективе, рассматривают рост спорта как значимого элемента в их повседневной жизни и деятельности. С распространением этих программ необходимость для создания квалифицированных специалистов, которые будут заниматься планированием и реализацией таких мероприятий, процессов, существует [4].

Продажи спортивной одежды, спортивной обуви и лицензированных спортивных товаров растут во всем мире, учитывая разнообразие, доступность, степень влияния, а доход полученный от продаж можно исчислять миллиардами.

Возможности работы и повышение квалификации в области продаж спортивного инвентаря или в качестве менеджера по продажам спортивного питания, напитков, добавок значительно выросли в последние годы, и ожидается, что эта тенденция сохранится и будет расти в будущем.

Спорт в мире хорошо популяризируется благодаря телекоммуникационным средствам массовой информации, таких как телевидение, радио, газеты и журналы. Сегодня принято иметь специализированные каналы, которые транслируют только спортивные события и шоу в прямом эфире посвященные спорту. Рост роли Интернета открыл бесчисленные веб-страницы, которые ежедневно, в режиме реального времени распространяют новейшую информацию из спортивного мира. Спортивные СМИ по всему миру представляют отличную возможность для карьеры, которая очень популярна, учитывая возможности трудоустройства, которые представлены на радио и телевидении, в газетах, интернет-порталах и многом другом. Таким образом, ряд индивидуумов используют свои навыки, чтобы стать предпринимателями в области спорта, предложить услуги и продукты для удовлетворения потребностей и интересов людей [4].

Выводы. Как специализированная научная область, спортивный менеджмент интенсивно развивается в последние тридцать лет и все еще показывает положительную тенденцию роста, которая, как ожидается, будет продолжаться такими же темпами в течение последующих лет. Спорт – очень серьезная индустрия, которая приносит огромные доходы, выраженные в миллиардах долларов и евро по всему миру, и это само по себе означает много возможностей для бизнеса. С развитием осведомленности о спорте, растущих спортивных успехов и интересов населения, спортивные работники более привлекательны с одной стороны, а с другой – создают новые специализированные рабочие места для людей, которые будут обладать знаниями, опытом и навыками в области спортивного менеджмента.

Список использованных источников и литературы

1. Как стать спортивным менеджером: обучение, особенности профессии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://intalent.pro/article/kak-stat-sportivnym-menedzherom-obuchenie-osobennosti-professii.html>
2. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. / С.В. Фарфель // Учебно-методическое пособие. 2011. – С. 48-53.
3. Алтухов С.В. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями. / С.В. Алтухов // Учебно-методическое пособие. 2013. – С. 67-68.
4. Менеджмент в игровых видах спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rma.ru/sport/>

МЕНЕДЖМЕНТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Афони́на Яна

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье рассматриваются основы структуры современных спортивных организаций, содержание управленческих функций, методы управления и руководства спортивной командой,

особенности управления в каждом звене спортивного движения страны.

Ключевые слова: область физической культуры, организация, управление, административный менеджмент, дисциплинарное влияние, организация, спортсмены.

Актуальность. Практика показывает, что только грамотные управленческие решения позволяют успешно достигать общих и конкретных целей, поставленных спортивно-оздоровительными организациями для развития массового физкультурно-оздоровительного труда и спорта высших достижений. Эффективность достижения полных резервов в деятельности спортивных организаций затрудняется в результате экономических просчетов или нерационального управления имеющимися средствами.

Цель и задачи исследования. Важным фактором развития физической культуры и спорта является подготовка менеджеров в сфере физической культуры и спорта. Определение, какими качествами выпускник образовательного учреждения должен обладать, готовя себя к деятельности менеджера. Исходя из этого, нашими задачами являются:

- определение профессиональных качеств менеджеров в сфере физической культуры и спорта;
- формы и методы деятельности специалистов в области физической культур.

Результаты исследования. Задача спортивного менеджера состоит в том, чтобы понять профессионально важные качества тех людей, чьи услуги могут быть выгодно проданы или использованы в деятельности организации, фирмы. В системе управления физической культурой и спортом в качестве субъектов выступают:

1. образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;
2. оборонные спортивно-технические организации;
3. научные организации, осуществляющие исследования в области физической культуры и спорта;
4. профессиональные союзы в области физической культуры и спорта;
5. граждане, занимающиеся физической культурой, спортсмены и их коллективы (спортивные команды), спортивные судьи, тренеры и иные специалисты в области физической культуры и спорта в

соответствии с перечнем таких специалистов, утвержденным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Необходимо отметить, что перечисленные субъекты физической культуры и спорта – юридические лица различных организационно-правовых форм и форм собственности, а также физические лица граждане, занимающиеся физической культурой, спортсмены и др.

Такое многообразие субъектов физической культуры находит свое отражение в существовании различных органов управления деятельностью. Управление физической культурой определяется как целенаправленная, систематически осуществляемая на основе объективных закономерностей, ее социально-экономического развития, а также деятельности направленной на обеспечение эффективного функционирования области физической культуры и спорта в интересах физического совершенствования населения.

Физкультурно-спортивные организации, как юридические лица, так и граждане, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта (в частности спортсмены, тренеры, судьи и другие участники спортивных отношений как физические лица) являясь субъектами права, постоянно вступают в договорные отношения с другими юридическими и физическими лицами. Данные отношения также регулируются гражданским законодательством Донецкой Народной Республики.

Механизм управления в области физической культуры и спорта представляет собой комплекс форм, методов и средств, обеспечивающих эффективную реализацию целей спортивных организаций, наиболее полное удовлетворение потребностей их работников и потребителей, их социально-культурных услуг.

Процесс управления, осуществляемый с использованием конкретного механизма на основе сформулированной цели, представляет собой существенный прогресс в реализации системой функций управления.

Различают основные и конкретные функции менеджмента (управления). Основные функции менеджмента в физической культуре являются таковыми по следующим причинам:

– они осуществляются во всех отраслях народнохозяйственного комплекса (отраслях материального и нематериального производства);

– реализуются в любой спортивной организации (международной, национальной или территориальной; коммерческой

или некоммерческой, малой, средней или крупной и др.). Их осуществление происходит на любом иерархическом уровне управления (верхнее, среднее или низшее управление);

- симметричны к определённым функциям, то есть состав и содержание основных функций управления остаются неизменными, независимо от того, какая конкретная функция управления реализуется;

- гарантируют контролируемость, т. е. достижение цели управления в заданный период времени в условиях ограниченных ресурсов.

Центральное место в технологии управления занимает деятельность руководителя, связанная с принятием управленческих решений, от качества которых во многом зависит работа организации, направленная на достижение успеха.

Организационные методы управления в физической культуре и спорте базируются на организационных отношениях между органами управления и организациями, организациями и работниками, на отношениях власти и подчинения. В совокупности организационных методов управления обычно выделяют следующие группы-методы организационно-стабилизирующего, административного и дисциплинарного воздействия.

Методы координационно-регулирующего влияния применяются с целью организационной основы совместной работы и заключаются в распределении функций, обязанностей, ответственности, полномочий, установлении порядка деловых отношений и др. К этой группе методов относятся: регламентация, т. е. четкое возложение функций на организацию, ее руководителя, подразделение, исполнителя и др.; нормирование, т. е. определение допустимых пределов деятельности и установление норм труда; инструктаж, т. е. ознакомление исполнителя с различными факторами и обстоятельствами выполнения тех или иных работ в виде объяснения, совета, предупреждения, разъяснения и др.

Методы административного воздействия используются для решения текущих задач и позволяют корректировать деятельность с учетом изменений ситуации. Методы этой группы обычно реализуются в виде приказов, инструкций и т.д.

Методы дисциплинарного влияния предусмотрены с целью ликвидации отклонений в деятельности, с целью предоставления точного и своевременного выполнения установленных обязанностей.

За неисполнение (ненадлежащее исполнение) обязанностей к сотруднику спортивной организации, например, могут применяться такие дисциплинарные взыскания, как замечание, выговор, строгий выговор, увольнение с работы, а также в конкретных ситуациях штрафы.

Каждый менеджер в конкретной ситуации проявляет свои личностные качества, которые в наибольшей степени ему присущи. Однако необходимо также владеть и другими качествами, и умениями для того, чтобы уметь снять напряжение в коллективе или погасить назревающий конфликт, мотивировать подчиненных к труду, применить тот стиль управления, который наиболее приемлем в определенный момент и т.д. – т.е., владея нужным качеством в нужный момент оптимизировать управленческую деятельность. В такой ситуации личностные качества менеджера имеют большое значение.

Выводы. В процессе изучения деятельности руководящего состава и структур, определены профессионально необходимые качества менеджеров физической культуры:

- дисциплинирован;
- принципиален во всех вопросах;
- психологически уравновешен;
- ответственен.

Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, улучшения их культуры, способа общения, активного отдыха, альтернативы вредным привычкам и вкусам. Наряду с этим, фитнес и спорт сильно влияют на экономическую сферу жизни государства и общества на качество рабочей силы, в структуре потребления и спроса, на поведение потребителей, на внешнюю экономику, туризм и другие показатели экономической системы.

Именно менеджеры "высокого класса" могут рационально вести спортивную деятельность в спортивных организациях, ведя ее к вершинам успеха.

Менеджмент в спорте – это самостоятельный вид профессиональной деятельности. Она направлена на эффективное достижение целей спортивной организации, как функционирующая в рыночных условиях, а также как наиболее рациональное использование материальных, кадровых и информационных ресурсов. Рождение спортивного менеджмента как профессии

связано и с появлением должностей руководителей физкультурно-спортивных организаций. Именно поэтому образование в спорте как никогда актуально.

Список использованных источников и литературы

1. Починкин, А.В.. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. 2016.
2. «Закон о физической культуре и спорте Донецкой Народной Республики» от 24 апреля 2015 года.
3. Щербак А. Менеджмент в физической культуре и спорте как система. [Электронный ресурс] // Режим доступа: – URL: <http://citoweb.uspu.org/link1/metod/met92/node4.html>

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Громоздова Руслана
Руководитель: преподаватель Иващук О. В.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В работе исследуется сфера физической культуры и спорт, который охватывает различные виды деятельности. Действуя в условиях смешанной экономики, физкультурно-спортивные организации должны уметь сформировать систему менеджмента, способную эффективно работать в современных условиях, обеспечить себе возможности развития, устойчивое положение на рынке спортивных услуг.

Ключевые слова: управление, спортивный менеджмент, полномочия, ответственность, экономика, потребности, спрос.

Актуальность. Спортивный менеджмент представляет собой самостоятельный вид профессиональной деятельности, направленной на достижение целей физкультурно-спортивной организации. Таким образом, актуальность этой темы обусловлена необходимостью определения экономического эффекта в спорте, а также уровнем развития физкультурно-спортивного движения в новых социально-

экономических условиях, который всё в большей степени зависит от эффективности управления физической культурой и спортом.

Анализ литературы. Для эффективного обучения представляется необходимым изучение основных ролевых функций и характерных особенностей профессиональной деятельности, которые в процессе практической работы выполняет спортивный менеджер. В исследованиях И.И. Комарова, К.А. Воронова, А.А. Данилова были выделены следующие профессиональные качества спортивного руководителя: организаторские способности, творческая активность, дисциплинированность, профессиональная компетентность. Материалы данных исследований выявили немаловажную деталь: для эффективного управления руководителю необходимо обладать не только отмеченными профессиональными, но и высоким уровнем личностных качеств [4].

Цель и задачи исследования. Целью данной работы является выявление степени влияния и участия экономики в спортивной жизни страны и социального управления физкультурно-спортивными организациями.

Для достижения цели предусматривается решение следующих основных задач:

1. Ознакомиться с основными аспектами управления в сфере спорта.
2. Проанализировать проникновение законов рынка в область спорта.
3. Представить целостное представление об экономической системе, о принципах, закономерностях и технологии управления в организациях физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Одной из важнейших функций управления физической культурой, физкультурно-спортивными организациями является планирование. Это объясняется тем, что после принятия управленческого решения менеджмент организации направляет все свои усилия на его выполнение. Процесс реализации решения детализируется в различных плановых документах. В них отражаются конкретные действия организации по достижению принятых решений.

Специфика планирования в сфере физической культуры и спорта заключается в многообразии видов деятельности, требующей составления плановых документов:

- проведение занятий по физической культуре и спорту;

- проведение спортивно-зрелищных мероприятий;
- организация и проведение учебно-тренировочного процесса;
- предоставление физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений населению;
- информационно-консультативные и образовательные услуги [2].

Наиболее важными для понимания сущности организации как функции менеджмента являются понятия: делегирование, полномочия, ответственность.

Делегирование – это распределение работы между сотрудниками организации, передача части прав одного работника, как правило, руководителя, другому (подчиненному), принимающему за них ответственность.

Ответственность – обязанность работника отвечать за свои действия по выполнению делегированных ему руководителем задач.

Полномочия – право на принятие управленческих решений, закрепленное организационным положением. Полномочия определяют иерархическое состояние системы управления.

Распределение полномочий осуществляется в физкультурной организации сверху вниз по уровням управления. На каждом уровне работник получает такой объем полномочий, какой необходим для принятия решений по делегированным задачам. В результате такого подхода в организации складывается иерархия полномочий. Такая иерархия отражает четкое разделение функций работников, способствует обеспечению организационного порядка.

Процесс делегирования руководителем физкультурной организации задач и полномочий работнику порождает проблему распределения ответственности между ними.

В менеджменте различают общую ответственность руководителя и функциональную ответственность – ответственность работника.

Ответственность руководителя – руководитель отвечает за результаты труда подчиненных ему работников.

Ответственность работника – ответственность за выполнение делегированных ему задач и результаты собственного труда [5].

За последнее время спорт стал важной отраслью экономики многих стран. В него вовлечены значительные финансовые средства и большое количество рабочей силы. Постоянно совершенствуются и разрабатываются новые модели управления спортом и его финансирования. В спорте можно заработать неплохие деньги,

разумеется, в условиях жесткой конкуренции, но и традиционные ресурсы спорта становятся все более ограниченными. Вследствие этих процессов становится ясно, что спорт нуждается не только в профессиональных спортсменах и тренерах, но и в профессиональных экономистах, управленцах, юристах, социологах. Спорт нуждается в людях, которые могли бы, например, рассчитать стоимость строительства бассейна или проведения крупного спортивного события и не обладали при этом отрывочными знаниями о финансах, менеджменте, маркетинге, а разбирались в спортивной продукции, организациях, культуре спорта. Следует отметить: поскольку спорт во многих своих проявлениях очень четко классифицируется с экономической и управленческой сторон, то очень многое из экономической теории и теории управления применимо и в спорте [1].

Спорт и экономика в современном обществе тесно связаны между собой. Спорт оказывает значительное экономическое воздействие, например, посредством инновационных спортивных продуктов, соревнований и объектов. Правительство поощряет инновации и спортивные исследования с целью помочь спортсменам добиться лучших результатов и стимулировать участие в спорте. Но поддержание спортивного сектора также имеет общественную пользу для укрепления здоровья людей, совершенствования их культур, активного проведения досуга. Следует также отметить влияние физкультуры и спорта на экономическую сферу жизни государства и общества – на внешнеэкономические связи на качество рабочей силы, туризм и другие показатели экономической системы.

Представление экономики спорта было бы неполным без анализа потребностей и интереса. Потребности – это нужды людей или общества в чем-либо. Они выступают в качестве движущей силы, порождая внутренний мотив в достижении какой-либо цели. Потребности затем перерастают в интерес, которые направлены на предметы потребностей.

Спрос на спортивные товары в основном предъявляют отдельные индивиды – профессиональные спортсмены, физкультурники, любители активного отдыха и спортивного туризма. Здоровье является главной ценностью для большинства людей. Таким образом, в здоровье, как отдельного человека, так и общества в целом заинтересована не только медицина, но и экономика.

Отметим тот факт, что чем больше развивается экономика, тем быстрее происходит проникновение законов рынка в спорт, вследствие чего увеличивается предложение спорта как товара. Занятие спортом, посещение спортивных мероприятий требуют времени и денег на занятия спортом, прибытия к местам спортивных сооружений, изготовления и ухода за спортивным инвентарем, огромные средства затрачиваются на проектирование, строительство, оснащение, эксплуатацию и реконструкцию спортивных сооружений и т. д. [3].

Выводы. Проанализировав должностные обязанности работников физической культуры и спорта, можно увидеть, что в определенной мере управленческие аспекты в профессиональной деятельности присущи всем категориям работников: тренерам, преподавателям, учителям физической культуры, инструкторам и т.д. Также сейчас мы наблюдаем, что экономические отношения в области спорта на рыночной основе находятся на начальной стадии развития и можно отметить позитивные стороны: формируется индустрия спорта, спортивного предпринимательства, туризма и инфраструктуры. Процессы преобразований в спорте еще впереди. Таким образом, управление и спорт являются важнейшими факторами, влияющими на благосостояние общества и улучшения жизни людей в целом.

Список использованных источников и литературы

1. Галкин В.В., Сысоев В.И. Экономика физической культуры и спорта. Учеб. пос. для вузов физ. культуры. 2-е изд. – Воронеж: изд-во Моск. акад. экономики и права, 2000. – 246 с.

2. Круглова Т.Э. Спортивный менеджмент: учебно-методическое пособие / Т.Э. Круглова; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: (б.и.), 2006. – 172 с.

3. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Уч. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. / Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейранов С.Г. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 234 с.

4. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов, Ю.А. Зубарев, В.П. Черкашин; под общ. ред. В.Д. Фискалова. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.

5. Починкин А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта / А.В. Починкин. – М.: Советский спорт, 2010. – 264 с.

КРИЗИС В СПОРТИВНОМ МАРКЕТИНГЕ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Добродеева Валерия, Жидченко Анна
Руководитель: ст. преподаватель Пиньков Р. Б.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. Определена роль спортивного маркетинга и его основные проблемы в ДНР.

Ключевые слова: спорт, спортивный маркетинг, кризис, ДНР.

Актуальность. В Донецкой Народной Республике спорту уделяют много внимания: агитация спортивного образа жизни, мотивация и привлечение всё большего количества людей разных возрастных и социальных категорий набирает обороты. В то время как экономика государства находится в катастрофическом положении, а рынок вынужден функционировать в жестких условиях, что непременно отражается на маркетинге, отсюда можно смело заявить о кризисном положении спортивного маркетинга в ДНР.

Анализ литературы. На сегодняшний день, многие специалисты утверждают, что кризис спортивного маркетинга связан с рядом причин, о которых пойдет речь в данной статье.

Цель и задачи исследования: выявление основных проблем внедрения и развития спортивного маркетинга в Донецкой Народной Республике.

Результаты исследования. Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей [1].

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой и спортом.

Интенсивно происходит синтез физической культуры и спорта с экономикой, культурой, здравоохранением, религией, экологией и другими видами социальной жизни, следовательно, возникают новые синтетические дисциплины.

Одной из таких новых, находящихся на стадии зарождения, дисциплин является спортивный маркетинг. Из самого названия можно сразу определить область и специализацию данного направления. Американский ученый и философ, Уолтер Питтс и его коллега, ученый Стотлар, определяют спортивный маркетинг как процесс разработки и внедрения решений при производстве, формировании цены, продвижении и распространении спортивного продукта, направленных, прежде всего, на удовлетворение потребностей и желаний потребителей в интересах компании. Они утверждают, что индустрия спорта имеет широкую и всеобъемлющую концепцию. Но их определение спортивного маркетинга основано на узкой позиции, не учитывает значительность продуктов, которые спортивные организации и сами спортсмены предлагают спортивному рынку [2].

В философии бизнеса спорт считается неприбыльной сферой. Однако, в спорте есть место для внедрения маркетинга товаров, услуг, личности, места, идеи, программ и организаций. Ведь не секрет, что спортивные клубы хотят получать материальную прибыль от своей игры, зрители – хотят посещать спортивные соревнования, производители спортивных товаров – получать прибыль от их реализации, спонсоры стремятся продвигать свои бренды, а телеканалы – не упустят возможность транслировать рейтинговые матчи и соревнования [3]. Впервые маркетинговые принципы применили в рекламе спорта. На сегодняшний день активно используются и остальные достижения маркетинга как научной дисциплины.

Что касается спорта и спортивного маркетинга в Донецкой Народной Республике, то здесь следует отметить такие особенности. Государство уделяют много внимания спорту: агитация спортивного образа жизни, мотивация и привлечение всё большего количества людей разных возрастных и социальных категорий набирает обороты, проводятся всевозможные соревнования, как среди спортивных клубов, так и среди любителей. В то же время экономика государства находится в катастрофическом положении, а рынок вынужден функционировать в жестких условиях, что непременно отражается на

самом спорте. Кризис спортивного маркетинга в ДНР обусловлен рядом причин, которые можно сгруппировать по таким категориям: политические, экономические и социальные. Далее рассмотрим их подробнее.

Сложная политическая ситуация в ДНР спровоцировала серьёзные демографические изменения. В связи с большим оттоком потенциально трудоспособных граждан в возрасте 16-45 лет, на сегодняшний день, большую часть населения ДНР составляют граждане пенсионного возраста. Такое демографическое положение может серьезно повлиять на посещаемость спортивных соревнований, популярность видов спорта и размер телевизионной аудитории, то есть тех показателей, которые определяют эффективность спортивного маркетинга. Для пожилых людей существенными факторами мотивации в процессе принятия потребительских решений являются доступность, удобство, качество и сервис. Хотя для большинства главным остается такой фактор мотивации как стоимость.

Из-за западной агрессии и непризнания миром Донецкой Народной Республики, участие в «Большом спорте» пока приостановлено, что оказывает прямое влияние на спортивный маркетинг – сфера его воздействия сузилась, а развитие значительно будет отставать от уровня мирового спортивного маркетинга. Стратегия развития «Большого спорта» направлена на глобализацию мирового спорта под контролем нынешних «центров силы» в мировом спорте, некоторых международных ассоциаций и профессиональных лиг. В недалёком будущем они станут многонациональными спортивными корпорациями, и им будет принадлежать практически вся власть. Для ДНР на данный момент перспектива стать непосредственным участником данного процесса не представляется возможной. Это является также социально-экономическим фактором. Следует отметить, что участие всемирно известных и популярных спортивных клубов в спортивной жизни ДНР так же не возможно, а местные команды и клубы находятся на любительском уровне и в большей степени не вызывают интерес у общественности. Заметим, что задачи, стоящие перед маркетологами, и эффективность их работы за пределами игрового поля в значительной степени зависят от того, что происходит на нем. Следовательно, главную роль в жизни спортивных организаций часто играют не болельщики и потребители, а игроки и спортивные

команды, которые, соответственно, оказывают определяющее воздействие и на маркетинг. Спортивным клубам и командам нужны зрители, потому что они создают атмосферу возбуждения и напряжения, ради которой, собственно, многие и смотрят спортивные соревнования. Без этого фанаты не будут болеть за клубы, и поддерживать их, и посещаемость спортивных мероприятий снизится. Спортивным организациям также нужно собрать достаточное количество зрителей, чтобы получить деньги если не для процветания, то хотя бы для выживания. Официальные спонсоры и поставщики дарят зрителям памятные подарки, благодаря которым их компании прочно ассоциируются с соревнованиями. Ассоциации со спортом позволяют спонсорам, помимо всего прочего, рекламировать свои продукты, услуги и бренды. В список организаций, использующих ассоциации со спортом, можно включить газеты и телевизионные компании; компании, обеспечивающие проведение соревнований; местные и центральные органы власти; производителей спортивного снаряжения и книгоиздателей. В спортивном маркетинге важен каждый отдельный человек. Он является объектом и главным элементом спортивного маркетинга.

Многие спортивные организации неправильно используют маркетинг. Для того, чтобы добиться рентабельности, клубы и команды должны активно заниматься маркетингом и стараться привлечь как можно больше зрителей, продать как можно больше билетов. К сожалению, во многих видах спорта этого не происходит.

Влияние социокультурных факторов на спортивный продукт. Маркетологи сталкиваются со многими специфическими проблемами, которые не стоят перед маркетологами, продвигающими другие продукты. Потребление в спорте имеет иррациональный характер, люди перестают покупать продукт, если он длительное время не оправдывает их ожидание.

Спорт напрямую связан со СМИ. СМИ дает возможность спортивной организации найти спонсоров. Помогают создать атмосферу вокруг спортивного продукта. Стараться активно развивать отношения с СМИ и в то же время контролировать их, а также «продавать» спорт за рамками этих отношений – вот важнейшие задачи, стоящие перед спортивными маркетологами [4].

Выводы. Спортивный маркетинг – это комплексная деятельность по разработке, продвижению и продаже разного рода спортивных продуктов. Спортивным маркетингом может заниматься

не всякий маркетолог. Здесь существует своя теория, опирающаяся на специфику спортивных соревнований.

Индустрия спорта имеет широкую и всеобъемлющую концепцию. Но определение спортивного маркетинга основано на узкой позиции, оно не учитывает значительность продуктов, которые спортивные организации и сами спортсмены предлагают спортивному рынку. Для каждого вида спорта присущи разные особенности маркетинга. Для выявления этих особенностей надо выяснить, какой продукт предлагает спортивная организация, непредсказуемость результата, каким образом потребители участвуют в производстве спортивного продукта, влияние социальных факторов на продукт, как задействована система массовой информации и многое другое.

Итак, субъект маркетинга: любая организация, стремящаяся развивать собственный бренд. Активнее всего спортивное спонсорство в маркетинге используется в телекоммуникационной, финансовой, сырьевой, автомобильной, ИТ отраслях. Объект массового спортивного маркетинга – здоровый образ жизни как определенное социальное явление и разные виды физической активности как важнейшая часть развития и существования современных людей. Особое влияние на маркетинг имеет социальный, экономический и политический аспект жизни человека, а также демографические изменения.

Список использованных источников и литературы

1. Захаров М.А. Социология спорта: учебно-методическое пособие // 2-е изд., перераб. и доп. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 216 с.
2. Россия на пути выхода из экономического кризиса. Сборник научных статей, Вып.8 / Под общей редакцией проф. В.В. Тумалева. – СПб.: НОУ ВПО Институт бизнеса и права, 2010. – 330 с.
3. Савицкий В. Спорт и маркетинг: что общего? Руководство по применению спортивного маркетинга / Валерий Савицкий // Новый маркетинг. 2008. – №5. – С. 37-45.
4. Маркетинг спорта / Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика: Пер. с англ. – М.: Альпина Пабlishерз, 2010. – 706 с.

МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Евсюкова Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е. В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье рассматривается маркетинг в области физической культуры и спорта, определяются основные задачи маркетинговой деятельности. С каждым годом физическая активность и спорт все в большей степени проникают в повседневную жизнь людей повсеместно, возрастает количество спортивных клубов и организаций, увеличивается число людей, приобщающихся к спорту.

Ключевые слова: маркетинг, маркетинговая деятельность, физическая культура и спорт.

Актуальность. Данная статья раскрывает актуальность маркетинга в сфере физической культуры, в спортивной индустрии в целом. Маркетинг в физической культуре и спорте – это рыночная деятельность по развитию сферы активного досуга и спорта, направленная на привлечение населения в качестве зрителей, а также к занятиям физической культурой и спортом путем удовлетворения их нужд и потребностей.

Анализ литературы. В данной статье рассмотрены работы известных авторов О.Н. Степанова, А.М. Макарова, Л.В. Жестянникова. По их мнению, главное в маркетинге – двухсторонний, взаимодополняющий подход. С одной стороны, это проведение маркетинговых исследований рынка, спроса, вкусов и потребностей, с другой – активное воздействие на рынок и существующий спрос, на формирование потребностей и покупательских предпочтений.

Результаты исследования. Профессионалы сходятся во мнении, что традиционные методы маркетинга в приложении к спортивной сфере имеют крайне низкую результативность, поэтому, сегодня это направление можно считать самостоятельной практической дисциплиной. Самое главное отличие «спортивного маркетинга» от маркетинга в других сферах заключается в том, что,

несмотря на то, что есть определенные правила, которых необходимо придерживаться, это направление, в котором «спланированная импровизация», эксперименты играют очень важную роль.

Спортивный маркетинг имеет ряд специфических задач. К ним относятся такие как, впечатлить зрителя, болельщика, предоставить ему «хлеба и зрелищ», спровоцировать на эмоциональное сопереживание, заставить выбрать чью-то сторону, заинтересовать в развитии событий. Следующей немаловажной задачей является способ вовлечь в процесс спонсора, воспитать в нем лояльное отношение, приверженность клубу, показать болельщику, что он член команды создать ассоциативную связь между брендом профессионального клуба и брендом производитель, извлечь из спортивного события прибыль для спонсора, для клуба и проконтролировать зрительские впечатления, акцентировано взаимодействовать с различными культурными организациями, создавая иллюзию присутствия. Задача отдела маркетинга профессионального клуба и входящих в него отделов PR и рекламы – создать целостный образ. Так, например, атрибут может стать отправной точкой в процессе создания атмосферы спортивного события, проектирования талисмана команды, танцевальных номеров группы поддержки и даже выбора названия команды. Заметим, что само по себе владение атрибутом еще не гарантирует полных трибун на спортивном событии. Важно, чтобы и сам вид спорта был раскрыт, так как атрибут имеет вес и ценность только в смысловом поле конкретного вида спорта. Таким образом, например, чтобы профессиональному хоккейному клубу продвинуть себя на местном рынке, ему нужно рассказать потребителю о важности хоккея для культуры региона и страны, о его роли в истории, о том, какое будущее хоккей может дать как сфера занятости, например, детям болельщиков. И только когда значимость хоккея станет очевидна, тогда будет иметь большой вес профессиональный клуб, его достижения. То есть, любой профессиональный клуб должен в первую очередь рекламировать вид спорта, в смысле которого он способен предложить увлекательное зрелище. Главная причина этому: реклама вида спорта расширяет рынок его потребления. Например, если керлинг в стране не котируется как вид спорта, то и любые достижения в этом виде спорта отечественными спортсменами на мировом поприще мало кого задевают. Напротив, любой международный футбольный матч, независимо от результата,

освещается в новостях среди первых сюжетов. Потому что футбол – не только культурное явление, но и политическое.

Заметим, что клубный PR должен рассказывать болельщику не только о своих сильных сторонах, но и о слабых (в продукте, конечно, а не в организации, управлении и т.п.). Такой подход делает восприятие команды более объемным, драматичным, вызывает не только гордость у болельщика, но и сопереживание. То есть «искать в плохом характере положительные черты, а в хорошем – отрицательные». Например, имея сильную защиту, стоит рассказать подробно о проблемах в нападении, рассказав, что планируется с этим делать, например, еще больше усилить линию защиты.

Итак, спортивный маркетинг – это и полезное, и прибыльное занятие. Тем не менее, спортивным маркетингом может заниматься не всякий маркетолог. В спортивном маркетинге существует своя теория, опирающаяся на специфику спортивных соревнований. В некотором смысле можно говорить о том, что специалист по спортивному маркетингу должен связать воедино следующие четыре составляющих: соревнования и спортсмены, болельщики (зрители), средства массовой информации, коммерческие фирмы-спонсоры. Именно результативность взаимодействия этих четырех составляющих и является показателем качества работы специалиста по спортивному маркетингу или агентства спортивного маркетинга. Главное достоинство спорта как объекта маркетинга – эмоциональность. Но это благоприятный для спорта эффект очень неравномерно распределен между отдельными видами спорта. Обычно, это касается тех видов спорта, которые и без того больше всех представлены на телевидении. Это усугубляет неравенство видов спорта. Созданная своего рода телевизионная спортивная «олигархия», на вершине которой находятся небольшое число привилегированных видов, таких, как футбол и теннис, хоккей и баскетбол. Неожиданно в последнее время этим видам составляют конкуренцию биатлон и фигурное катание. Для маркетинга в спорте самое важно увеличить спортивную аудиторию и расширить спортивный рынок, чтобы сохранить общедоступные, но ценные спортивные субъекты в ходе развивающейся глобализации, надо искать решение для расширения спортивной аудитории и спортивного рынка в процессе спортивной интеграции.

Выводы. В целом можно сказать, что для маркетинга в спорте самое важное – это увеличить спортивную аудиторию и расширить

спортивный рынок, чтобы сохранить общедоступные, но ценные спортивные субъекты в ходе развивающейся глобализации. Важной задачей для производителя спортивных товаров и услуг является сохранить саму суть спорта и не позволить коммерческим целям полностью затмить цели социальные. Индустрия спорта уже формируется как одна из самых значительных предпринимательских отраслей. В нынешнее время маркетинг только начинает развиваться и соответствовать общепринятому международному уровню. Маркетинг – увеличивает спортивную аудиторию, расширяет спортивный рынок. Таким образом, эффективный спортивный маркетинг – это тесное взаимодействие всех четырех его компонентов: организаторов спортивных мероприятий и спортсменов, зрителей, СМИ и самих брендов.

Список использованных источников и литературы

1. Степанов О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. 2-6 изд., стереотип. / О.Н. Степанов. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.

2. Жестянников Л.В. Современная концепция маркетинга услуг в сфере физической культуры и спорта / Л.В.Жестянников. – СПб: СПбГУЭФ, 2000. – С. 56-58.

3. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта: [монография]. / О.Н. Степанова. – М.: Сов. спорт, 2003. – 192 с.

4. Степанова О.Н. Принципы маркетинга и управления маркетинговой деятельностью в системе физической культуры и спорта. / О.Н. Степанова // Теория и практика физической культуры. 2004. – С. 73-81.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ И ФИНАНСИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДНР

Ершова Елена

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н. А.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье рассмотрена специфика экономических отношений в сфере физической культуры и спорта. Описано

формирование источников финансирования данной сферы по направлениям. Выявлены источники поступления и накопления денежных средств на покрытие расходов на физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность в Донецкой Народной Республике.

Ключевые слова: финансирование, государство, физическая культура, спорт, экономика, бюджет.

Актуальность. Значение физической культуры и спорта для экономики и общества чрезвычайно высоко. Учитывая это обстоятельство, государственные органы в Донецкой Народной Республике, в Российской Федерации и за рубежом активно содействуют развитию профессионального и любительского спорта в своих странах и на межгосударственном уровне.

При становлении новой спортивной индустрии и формировании рынков физкультурно-спортивных услуг в ДНР не всё проходит гладко и своевременно: довольно часто несовершенная законодательная база мешает развитию меценатства и спонсорства в спорте, формированию современной эффективной системы правовой, социальной защиты спортсменов и тренеров. Далеки ещё от совершенства схемы налогообложения производителей спортивных товаров, услуг и принципы финансирования спортивного образования.

Анализ литературы. Для исследования использовались научные труды Козлова А.В., Бондаренко М.П., Зубарева Ю.А., Карпова В.Ю., Скоросова К.К., учебные пособия по экономике физической культуры и спорта под редакцией Золотова М.И., Галкина В.В., а также Энциклопедический словарь «Капитал» под редакцией Гавриленко В.Г.

Цель исследования. Проанализировать источники финансирования сферы физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике.

Задачи исследования. Выявить по каким направлениям осуществляется государственная поддержка физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Экономика физической культуры и спорта (ФКиС) учитывает специфичность экономических отношений, возникающих в связи с наличием различных форм собственности и их переплетением [1]. Например, управление физкультуры и спорта на любом предприятии, имеет чаще всего государственную

(спортивные сооружения), профсоюзную (средства из бюджета профсоюзов) и личную собственность (оплата абонементов). При использовании этих видов собственности учитывается их различный юридический статус [2].

Большинство спортивных сооружений является собственностью государственных предприятий и организаций, подчиненных различным министерствам и ведомствам. Часть из этих сооружений предприятия передают в распоряжение профсоюзов и общественных организаций. Между ними возникают определённые экономические отношения, связанные с эксплуатацией этих сооружений. Существование разных форм общественной собственности обуславливает многообразие форм управления физкультурными организациями: через спорткомитеты и отраслевые ведомства; через профсоюзы и другие общественные организации; через смешанную государственно-профсоюзную систему. Многообразие форм управления физкультурными организациями порождает ведомственную разобщённость в использовании спортивных сооружений, их неравномерное распределение между отраслями и производственными объединениями.

Финансами физкультурных организаций называются те денежные фонды, которые предназначены для обеспечения выполнения их плановых заданий, осуществления физкультурной и спортивной деятельности. Они выражают экономические отношения, связанные с мобилизацией и рациональным использованием фондов денежных средств в интересах развития физической культуры и спорта. Финансирование физической культуры и спорта – часть общей системы финансирования планов экономического и социального развития. Оно представляет планомерный процесс мобилизации денежных средств и их рационального использования для обеспечения выполнения планов развития физкультурного движения. Финансирование физической культуры и спорта надо рассматривать как часть системы экономических отношений, утвердившихся в народном хозяйстве нашей Республики.

Финансирование физической культуры и спорта в условиях рыночных отношений предполагает различные источники поступления финансовых ресурсов в отрасль, которые можно объединить в две основные группы – бюджетные и внебюджетные. За последние годы сложилась неодинаковая насыщенность физкультурных организаций спортивными сооружениями. Это приводит в ряде случаев к их

неполному использованию. Например, образовательные учреждения располагают большей частью спортивных залов и площадок, но ощущают острую нехватку стадионов, плавательных бассейнов, футбольных полей. Для ликвидации недостатков в сфере физической культуры и спорта, вызванных подобной разобщенностью, необходимо совершенствовать экономические отношения. Финансирование физической культуры и спорта осуществляется за счет средств республиканского и местных бюджетов, организаций физической культуры и спорта, безвозмездной (спонсорской) помощи и иных источников, не запрещенных законодательством Донецкой Народной Республики.

Для развития физической культуры и спорта используются внебюджетные средства, а именно:

- предприятий, организаций, учреждений, объединений граждан, отдельных лиц;
- финансово-хозяйственная деятельность учреждений физической культуры и спорта;
- пользование правами интеллектуальной собственности учреждениями физической культуры и спорта, организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- проведение государственной спортивной лотереи;
- инвестиционная, благотворительная и меценатская деятельность в сфере физической культуры и спорта.

На развитие физической культуры и спорта предприятия, учреждения и организации предоставляют средства согласно действующего законодательства Донецкой Народной Республики (статья 72 Закона ДНР «О физической культуре и спорте») [3].

Государство выделяет денежные средства из бюджетов всех уровней на содержание управленческого аппарата, на спортивное образование, на содержание спортивных команд и некоторые другие мероприятия в виде косвенного финансирования. В создании и укреплении спортивной инфраструктуры принимают участие местные власти – они несут расходы по ремонту и содержанию уже существующих объектов спортивного назначения, финансируют местные соревнования.

За счет средств государственного бюджета финансируются:

- подготовка резерва и состава сборных команд ДНР по видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях различного ранга;

- проведение соревнований по инвалидному спорту и реабилитации;
- проведение мероприятий спортивно-массовой направленности.

За счет средств местных бюджетов финансируются расходы на содержание и учебно-тренировочную работу детско-юношеских спортивных школ, на поддержку организаций физкультурно-спортивной направленности и спортивных сооружений местного значения [4].

Государственные спортивные организации, как правило, финансируются за счет госбюджета и различных отчислений предприятий и организаций. Общественные – решают эту проблему самостоятельно. Однако, как в первом, так и во втором случае они постоянно ощущают нехватку финансовых средств. Поэтому, практически все спортивные организации пытаются увеличить свой годовой бюджет за счет дополнительных источников.

Финансирование физической культуры и спорта на сегодняшний день является актуальной проблемой. Цифра финансирования на данный момент далека от той, что необходима. Недофинансирование спорта продолжается уже длительное время. Поступлений от собственных источников финансирования, собственных накоплений физкультурных и спортивных организаций недостаточно для покрытия расходов на физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Финансирование сферы ФКиС осуществляется не на должном уровне и составляет менее половины одного процента отчислений из госбюджета, из чего можно сделать вывод, что государство не уделяет должного внимания спорту. Основными источниками финансирования являются частные инвестиции и вложения. Однако, даже при почти полном частном финансировании, законодательство не предусматривает налоговых льгот для инвесторов.

Выводы. Спорт и физическая культура, в связи с социальной значимостью, остро нуждаются в стабильном финансировании при активном участии государства, при этом государственная поддержка должна осуществляться по широкому спектру направлений, на законодательном уровне, закрепляя благоприятные условия для функционирования и развития этой сферы, а также путем прямого финансирования.

Такие же экономические категории, как материальная база спорта, капиталовложения и подготовка кадров, должны рассматриваться в тесной связи с общим планом развития народного хозяйства.

Список использованных источников и литературы

1. Козлов А.В. К вопросу о предмете изучения учебной дисциплины «Экономика физической культуры и спорта» // Спорт: экономика, право, управление.. 2009. – № 3 – С. 30-31.

2. Гавриленко В.Г. Капитал. Энциклопедический словарь. Минск: Право и экономика, 2009. – 858 с.

3. Закон ДНР «О физической культуре и спорте» №33-ІНС от 13.05.2015 [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte/> (дата обращения 25.10.2019)

4. Бондаренко М.П., Зубарев Ю.А., Карпов В.Ю., Скоросов К.К. К вопросу о финансировании физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / М.П. Бондаренко, Ю.А. Зубарев, В.Ю. Карпов, К.К. Скоросов // Ученые записки университета Лесгафта, 2016. – №3 (133). . – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-finansirovanii-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 01.11.2019)

РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЭКОНОМИЧЕСКОГО РОСТА

Есаулова Елизавета

Руководитель: преподаватель Жердева Ю. А.

ГПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва им. С. Бубки»

Аннотация. В статье анализируется развитие туристической отрасли и её положение в экономике Донецкой Народной Республики, рассматривается процесс изменения нормативно-правовой базы в сфере развития туризма Республики за 2016-2019гг.

Ключевые слова: экономика, туристическая отрасль, развитие туризма, правовое регулирование.

Актуальность. Экономика Донецкой Народной Республики развивается, в сложных социально-экономических и политических условиях, усугубляющихся неопределённым политическим статусом территории, а также продолжающимся вооружённым конфликтом. В сложившейся ситуации актуальным является вопрос поиска направлений экономического развития Донецкой Народной Республики и туристической отрасли. Экономика и туризм тесно взаимосвязаны. Туризм влияет на экономику посредством реализации пяти экономических функций:

- производственной;
- содействия занятости населения;
- создание дохода;
- сглаживание неравенства в развитии регионов;
- нивелирования платежного баланса страны [4].

Развитие сферы туризма отражается на экономической сфере жизни государства и общества, благоприятно повлияет на качество рабочей силы. Туризм, как отрасль, формирует структуру потребления и спроса, отражается на поведении потребителей, влияет на внешнеэкономические связи, а так же на другие показатели экономической системы. Таким образом, становится очевидным экономическая значимость и социальное влияние реализации программ развития туризма на экономику [5].

Говоря об экономическом значении туризма, нужно сказать, что в первую очередь он проявляется через спрос и потребление туристов. Именно туристские доходы, расходы и туристские потоки являются основными показателя статистики туризма. Через потребление туризм стимулирует хозяйственную деятельность страны и региона, увеличивая доходы предприятий туристической сферы, стимулируя развитие сферы сервиса, повышает спрос на товары и услуги определенного региона, рост товарооборота [4].

Анализ литературы. При проведении данного исследования была проанализирована литература на данную тему – большинство зарубежных и российских авторов, включая Черевичко Т.В. «Экономика туризма» и Морозова М.А. «Экономика туризма» – раскрывают положительную роль туризма в развитии и росте национальной экономики. Необходимо отметить недостаточность раскрытия данного направления в Донецкой Народной Республике. Это связано с тем, что Украина считала Донбасс, прежде всего промышленным регионом и соответственно сфера туризма в

Донецкой области не финансировалась и не развивалась. Большинство объектов туристско-рекреационного потенциала Республики, оставшиеся на «балансе» находятся в запущенном, нерабочем или нуждающемся в восстановлении состоянии. Также усугубляет проблему отсутствие нормативно-правового законодательства в вопросе регулирования сферы туризма. Анализ литературных источников свидетельствует, что правильная государственная политика, направленная на восстановление туристско-рекреационного потенциала Республики, приведет к необходимому экономическому росту.

Цель и задачи исследования. Данное исследование направлено на анализ изменений в развитии сферы туризма за 2016-2019 гг.

Задача – определить направления развития сферы туризма в Донецкой Народной Республике, как одного из факторов экономического роста.

Одна из важных целей развития сферы туризма в Донецкой Народной Республике – это создание организационно-правовых и экономических условий для стимулирования развития сферы туризма. Туристско-рекреационный комплекс региона – это совокупность экономических отношений между основными его участниками в целях формирования спроса и предложения туристских услуг. Для решения этих задач необходима разработка методологических подходов к повышению социально-экономической устойчивости сферы туризма региона на основе использования территориальных ресурсов, формирования системы оценки туристских расходов и выявления туристско-рекреационных зон, дающих дополнительные импульсы развитию экономики ДНР. Развитие туристской сферы в регионе зависит во многом от проводимой государственной политики. Туристская политика должна исходить из того, что туризм является частью социально-экономической сферы и представляет собой единый объект государственного регулирования.

Результаты исследования. Учитывая ситуацию в Республике в 2016-2017 гг. сфера туризма находилась в тяжелом состоянии из-за непрекращающихся военных действий, отсутствия нормативных и законодательных актов в этой сфере. Понимая значимость туризма для развития экономики Донецкой Народной республики и формирования позитивного имиджа Донбасса, правительство Республики принимает все меры, необходимые для этого. В

настоящее время в Республике систематически ведется работа по координации сферы туризма, разработке нормативных актов в рамках компетенции Министерства молодежи, спорта и туризма. Так был разработан Проект Закона «Об основах туристской деятельности» Комитетом Народного Совета по делам молодежи, физической культуре, спорту и туризму [2].

Данный проект закона призван стать базовым нормативным актом в сфере туризма, устанавливая правовые основы осуществления туристской деятельности в Республике. Необходимо отметить, что Республика обладает высоким потенциалом для развития туристической отрасли. Формирование законодательства с учетом современного мирового опыта – важнейшая предпосылка для развития отрасли туризма в Республике, повышения ее социально-экономической эффективности и значимости для граждан, общества и государства. Целью закона является правовое регулирование социально – экономических отношений возникающих в туристической отрасли, развитие рынка туристских услуг, а также защита прав, законных интересов туристов и субъектов туристской деятельности.

Предложенный проект направлен на развитие малого и среднего бизнеса в туристской сфере. Законодательная база в сфере туристического бизнеса создаст надежную основу для развития туристической отрасли в Республике, что со временем принесёт экономическую пользу в развитии экономического потенциала государства.

В 2018 году Министерством молодежи, спорта и туризма был разработан и презентован туристический путеводитель по Донецкой Народной Республике. Путеводитель представляет собой иллюстрированное издание на 100 страницах, состоящее из 10 разделов. Издание будет распространяться как на территории Республики, так и за ее пределами, в частности, на международных туристических выставках.

Главным водным туристическим ресурсом Республики является Азовское море. Министерством планируется разработать правила в соответствии с которыми частные лица смогут предоставлять, регулируемые законом, гостиничные услуги населению что может способствовать пополнению государственного бюджета [1]. В рамках данного направления было установлено сотрудничество с партнерами из Российской Федерации, заключены соглашения в сфере туризма о

сотрудничестве между Министерством молодежи, спорта и туризма ДНР и туристско-информационным центром Чеченской Республики ГУП «Тур-экс», Министерством по туризму и народным художественным промыслам Республики Дагестан, Комитетом по курортно-туристической и выставочной деятельности в Крыму.

Уже сейчас мы можем отметить положительные изменения в данном направлении. Так в 2018-2019 гг. Донецкую Народную Республику посетили туристы из Китая и Канады, Италии, Франции, увеличился приток туристов из Российской Федерации. За год было проведено 14 республиканских мероприятий в сфере туризма, в которых приняло участие 1 959 человек [3].

Туристическая отрасль достаточно интересная и она должна развиваться. Необходимо разрушить стереотип, что наш край – только промышленный регион, где идут боевые действия. Донбасс – это привлекательный в туристическом отношении регион. Для этого нам нужно, в первую очередь, развивать внутренний туризм. Нужно создавать свой донецкий туристический продукт. Регион богат местами и достопримечательностями, которые было бы интересно посмотреть туристам из других стран.

В настоящее время продолжается разрабатываться туристические маршруты по территории ДНР. Разрабатывается целый ряд направлений – событийные и историко-патриотические, природные. Делается акцент на важности и необходимости развития внутреннего, событийного туризма и туризма выходного дня. Разрабатываются зимние маршруты. На сегодняшний день в Республике возобновили работу и открываются новые туристические агентства. Сейчас их около 60, что почти в два раза больше в сравнении с прошлым годом.

В мае 2018 года на СК «Донбасс Арена» возобновлена работа музея футбольной славы Донбасса, который посещают не только жители Донбасса, но и гости Донецкой Народной Республики. Доход от оказания платных услуг подведомственными Министерству учреждениями в 2018 году составил 7 636 671 руб.

Выводы. Туризм – это весомая сфера экономической деятельности Донецкой Народной Республики, нацеленная на удовлетворение потребностей людей и повышение качества жизни населения. Она имеет долгосрочную перспективу развития. Именно поэтому необходимо продолжать разрабатывать региональную туристскую политику, совершенствовать нормативно-правовую базу

в этой сфере. Экономический эффект от развития туризма в Донецкой Народной Республике проявится прежде всего в создании дополнительных рабочих мест в туристской индустрии, повышении занятости населения, а также в стимулировании развития слабых в экономическом отношении районов и в формировании позитивного имиджа Донбасса. Наметившиеся в последние 3 года позитивные перемены в сфере туризма, позволяют говорить о будущих благоприятных перспективах развития сферы туризма и благодаря этому улучшения экономики Республики.

Список использованных источников и литературы

1. [Электронный ресурс] – режим доступа. DNR LIVE: <https://dnr-live.ru/turizm-v-dnr-kuda-poehat-i-chto-posmotret/>
2. Доклад Министра молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики об итогах работы Министерства молодежи, спорта и туризма за 2018 год [Электронный ресурс] – URL <https://dnrsovet.su/doklad-aleksandra-gromakova-ob-itogah-raboty-ministerstva-molodezhi-sporta-i-turizma-za-2018-god/>
3. [Электронный ресурс] – режим доступа – DNR LIVE: <https://dnr-live.ru/sostoyanie-turisticheskoy-otrasli-dnr/>
4. Экономика туризма: Учебное пособие / Т. В. Черевичко. – 2-е изд. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2015. – 264 с.
5. Экономика туризма: учебник / М.А.Морозов, Н.С.Морозова, Г.А. Карпова, Л.В.Хорева. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 320 с.
6. Экономика физической культуры и спорта, учебно-методическое пособие//Соломченко М.А.// [Электронный ресурс] – Режим доступа http://www.kniga.com/books/preview_txt.asp?sku=ebooks344813

ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Звягина Анна

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. Рассмотрена роль физической культуры в процессе высшего образования студенческой молодежи, ее влияние на здоровье и здоровый образ жизни, а также экономические и управленческие аспекты в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, управление, образование, здоровье.

Актуальность. В современном обществе актуальна задача более широкого использования потенциала экономических и управленческих аспектов в физической культуре и спорте, а также в формировании здорового образа жизни населения нашей страны.

Обзор литературы. Для определения основных управленческих аспектов в области физической культуры учёными Мосина Н.В. и Переверзин И.И. были проведены исследования. В своих трудах авторы определили пути формирования профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре и спорту, а также раскрыли управленческие аспекты. Постоянные физические упражнения способствуют появлению и развитию физических качеств и способностей человека, укреплению здоровья и повышению его работоспособности, творческому долголетию и творческой активности, что отражено в работах В.А. Антипова, К.С. Колодезникова, В.М. Фирсановой и других.

Социальные функции физической культуры и спорта способствуют участию человека в производительном труде, формированию и совершенствованию общественных отношений, в том числе и улучшению культурных связей разных стран, стабильности и упрочнению мира, установлению нравственных ценностей в обществе в целом и у человека в частности, гармоническому развитию личности. Данный аспект был отмечен М.С. Братановской, Д.Д. Кондрашовым, Е.А. Чесновой и др.

Цели и задачи исследований. Главной целью данной работы является раскрытие управленческих аспектов в сфере физической культуры и спорта.

Задачи исследований: определение влияния управленческих аспектов на профессиональную деятельность и подготовку спортивных менеджеров.

Результаты исследований. В современной литературе «управление» определяется с нескольких позиций. Философское определение управления рассматривается учеными как «антипод дезорганизации, позволяющий стабилизировать систему, сохранить ее качественную определенность, поддержать ее динамическое равновесие со средой, обеспечить совершенствование системы и достижение того или иного полезного эффекта». В социальной психологии дается следующее определение управлению – это деятельность, направленная на оказание воздействия на людей в целях формирования и сохранения у них психических состояний и свойств, необходимых для совместного решения определенной задачи.

Управлять – значит, предвидеть, организовывать, распоряжаться, координировать, контролировать. В современной теории и практике процесс управления понимается как руководство отдельным работником, рабочей группой, трудовым коллективом, различными социальными организациями, действующими в рыночной среде. Спортивный менеджмент представляет собой самостоятельный вид профессиональной деятельности, направленной на достижение целей физкультурно-спортивной организации, действующей в рыночных условиях путем рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов.

В физкультурных и спортивных организациях появление профессии спортивного менеджера связано в первую очередь с должностью руководителя, т. е. профессионального спортивного управляющего. Реформирование управленческих отношений в физкультурно-спортивной отрасли диктует пересмотреть подготовку спортивных менеджеров в высших учебных заведениях.

Компетентная подготовка специалистов данного профиля должна гарантировать такой уровень преподавания, что позволил бы выпускникам университета стремительно приспособиться и овладеть особенностью работы. С целью результативного обучения представляется важным исследование основных ролевых функций и

характерных отличительных черт высококлассной работы, которые в ходе фактической работы выполняет спортивный руководитель. В исследованиях (И.И. Комарова, К.А. Воронова, А.А. Данилова) были уделены соответствующие высококлассные свойства спортивного управляющего: организаторские способности, творческая динамичность, организованность, профессиональная компетентность.

Материалы сведений исследований обнаружили существенную деталь: с целью результативного управления руководителю следует владеть не только лишь отмеченными профессиональными качествами, но и высоким уровнем личностных. Процедура подготовки менеджеров согласно физической культуре и спорту связана с регулярно существующей проблемой необходимости обновления их обучения. Кроме учёта необходимости обновления обучения принципиально важно решить и другое – установить содержание такой подготовки.

Менеджером спортивной отрасли может стать специалист, имеющий практический опыт занятий спортом или получивший управленческое образование, пришедший к руководящей должности в спортивное учреждение. Только времени на это потратит больше, чем предварительно обучаясь. Методы и принципы маркетинга и менеджмента в спорте имеют классическую форму. Однако будущего спортивного менеджера сразу учат применять их к спорту.

Отмечается высокая конкуренция в сфере деятельности спортивных организаций частной формы: конкурируют не просто спортивные клубы, а спортивные клубы и шоу-бизнес. В большинстве работ по данной проблеме исследования подчеркивается значимость такой функции менеджера как организация. Она может быть выражена и в совершенствовании работы коллектива физкультурного учреждения, и развитии творческого потенциала сотрудников, повышении креативной активности, укреплении дисциплины.

Программу развития отрасли и осуществление международных коммуникаций при проведении различного уровня спортивных мероприятий и налаживания международного спортивного сотрудничества, следует включить в организаторскую функцию руководителя элемент дипломатической деятельности.

В настоящее время бизнес в российском профессиональном спорте быстро развивается. Соревнования, спортсмены, тренеры получают более высокую рыночную стоимость. Изменилась система

управленческих и правовых отношений субъектов коммерческого спорта, оплаты труда спортсменов, их ценностные ориентации.

Многие клубы сменили своих владельцев. Принципиально новым явлением стала спонсорская поддержка со стороны крупных компаний, включая иностранные. В этой связи целесообразно в ближайшие годы осуществить законодательные и организационно-экономические мероприятия по финансовому обеспечению физической культуры и спорта, предусматривающие активную поддержку всех субъектов физкультурно-спортивного движения и субъектов хозяйствования, вкладывающих средства в профессиональный спорт и спортивный бизнес. Ценовая конкуренция в сфере физкультурно-спортивных услуг имеет свои особенности, и результат ее действия более сложен, чем на товарном рынке. Это связано в первую очередь с тем, что значительный сектор отрасли представлен непрофитными спортивными организациями, предоставляющими услуги населению бесплатно или по ценам, значительно ниже рыночных. При этом ассортимент и качество предлагаемых ими услуг далеко не всегда уступают, а во многих случаях превосходят аналогичные параметры услуг коммерческих организаций. Именно поэтому уровень цен не может служить индикатором качества и конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг.

Эффективная мотивационная политика руководителя – несомненный фактор его успешности – способность мотивировать персонал на выполнение поставленных целей и задач для реализации управленческих решений, передав при этом сотрудникам свое видение проблемы. А, значит, раскрыта еще одна профессиональная компетенция, анализ ситуации и умение управлять человеческими ресурсами и адаптироваться к быстроменяющимся условиям внешней среды.

Выводы. Новые государственные механизмы управления, новые рыночные условия, новые потребности общества и самой отрасли физическая культура и спорт привели к необходимости проведения изменений в системе образования, ознаменовавшихся внедрением нового подхода.

Таким образом, в представленном научном исследовании разработан системный организационно-управленческий подход, реализация которого направлена на получение предпринимательски-ориентированными спортивными организациями необходимых

конкурентных преимуществ и формирование уникальной потребительской ценности. В рамках представленной работы выявлена и решена проблема повышения эффективности управления предпринимательски-ориентированными спортивными организациями, нацеленными на достижение высокого уровня конкурентоспособности за счет использования всех имеющихся возможностей и ресурсов.

Список использованных источников и литературы

1. Мосина Н.В. Управление формированием профессиональной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту в вузе: дис. канд. пед. наук: 13.00.01. / Н.В. Мосина. – М., 2006. – 167 с.
2. Переверзин И.И. Современный российский спортивный менеджер и модель его подготовки / И.И. Переверзин // Теория и практика физ. культуры. 2003. – № 5. – С. 57-60.
3. Малыгин А. Профессия: спортивный менеджер / А. Мылагин // Профессия в вопросах и ответах. 2010. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.ecsocmen.hse.ru>
4. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов. / Социс. – 2007. – № 9. – С. 147-149.
5. Парсонс Т. Система современных обществ / Пер. с англ. Л.А. Седова и А.Д. Ковалева. Под ред. М.С. Ковалевой. / Т. Парсонс – М.: АспектПресс, 1998. – 270 с.

**УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Ивахненко Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н. С.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В данной статье рассматриваются методики управления подготовкой квалифицированных спортсменов с целью дальнейшего их эффективного продвижения в спортивной сфере.

Ключевые слова: спортивная подготовка, факторы и средства успешной спортивной подготовки, тенденции спортивной подготовки.

Актуальность. Актуальность статьи заключается в наличии проблемы по поиску и реализации наиболее эффективных методик организации мероприятий по подготовке квалифицированных спортсменов и развитию их потенциала, что в свою очередь способствует повышению их конкурентоспособности среди других спортсменов.

Анализ литературы. Данную проблему в своих работах рассматривали такие ученые как Ветков Н.Е. [1], Мельник Е.В., Силич Е.В., Кухтова Н.В. [5], результаты исследований которых помогли сформировать базу для проведения данного исследования и предложить мероприятий по развитию потенциала спортсменов.

Цель исследования. Цель исследования заключается в поиске эффективных методик по управлению подготовкой и развитию квалифицированных спортсменов.

Задачи исследования представлены в следующем виде: определить сущность понятия «спортивная подготовка», ее цели и задачи; выявить направления спортивной подготовки и средства, посредством которых она осуществляется; проанализировать проблемы по подготовке и мотивации квалифицированных спортсменов и предложить мероприятия по преодолению данных трудностей.

Результаты исследования. В условиях высокой конкурентоспособности, возникающей между спортсменами, появляется необходимость в разработке мероприятий по их спортивной подготовке. Спортивная подготовка – это совокупность методов, средств и условий, которые способствуют развитию спортсмена и обеспечивают необходимую степень его готовности к спортивным достижениям [1].

Основной целью спортивной подготовки является достижение максимально высоких показателей на физическом, психическом, а также технико-тактическом уровнях развития индивида. Данная цель достигается благодаря приобретению необходимых теоретических знаний и практического опыта; освоению техники и тактики избранного вида спорта; наиболее эффективному развитию двигательных качеств и морально-волевых качеств организма,

гарантирующих выносливость и стойкость спортсмена в неординарных ситуациях [1].

Для достижения целей и задач спортивной подготовки используются определенные средства спортивной подготовки, представленные в виде разнообразных физических упражнений, влияющих на раскрытие потенциала спортсмена в процессе тренировок и соревнований. Данные средства подразделяются на: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные [2], сущность которых представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Классификация средств спортивной подготовки

Название средства спортивной подготовки	Характеристика
Общеподготовительные	упражнения, эффект которых направлен на полноценное развитие организма спортсмена
Вспомогательные	комплекс упражнений по созданию фундамента для развития индивида в определенной спортивной сфере
Специально-подготовительные	упражнения, которые содержат элементы соревновательных действий и приближенно воссоздают их особенности.
Соревновательные	упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, которые производятся в соответствии с существующими условиями соревнований

Осуществление эффективной спортивной подготовки напрямую связано с наличием определённой спортивной инфраструктуры. Так, на территории Донецкой Народной Республики существует около 75 олимпийский и неолимпийских видов спорта, развитие которых осуществляется в 52 спортивные школы, из них 11 специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Одним из наиболее известных заведений по подготовке спортсменов является высшее училище Олимпийского резерва им. С. Бубки [3].

Реализация спортивных мероприятий и занятий также осуществляется посредством физкультурно-спортивной инфраструктуры Республики, представленной 44 стадионами, 31 плавательными бассейнами, 2 легкоатлетическими манежами, 2 сооружениями с искусственным льдом, 3 конноспортивными базами, 12 футбольными полями [3].

Между тем, процессы глобализации и интеграции являются причиной развития спорта, что в свою очередь оказывает непосредственное влияние на уровень и методику спортивной подготовки, изменения которых заключаются в:

- увеличении объемов тренировочной работы и соревновательной практики, которая состоит в умелом сочетании нагрузки, техники и интенсивности работы спортсмена, что помогает мобилизовать его ресурсы в соревновательных условиях;

- строгом соответствии системы тренировки квалифицированных спортсменов соревновательному режиму, выражающийся в резком увеличении объема специальной работы и значительном снижении средств общей подготовки, которые используются не как развивающие средства, а как средства активного отдыха;

- стимулировании внедрения сбалансированного режима тренировочных и соревновательных нагрузок с отдыхом и правильным питанием;

- расширении нетрадиционных средств подготовки посредством широкого использования специальных тренажерных устройств, а также компьютерно-вычислительной техники программирования тренировочного процесса, направленного на решение задач технической подготовки или на развитие необходимых качеств в виде спорта, моделирующих соревновательные условия;

- совершенствовании системы управления тренировочными процессами посредством учета индивидуальных особенностей личности, отражающихся в его ценностной ориентации и поведении как следствие [4].

Однако на данном этапе развития спорта возникают и трудности в управлении подготовкой квалифицированных, которые заключаются в:

- отсутствии методики подготовки спортсменов с учетом развития их индивидуальных физических и психологических особенностей;

– отсутствию сильной мотивации у индивидов для совершенствования собственной техники и навыков, что в свою очередь препятствует повышению конкурентоспособности личности в определённом виде спорта;

– недостаточном или негативном взаимодействии спортсмена с тренером, что в свою очередь приводит к отсутствию стимула у индивида на достижение результатов [5].

Для решения данных проблем по управлению спортивной подготовкой квалифицированных спортсменов, были разработаны следующие рекомендации:

– стимулировать у спортсменов мотивационно-ценностного отношения к виду спорта, что способствует установлению установок на достижение рекордных и максимальных результатов в конкретном виде спорта;

– разрабатывать и совершенствовать с учетом изменчивости внешней среды теоретических, технологических и методических основы по тренировке спортсменов;

– организовывать индивидуализированный подход по изучению каждого спортсмена, учет динамики его личностного роста, постановку ближайших и перспективных целей, анализ их реализации, выбор и применение наиболее эффективных средств, использование возможностей коллективной работы с различными группами спортсменов.

Выводы. Эффективная организация тренировочной деятельности спортсмена – это комплекс мероприятий, средств, установок, который определяет дальнейшее продуктивное развития индивида, раскрытие его внутреннего потенциала, личностных качеств, а также дает возможность конкурировать среди иных профессиональных спортсменов.

Список использованных источников и литературы

1. Ветков Н.Е. Характеристика спортивной подготовки // Наука 2020. 2017. – № 1. – С. 11-17.

2. Специально-подготовительные упражнения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://opace.ru/a/spetsialno-podgotovitelnye_uprazhneniya

3. Официальный сайт Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport.msdnr.ru>

4. Основные направления совершенствования системы спортивной тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.org/2-4458.html>

5. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.

ЭКОНОМИКА ДНР В СПОРТЕ

Королев Егор

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М. В.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. Статья посвящена вопросам экономического развития спорта в Донецкой народной Республике. Данные данной статьи взяты с официального сайта Министерства туризма и спорта ДНР. В ней будут рассмотрены вопросы экономического развития спорта и спортивных достижений.

Ключевые слова: спорт, туризм, экономика, развитие, отчет.

Актуальность. Какое воздействие делает государство для развития спорта в ДНР. Оценить экономический рост спорта и качество роста. Оценить текущую ситуацию экономики ДНР в спорте и проследить динамику развития и проанализировать будущее спорта.

Анализ литературы. При написании данной работы были использованы материалы интернет источника Министерства молодежи и спорта и туризма ДНР. В данном источнике были взяты материалы из доклада Александра Громакова. В его докладе было описана деятельность Министерства молодежи и спорта и туризма ДНР за 2018 год и данные за ранние годы. Доклад был проанализирован и интерпретирован в его оригинальном содержании с уместными добавками.

Цель и задачи исследования:

1. Проанализировать данные отчета Министерства молодежи и спорта и туризма ДНР за 2018 год.
2. Оценить текущую ситуацию экономики спорта.

3. Оценить создание привлекательных условий для развития инвестиционной политики.

Результаты исследования. Деятельность Министерства молодежи и спорта и туризма ДНР в 2018 году была направлена на формирование и реализацию государственной политики во вверенных сферах. Министерство приняло участие в разработке ряда важных документов, регламентирующих развитие государственной политики в сферах деятельности Министерства. Это указы Главы ДНР: «О предоставлении налоговой льготы», «Об установлении надбавки за выслугу лет», «О предоставлении Республиканскому спортивному комплексу «Олимпийский» статуса республиканского учреждения».

Совместно с Министерством образования и науки ДНР разработана и утверждена общим приказом Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи.

Была проведена паспортизация 426 физкультурно-спортивных сооружений, в числе которых выявлено 20 сооружений, имеющих признаки бесхозного недвижимого имущества.

По данным Министерства можно сказать, что в Республике действительно много делается для того чтобы спорт не угасал, а развивался вперед. Из-за множества проблем в Республике и в общей суматохе этого невидно, но данные говорят сами за себя.

Девять федераций по видам спорта, в том числе Футбольный союз ДНР, подписали договорные отношения с соответствующими международными федерациями о праве официального участия в чемпионатах, первенствах и кубках России, мира и Европы. Футболисты Республики добились права участвовать в Чемпионате Европы по футболу среди стран-членов КонИФА, который пройдет в июне 2019 года в г. Степанокерте, Республика Арцах. Организовано более 900 выездов сборных команд Донецкой Народной Республики для участия в соревнованиях международного значения за пределами Республики. Наши спортсмены завоевали на них 1 289 медалей (455 золотых, 422 серебряных, 412 бронзовых). В 2018 году присвоено 396 спортсменам разряд кандидата в мастера спорта ДНР, 75 спортсменов стали мастерами спорта ДНР, 6 спортсменам присвоено звание «Мастер спорта международного класса». Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди детей-воспитанников общеобразовательных школ-интернатов и детских домов в Республике работает ДЮСШ для детей социально

незащищенных категорий. В соревнованиях среди этой категории приняли участие 1 420 воспитанников 21 школы-интерната из 8 городов Республики. Среди людей с ограниченными физическими возможностями физкультурно-оздоровительной и спортивной работой занимается Донецкий Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта. Культивируются более 20 видов спорта. Занятиями адаптивной физической культурой, спортом и реабилитацией охвачено более 4 тысяч инвалидов с нарушением слуха, зрения, умственного и физического развития и поражением опорно-двигательного аппарата. Конечно, сложно сравнивать экономическую составляющую ДНР и России или даже стран бывшего СНГ. Так как в Республике все только начинается и создается с нуля. Да, конечно осталась определенная система и определенный порядок, но с разрушенной экономикой и банальной нехваткой финансовых средств это делать очень сложно.

Существуют и определённые проблемы, которые приходится решать и выводить на государственный уровень.

Совместно с администрациями городов и районов обустройство по месту жительства простейших сооружений для занятий физической культурой и спортом. Проведение государственной аккредитации субъектов хозяйствования, осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта; модернизация, восстановление объектов спорта и создание условий доступности для занятий физической культурой и спортом для всех слоев населения, обустройство пандусов, лифтов. Создание привлекательных условий для развития инвестиционной политики в сфере строительства спортивных многофункциональных объектов (льготное налогообложение для субъектов хозяйствования, участвующих в инвестиционной политике).

Выводы. В заключение можно сказать, что действительно в Республике делается много для поддержания и развития спорта, да конечно не все сразу и не все так быстро как хотелось многим. Но если сравнивать что было и то что есть сейчас, то цифры и факты говорят сами за себя.

Список использованных источников и литературы

1. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://dnrsovet.su/doklad-aleksandra-gromakova-ob-itogah-raboty-ministerstva-molodezhi-sporta-i-turizma-za-2018-god/> (точка входа 12.11.2019).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кузнецова Лилия

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье рассмотрены способы использования информационных технологий в физической культуре и спорте. Даны отдельные понятия компьютерных систем, используемых в учебном процессе в области физкультурного образования.

Ключевые слова: информационные технологии, образовательная деятельность, спорт, физическая культура.

Актуальность. В последнее время наблюдается глобальный рост роли компьютера в жизни человека. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий. Это в полной мере относится и к специалистам по физической культуре и спорту.

Современное общество не может обходиться без информационных технологий. Все больше и больше людей обращаются за помощью к компьютерным программам для оптимизации своей повседневной и спортивной жизни. Поэтому внедрение компьютерных технологий в физкультурное образование, а также результаты распространения компьютерных программ в физической культуре имеют неограниченную пользу для получения положительного результата.

Анализ литературы. В исследованиях Л.М. Факторовича, П.А. Виноградова, В.А. Савина, А.В. Кубеева, А.Г. Баталова, В.В. Тимошенко, А.Н. Ливицкого, М.М. Шапсигова, Т.И. Зайцевой, и некоторых других, рассмотрены вопросы применения и внедрения информационных технологий в образование, в том числе, в физическую культуру и спорт.

Цель исследования. Изучение использования информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Задачей исследования является определение основных понятий и особенностей их практического применения связанных с информационными технологиями.

Результаты исследования. Повышение уровня качества физкультурного образования в современном мире, настоятельно требует создания новых средств обучения на основе использования современных информационных технологий. Несмотря на то, что в последние годы появляется значительный интерес к разработке и использованию компьютерных программ в учебно-тренировочном процессе, вопросы их разработки и внедрения остаются весьма проблематичными. Это связано, с одной стороны, с состоянием развития информационных и коммуникационных технологий, с другой – с приведением системы образования, в том числе и в области физической культуры, в соответствие с потребностями времени и научно-технического прогресса [1].

Информационные технологии – это совокупность методов, производственных и программно-технологических средств, объединенных в технологическую цепочку, обеспечивающую сбор, хранение, обработку, вывод и распространение информации [2]. Таким образом, понятие «информационные технологии» подразумевает совокупность различных методов, средств, технологий, которые обеспечивают обработку информации, а также ее передачу.

В настоящее время информационные технологии широко применяются в сфере физической культуры и спорта. Направлениями компьютерных технологий в спорте могут являться:

1. Средства для обучения, повышающие качество преподавания. Информационные технологии в физической культуре активно используются в образовательных целях. Существует множество обучающих технологий, с помощью которых, обычный, даже не подготовленный человек может изучать различные спортивные дисциплины, боевые искусства, получать достаточно полную информацию, необходимую ему для обучения. Большое распространение получили программы, позволяющие визуализировать на экране монитора изучаемый процесс. С помощью таких программных средств, пользователь получает возможность изучить объект в деталях. Благодаря этим технологиям, можно добиться повышения эффективности тренировок и обучения за достаточно короткий срок.

2. Программы, предназначенные для тестирования и контроля тренировочного процесса, обучающегося в том или ином спортивном направлении. Человек, использующий данный программный продукт, имеет возможность подобрать для себя оптимальную программу тренировок самостоятельно.

3. Средства, направленные на рекламную или издательскую деятельность, которые выполняют задачу размещения рекламных материалов, оформленных так, чтобы они могли привлечь наибольшее число заинтересованных лиц.

Учеными выявлены основные тенденции использования современных информационных технологий в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту. К ним относятся:

- создание и использование программ контроля и самоконтроля знаний по различным спортивно-педагогическим дисциплинам;
- обучающие мультимедиа системы;
- создание и использование базы данных;
- использование информационных технологий для обслуживания соревнований;
- использование информационных технологий в организации и проведении научных исследований;
- автоматизированные методы спортивно-педагогической деятельности;
- организация дистанционного обучения и т. д. [3].

Процесс внедрения информационных технологий в учебный процесс в области физкультурного образования начался сравнительно недавно и в настоящее время представляется незавершенным. Для развития этого направления необходимо: во-первых, полностью оснащенную материально-техническую базу в ГОУ ВПО; во-вторых, повышения уровня компьютерной грамотностью преподавателей и студентов [4].

Представляя собой сравнительно новую отрасль в развитии физической культуры, применение компьютерного контроля, позволит:

1. Индивидуализировать контроль самостоятельной учебной деятельности при любом количестве студентов.

2. Обеспечить активную самоподготовку студентов к занятиям и ее эффективный автоматизированный контроль.

3. Создать для каждого студента посильный темп проработки самостоятельно изучаемого материала при постоянном контроле степени его понимания и усвоения.

4. Автоматизировать регистрацию результатов контроля подготовленности каждого студента на протяжении всего периода обучения.

5. Оперативно получать полную информацию о состоянии академической активности каждого студента [1].

Компьютерные технологии в области физической культуры позволяют улучшить качество учебно-тренировочного процесса и тем самым решить следующие задачи:

1. Создать картотеку группы с исходными данными для каждого занимающегося на основе оценки состояния их здоровья и физической подготовленности;

2. Проследить динамику состояния здоровья, исходя из текущих данных, вносимых в картотеку, как минимум, один раз в семестр;

3. Подобрать для каждого занимающегося индивидуальную программу, рассчитанную на весь курс обучения, или индивидуальные корректирующие программы;

4. Разработать индивидуальные программы по соблюдению режимов учебы, отдыха, самостоятельной тренировки, питания;

5. Для студентов старших курсов подготовить программы профессионально-прикладной подготовки с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;

6. Проводить оперативный медицинский контроль и контроль психоэмоционального состояния студентов, занимающихся по специальным программам;

7. Вести оперативный контроль посещаемости и успеваемости студентов как индивидуально, так и по группе в целом;

8. Осуществлять проверку уровня теоретических знаний по специальным компьютерным тестам;

9. Создавать Интернет-сайты спортивных кафедр для обмена научно-практической информацией и прогрессивными разработками [5].

Жизнь современного человека все чаще и чаще подвержена влиянию со стороны IT-технологий. Использование приведенных технологий в физической культуре несет в себе множество плюсов, а именно быстрота, надежность, возможность оптимизировать накопленные знания, возможность подобрать эффективную программу, рассчитанную на конкретного пользователя.

Компьютерные программы, компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего процесса обучения, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий. В то же время эти программы могут активно влиять и влияют на изменения не только отдельных методик преподавания, но и на весь учебный процесс в целом [6]. Поэтому разработку проблемы информационно-компьютерного обеспечения подготовки студентов в области физической культуры необходимо проводить в рамках двух направлений информатизации образования: первое – повышение эффективности педагогической деятельности; второе – совершенствование образовательно-педагогического управления процессом подготовки студентов [7].

Выводы. За последние годы информатизация современного общества обретает все новые и новые масштабы с каждым днем. Главным на сегодняшний день остается то, что с использованием современных информационных технологий, подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта не вызывает затруднений. Однако в ходе работы выявлена одна проблема – отсутствие современного информационного оборудования.

Список использованных источников и литературы

1. Жбанков О.В. Информационно-методическая система – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания /Матер. междунар. конф., 2000. – С. 14-19.
2. Словарь терминов. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://tspu.ru/res/informat/Uchebnik/slovar>.
3. Ливицкий А.Н., Факторович Л.М. О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов // Теор. и практ. физ. культ., 2004. – № 3/4. – С. 22-31.
4. Зайцева Т.И., Смирнова О.Ю. В сб.: Информационные технологии в образовании. М., 2000. – С. 25.
5. Шапсигов М.М. / Особенности использования интернет технологий в образовательном процессе вуза / Шапсигов М.М., Гучапшев Х.М. Управление экономическими системами: электронный научный журнал. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.uecs.ru>, 2014. – С. – 96-112.

6. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре /Матер. всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2000. – С. 56.

7. Тимошенко В.В. и др. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте //Теор. и практ. физ. культ. Новое издание. 2008. – С. 27-31.

АНАЛИЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Моргун Виктория

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос профессионального образования специалистов в области физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике. Определены проблемы и пути решения.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональное образование, спортивные учреждения, специалист, квалификация.

Актуальность. Эффективность системы управления физической культурой и спортом как социальной сферой в значительной мере зависит от кадрового обеспечения отрасли. Потребность в профессиональных физкультурно-спортивных кадрах обусловлена необходимостью организации физического воспитания подрастающего поколения и спортивной подготовки населения.

Анализ литературы. Несмотря на широкое освещение различных аспектов спортивной ориентации, широко освещены в научно-методической литературе такими авторами, как Алексеев С.В., Сердюков А.В., Шевченко О.А. и др., еще недостаточное внимание уделяется вопросам модернизации в подготовке квалифицированных кадров в сфере физической культуры и спорта.

Цель исследования. Анализ образовательной системы в области подготовки квалифицированных кадров в сфере спорта и физической культуры.

Результаты исследования. Физическая культура и спорт – это важное, многоплановое, социальное явление, охватывающее все стороны общественной жизни. В каждом виде спорта всегда присутствует набор элементов: соревновательный, медицинский (адаптивный, оздоровительный), педагогический (воспитательный, обучающий), социальный (зрелищный и культурный). Такой комплекс обеспечивает общественную значимость спорта.

Концепции значения спорта еще с времен СССР многократно менялись, это находило свое отражение в законодательстве и в образовательной системе. В 1953г. спортивное ведомство СССР вошло в структуру Министерства здравоохранения [1]. Позднее «советская модель спорта», стала всё более базироваться на педагогике, как наименее дорогим способе быстрого достижения результатов. Внешкольные учреждения – «спортивные школы», организовывали деятельность на основании самостоятельно разработанных учебных программ, используя типовые программы, утвержденные государственным органом управления физической культурой и спортом. Основной задачей учреждений на тот момент являлось – обучать и воспитывать всех учеников одинаково, однако, если в процессе обучения и подготовки физкультурников появлялся спортсмен высокого класса, тогда больше шла речь о побочном явлении, нежели о профильном результате.

В настоящее время образовательным учреждениям, чтобы идти в ногу со временем, необходимо отслеживать изменения на рынке труда, основной упор делая на постоянных детерминантах. Это осуществимо через введение понятия "квалификация", когда ГОУ ВПО берет на себя ответственность за подготовку человека к определенной специальности, причем руководство вуза должно понимать, что на рынке труда выпускнику придется столкнуться с грантами на подготовку специалистов высокой квалификации, доказывать, что он – лучший. Это можно сделать, но очень трудно. Необходимо искать те секторы постоянных составляющих рынка труда, в которых существует огромный стабильный спрос на выпускников именно данного направления [2].

В настоящее время в Донецкой Народной Республике организацию физкультурно-спортивной деятельности осуществляет

Министерство молодежи, спорта и туризма, которое выполняет функции по нормативно-правовому регулированию, контролю и надзору, отраслевому или межотраслевому управлению физической культурой и спортом, контролируя государственную политику в данной сфере.

Донецкая Народная Республика – молодое государство, в котором учреждений, осуществляющих подготовку квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта, существенно не хватает. На данный момент в Республике всего лишь несколько учебных учреждений, которые готовят младших специалистов, преподавателей физического воспитания, тренеров по видам спорта, организаторов спорта и массовой физической культуры, специалистов адаптивной физической культуры.

Подготовка кадров, как правило, осуществляется по следующим направлениям: Спортивная тренировка (Спорт), Физкультурное образование (Физическая культура), Адаптивная физическая культура (физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья). Получив образование, специалисты могут работать в общеобразовательных школах; в учебных заведениях профессионально-технического образования; в детских дошкольных заведениях; в коллективах физической культуры; в спортивных клубах; в оздоровительных заведениях.

За время образовательной деятельности практически единственного учреждения – Донецкий институт физической культуры и спорта подготовлено более 5500 специалистов физической культуры и спорта, а именно тренеров по видам спорта, преподавателей физического воспитания, организаторов спорта, специалистов физической реабилитации. Переориентирование учебных заведений, включая ГОУ ВПО на подготовку физкультурных кадров нуждается в разработке современных путей быстрого реагирования на запросы, создание новой модели специалиста европейского и мирового уровня [2].

При подготовке профессионалов будущего в образовательных учреждениях высшего профессионального образования должны учитываться дефицит на профессии, специальности, потребности государства и различных слоев общества, личности, европейский и мировой образовательный стандарт высшего физкультурного образования, уровень развития науки, практики и т.д.

Стоит уделить внимание деятельности профессорско-преподавательского состава в области физического воспитания. Она должна быть направлена на такие важные аспекты, как модернизация и совершенствование образовательных услуг; дальнейшее развитие традиционных видов и технологий деятельности, приносящих положительный результат; разработку и внедрение новых специальностей, новых образовательных услуг; упразднение, закрытие устаревших, невостребованных потребителем специальностей, услуг [3].

Для успешного решения проблем модернизации, инновации при подготовке специалистов с высшим физкультурным образованием главное внимание должно уделяться выработке стратегии модернизации, инновации и мер, направленных на ее реализацию. Разработка и выпуск новых видов образовательных услуг становится приоритетным направлением стратегии ГОУ ВПО, определяет направления его развития, конкурентоспособности.

Под осуществлением модернизации и инновации предполагается:

- совершенствование системы образования в сфере физической культуры и спорта;
- разработка планов и программ инновационной деятельности или модернизация;
- наблюдение за ходом разработки нового вида образовательной услуги и ее внедрение в учебный процесс;
- обеспечение финансирования и материально-техническими ресурсами программ инновационной деятельности.

Стоит отметить, что инновационная деятельность при этом должна составлять единый процесс, который включает в себя исследование образовательных услуг и реализацию их в общеобразовательной, спортивной школе и в Республике в целом и т.д. [4].

Проблемная ситуация состоит в том, что сфера физической культуры и спорта и общество в целом испытывают постоянную потребность в квалифицированных физкультурных кадрах различного профиля для реализации профессиональных программ, связанных с совершенствованием данной сферы, а также с оздоровлением и физическим развитием населения. Однако значительная часть выпускников физкультурных учебных заведений после окончания вуза не работает по специальности.

В настоящее время в условиях современной инновационной политики высшего учебного заведения проявляется тенденция к увеличению ассортимента предлагаемых образовательных услуг, расширению масштаба новых специальностей при подготовке физкультурных кадров [5].

Выводы. Отрицательным остается тот факт, что лишь 57% выпускников (специалистов в области физической культуры и спорта) работают по специальности. Это объясняется, прежде всего, низкой заработной платой педагогов, тренеров и другими сложностями, связанными со специальностью.

Главным ориентиром подготовки кадров должны быть запросы потребителей и качество образования. Для этого необходимо открыть новые и дополнительные специальности по подготовке кадров различного профиля с учетом их востребованности в обществе и дальнейшего трудоустройства [6]. Необходимо совершенствовать высшее профессиональное образование на основе использования новых информационных технологий, повышая творческую, познавательную активность студентов в образовательном процессе путем индивидуального подхода в обучении, а также модернизации профессионального физкультурного образования на основе инновационных технологий.

Список использованных источников и литературы

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: учеб. для студентов вузов по специальностям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физ. культура и спорт» / С. В. Алексеев, под. ред. П. В. Крашенинникова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА., 2012. – 1055 с.

2. Сердюков А.В. Учреждения спортивной подготовки как особый вид учреждений отрасли физической культуры и спорта / А.В. Сердюков, И.С. Кузнецов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 4. – С. 18-22.

3. Сердюков А.В. К вопросу о разграничении образования и спортивной подготовки / А.В. Сердюков. // Право и образование. – 2012. – № 5. – С. 48-55.

4. Шевченко О.А. Проблемы правового регулирования труда спортивных тренеров / О.А. Шевченко // Спорт: экономика, право управление. – 2008. – № 3. – С. 24-28.

5. Справка о совершенствовании профессионального образования в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.sportsovet.ru/zasedania/20110516_Sover_obr.html

6. Базыкин А.Е. Правовое регулирование труда тренеров: автореф. дис. канд. юрид. наук. / А.Е. Базыкин. – М., 2012. – 30 с.

ПРИНЦИП ФИНАНСИРОВАНИЯ МАССОВОГО СПОРТА В ДНР

Нагайник Андрей

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М. В.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В данной статье рассматривается принцип финансирования массового спорта в Донецкой Народной Республики.

Ключевые слова: государственное финансирование, массовый спорт, местный бюджет.

Актуальность. Исследования проблемы финансирования массового спорта в Донецкой Народной Республики имеет особую актуальность, в частности в условиях, когда Республика функционирует в непростых сложившихся условиях, которые вызваны отложенным политическим статусом территории, продолжительными боевыми действиями, а также нестабильной ситуацией в социальной сфере.

Физическая культура и спорт являются областями, перед которыми стоит ряд задач основными из которых является постоянное повышение уровня здоровья, физическое и духовное развитие населения, содействие социального и экономического прогресса общества.

Анализ литературы. Особое внимание в изучение принципа финансирования массового спорта уделил И.Л. Гасюк, который провел комплексное исследование финансирования массового спорта [1]. М.В. Трубина рассматривала проблему финансирования массового спорта в особенностях правового регулирования этого вопроса [2]. Также

определенное внимание проблематике финансирования массового спорта уделяли такие отечественные исследователи как В.И. Лакащук, Р.М. Репина, М.И. Шум [3].

Однако в процессе анализа и исследования публикаций выяснилось, что данная проблема недостаточно исследована, так как отсутствуют научные исследования, которые раскрывают принципы финансирования в области массового спорта.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является исследование принципа финансирования массового спорта в Донецкой Народной Республике.

В соответствии с целью исследования предполагаются следующие **задачи**:

1. Изучить теоретико-методологические основания и ознакомиться с результатами социологических исследований по проблеме финансирования массового спорта.

2. Проанализировать принцип финансирования массового спорта в Донецкой Народной Республике.

Результаты исследования. Согласно Закону Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте», который был принят 24 апреля 2015 года развитие массового спорта основано на частно-государственном финансировании. Финансирование представлено на рис.1 и включает в себя 3 вида разновидности: прямое, косвенное и через органы местного самоуправления.

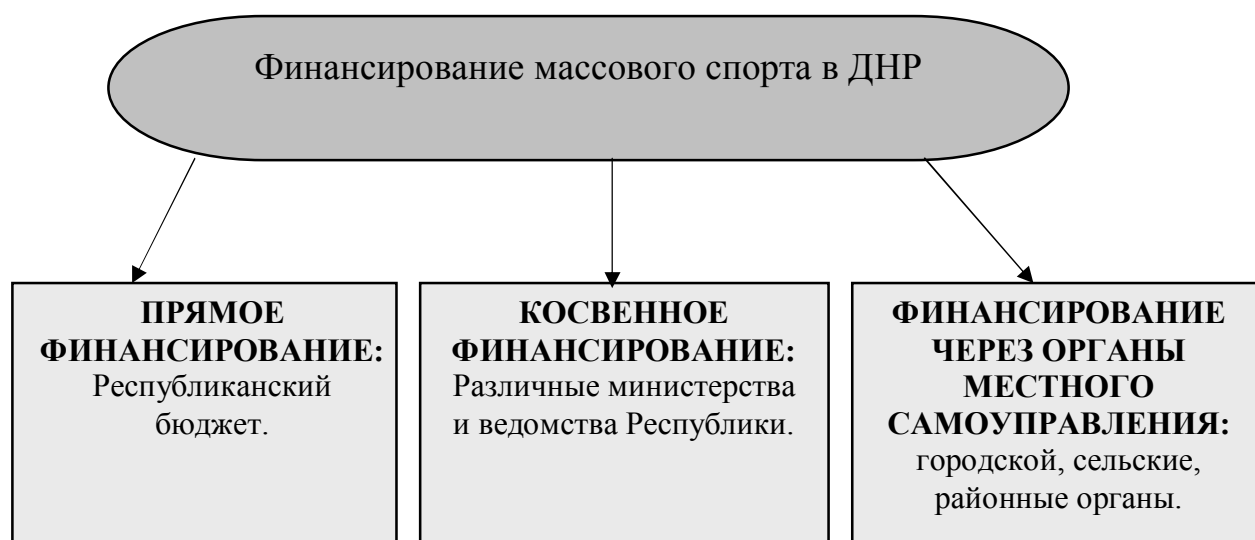


Рис.1. Финансирование массового спорта в ДНР.

Прямое финансирование представляет собой управление государственными фондами с участием самого государства.

Косвенное финансирование проводит Национальный олимпийский комитет, а также другие министерства. В частности, Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики выплачивает заработную плату преподавателям физической культуры и спорта, а также финансирует их профессиональную подготовку.

Финансирование через органы местного самоуправления проводится из городских бюджетов, бюджетов районов, поселковых и сельских бюджетов.

Таким образом, в ДНР существует три источника денежных поступлений. Однако провести сравнительный анализ финансирования массового спорта в Донецкой Народной Республике не представляется возможным из-за того, что бюджет Республики в закрытой информации.

Несмотря на это, по словам руководителя Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики сегодня функционирует училище олимпийского резерва, школа высшего спортивного мастерства, а также спортивные школы республиканского значения, которые имеют отделения в районах и городах Республики.

На территории Донецкой Народной Республики культивируется 88 различных видов спорта, из них 33 олимпийские.

Выводы. Таким образом, на территории Донецкой Народной Республики финансирование происходит из 3 видов: прямое, косвенное и через органы местного самоуправления. В современных сложившихся условиях финансирование массового спорта в Республике направлено на поддержание действующих учреждений и их работников.

Список использованных источников и литературы

1. Гордей О. Д. Социальный аспект бюджетной политики // Актуальные проблемы экономики. 2010. – № 6 (108). – С. 194-198.
2. Золотов М. Экономика массового спорта – М., 2008. – С. 12-14.
3. Кузин В.В. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта – М., 2008. – 61 с.
4. Ефимова С.Б. Оптимизация расходной бюджетной политики государства в социальной сфере / С. Б. Ефимова // Финансы и кредит. 2007. – № 1. – С. 49-57.

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Панфилов Кирилл

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В. В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В данной статье рассматривается подготовка работников физической культуры и спорта в сфере спортивного менеджмента. Используя свой профессионализм спортивный менеджер повышает эффективность подготовки студентов данного профиля.

Ключевые слова: управление, менеджмент, спортивный менеджмент, профессиональная деятельность.

Актуальность. В современное время все чаще встает вопрос о повышении профессиональной компетентности и квалификации не только спортивных менеджеров, но и других работников управления физкультурно-спортивного движения, требующих соответствующих рекомендаций в профессиональной деятельности.

Анализ литературы. В трудах зарубежных и российских ученых были исследованы:

- проблемы становления и развития методологии систем организации и управления сферы услуг [1];
- различные аспекты проблемы менеджмента в сфере услуг и его сегментов [2];
- проблемы экономики, организации и управления ФК и С [3];
- вопросы развития предпринимательской деятельности и предпринимательства в сфере услуг в условиях рынка [4];
- совершенствование организационно-экономическому механизму управления и государственной поддержки деятельности, в том числе и предпринимательской, в ФК и С [5].

В проведенных исследованиях физической деятельности были выявлены следующие спортивные качества руководителя: организаторские способности, творческая активность, дисциплинированность, профессиональная компетентность. Следует отметить, что изучение данных исследований определили

немаловажную деталь: в процессе эффективной деятельности руководителю необходимо обладать не только профессиональными качествами, но и высоким уровнем личностных способностей.

До сих пор многие аспекты данной проблемы не в полном объеме исследованы. Почти не исследованными являются вопросы формирования и развития физической культуры и спорта в отдельных его областях, городах, районах. Следует учитывать инфраструктурное обеспечение на основе использования государственно частного партнерства, совершенствования механизма инновационного развития. Вместе с тем ряд теоретико-методологических, методических и практических основ исследований физической культуры и спорта в условиях рынка не разработаны, недостаточно исследованы и требуют проведения специального исследования [6].

Цель и задачи исследования. Цель – изучить основные ролевые функции и характерные особенности профессиональной деятельности, которые в процессе практической работы выполняет спортивный менеджер.

Задачи исследования:

1. Раскрыть роль и значение физической культуры в экономических и управленческих аспектах.
2. Изучить методы исследования, которые используются в экономике и в управлении.
3. Показать влияние физической культуры в инновационных экономических процессах.

Результаты исследования. По мере развития общества физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становятся все более значимой и неотъемлемой частью жизнедеятельности мировой цивилизации. В настоящее время миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой, участие в спортивных соревнованиях. Гигантскими темпами развивается в последние десятилетия и спорт высших достижений, постепенно превращаясь в целую индустрию спортивных и зрелищно-массовых мероприятий. Вместе с тем, физкультура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества – на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, на внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы.

В то же время, с каждым годом физическая активность и спорт все в большей степени проникают в повседневную жизнь людей, – повсеместно возрастает количество спортивных клубов и организаций, увеличивается число людей, приобщающихся к спорту, растет количество и качество спортивных средств массовой информации. Ныне во многих странах сформировался «спортивный стиль» в одежде и образе жизни, стало модным иметь стройную фигуру или рельефные мускулы. На потребности людей соответствующим образом реагирует рынок: фирмы-производители спортивных товаров и услуг расширяют ассортимент предлагаемой ими продукции, улучшают ее качество, а также формируют новый спрос.

Высокий спрос на спортивные товары и услуги предъявляют и профессиональные спортсмены, тренеры, клубные и иные физкультурно-спортивные организации. Складывающиеся на современных спортивных рынках тенденции вместе с массовым спросом обеспечивают производителям спортивной продукции и услуг огромные прибыли, за обладание которыми идет жесткая конкурентная борьба [7].

Экономическая роль физкультуры и спорта наиболее рельефно проявляется по нескольким основным направлениям:

1. физическая активность и оздоровительно-массовый спорт способствуют минимизации экономических потерь практически во всех сферах жизнедеятельности общества, выступают альтернативой вредным привычкам (которые, как мы отметим ниже, оказывают мощное деструктивное воздействие на экономическую систему);

2. физическая активность выступает значимым фактором увеличения продолжительности жизни населения, позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей;

3. физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов, а, следовательно, и фактором обеспечения экономического роста;

4. физическая активность, спорт и туризм являются в настоящее время важнейшей сферой обширной предпринимательской деятельности, которая обеспечивает, с одной стороны, занятость многих людей в отраслях спортивной индустрии и туристического комплекса. С другой стороны, указанные отрасли предпринимательства пополняют федеральные и местные бюджеты

за счет налоговых поступлений, что позволяет государству оперативно решать социальные проблемы населения.

Состояние здоровья населения самым прямым и непосредственным образом сказывается на экономике: с одной стороны, нарушения в общественном здоровье ведут к колоссальным хозяйственным потерям; с другой стороны, неэффективная экономика придает кумулятивные импульсы негативным явлениям, – вначале развиваются первичные признаки деградации – пьянство, преступность, наркомания, а затем в процесс включаются вторичные факторы, – растет количество психических и сердечно-сосудистых заболеваний, численность самоубийств, происходит нарастание количества инвалидов по здоровью и инвалидов с детства, растет число невыходов на работу. Проявляется и целый ряд иных негативных факторов.

Решить двуединую задачу по повышению продолжительности жизни населения, с одной стороны, и снижению огромных экономических потерь – с другой, можно при помощи развития массового, оздоровительного спорта и соответствующей спортивной инфраструктуры.

Систематические занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом и другими видами физической культуры, существенно повышая физическую работоспособность человека, сказываются благоприятно и на умственной деятельности. По мнению экспертов, во многих случаях это связано с широким, неспецифическим спектром влияния физической деятельности на организм человека, способствующим развитию общей выносливости организма, укреплению здоровья, совершенствованию волевых и моральных качеств, созданию положительного эмоционального фона, то есть тех качеств, которые при прочих равных условиях способствуют успешной трудовой деятельности, в том числе и при умственном труде. Проблемы умственного труда: Умственный труд и физическая культура. Многочисленные экспериментальные и эмпирические данные свидетельствуют, что физкультура и спорт значительно продляют трудоспособный возраст человека, увеличивают продолжительность его жизни. В современных условиях, когда население многих стран неуклонно стареет, а количество родившихся детей имеет постоянную тенденцию к снижению, проблемы продления трудоспособного возраста, которые напрямую связаны с

проблемами пенсионного обеспечения граждан, имеют первостепенное значение.

Тип экономического роста, его устойчивость и динамика во многом зависят и от конкурентоспособности рабочей силы – ее дисциплинированности, аккуратности, целеустремленности и работоспособности. Все эти характеристики представляют собой существенные конкурентные преимущества трудящихся во всех сферах экономики: в промышленности, на транспорте, в строительстве, в сельском хозяйстве и других отраслях хозяйственной деятельности. И напротив, неорганизованность, недобросовестность и безответственность в трудовой деятельности и повседневной жизни – это большие недостатки, которые желательно в максимальной степени нивелировать или устранять. Сделать это можно лишь в процессе воспитания личности, формирования надлежащей производственной и бытовой культуры [8].

Выводы. В рамках решения важнейшей экономической задачи физическая культура и спорт играют незаменимую роль. Посредством физической активности и спорта школьники, студенты и работники всех сфер хозяйственной деятельности приобретают и развивают в себе такие качества, как самодисциплина и целеустремленность, самоконтроль и самонаблюдение, учатся подавлять в себе лень и душевную слабость, тренируют волю и мускулы.

Положение физической культуры точно, адекватно отражает социально-экономическую ситуацию в Республике. Положение является всеобщей закономерностью ее функционирования в любом государстве и обществе.

Вместе с этим объективно функционирует и другая закономерность; социально-целесообразного развития физической культуры и спорта в соответствии с потребностями государства, общества и отдельной личности.

Важно отметить, что современный спорт невозможно представить обособленным, изолированным и функционирующим вне экономических отношений. В реальных условиях спорт базируется на кооперации, связывающей его и сопряженные с ним сферы деятельности. На основе такого взаимодействия различных отраслей и сфер деятельности возникает особая подсистема национального хозяйства, которую условно можно именовать «индустрия спорта».

Спорт высших достижений давно признан показателем социально-экономического развития государства и общества. В данном направлении проблем больше, чем достижений. Причины: не отвечающая современным требованиям материально-техническая база, низкий уровень социальной защищенности ведущих спортсменов и тренеров, отсутствие соответствующего научно-методического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности, отсутствие преемственности между спортом высших достижений и системой дополнительного физкультурно-спортивного образования.

Список использованных источников и литературы

1. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон / А.Ф. Антипов, Н.В. Уловистова // Теория и практика физической культуры. 2012. – № 11. – С. 19-21.

2. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 432 с.

3. Гуськов С.И. Организационные и социально-экономические основы развития профессионального спорта на современном этапе: Автореф. докт. дис. Киев, 2013. – 44 с.

4. Фомин Ю.А. Профессиональные тенденции в современном спорте и их социальные последствия // Тенденции изменения бюджета времени трудящихся. – М.: ИСИ АН СССР, 2013, – С. 64-67.

5. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I / П.А. Виноградов. – Челябинск. : УрГАФК, 2012. – 289 с.

6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 317 с.

7. Братановский С.Н. Организационно-правовые проблемы управления физической культурой и спортом в условиях рынка. Саратов: Изд-во Сарат. 2014. – С. 45-49.

8. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – С. 82-85.

МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Петрук Кристина

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье анализируется характеристика основных методов, а также исследовано содержание управленческой деятельности по развитию образования в сфере физической культуры и спорта (ФКиС).

Ключевые слова: управление, методы управления, физическая культура и спорт, развитие, воспитание, физическое воспитание.

Актуальность. Образование в сфере физической культуры и спорта определена одним из приоритетных и актуальных направлений, важнейших составляющих общего образования человека, которая обеспечивает создание предпосылок к перманентному совершенствованию уровня физической подготовки в течение всей жизни, высокого уровня здоровья, социальной активности, творческого долголетия, трудового потенциала личности.

Успех развития отечественной системы физической культуры и спорта зависит от внедрения эффективных реформ, разработки методов, средств и технологий управления. Изучение опыта работы по управлению образованием в сфере физической культуры и спорта будет способствовать избранию верного пути развития, уменьшить вероятность ошибок, приблизиться к общеевропейским стандартам обучения. В контексте исследования можно отметить, что решение выдвинутых задач невозможно без установления и анализа методов управления развитием образования в сфере физической культуры и спорта, рассмотрения содержания управленческой деятельности.

Анализ литературы. Зарубежный и отечественный опыт развития образования изучали Ф. Андрушкевич, А.В. Василюк, Я.Г. Гречко, Л.Н. Гриневич, И.М. Даценко, О.В. Карпенко, В.В. Павленко, Т. Мареша, Ю. Соколович-Алтунина и др. В то же время вопрос рассмотрения методов управления развитием образования в сфере физической культуры и спорта пока недостаточно освещен в современных научно-педагогических исследованиях.

Цель и задачи исследования. Целью статьи является исследование содержания управленческой деятельности и установление методов управления развитием образования в сфере физической культуры и спорта. Приоритетными задачами в исследовании являются:

1. Обеспечить целостное теоретическое представление об отраслевой системе управления.

2. Сформировать первичные управленческие понятия в современной системе управления ФКиС.

3. Овладеть знаниями о современных методах управления в сфере ФКиС.

Содержательная деятельность системы управления развитием образования в сфере физической культуры и спорта невозможна без применения всего инструментального спектра методов, средств, организационных форм управления, которая должна осуществляться в соответствии с закономерностями, что лежат в основе ее организации и реализации функциональных принципов. Методология управления является одной из важнейших теоретико-практических составляющих научной организации управленческой системы. От ее целевого построения и применения необходимых методов, средств, форм управления, зависит уровень успешности реализации государственной политики развития образования в сфере физической культуры и спорта любой страны.

Отечественными учеными уделяется большое внимание проблемам формирования системных требований к процедуре отбора методов, средств, форм управления, которые при определенных условиях должны быть наиболее адекватными и эффективными по решению задач и достижения управленческой цели.

Эффективное управление развитием образования в сфере физической культуры и спорта базируется на использовании соответствующих методов. Ученые рассматривают понятие «метод» как комплекс теоретически обоснованных процедур, концептуальных и инструментальных последовательных подходов к рассмотрению конкретной проблемы, как способ решения этой проблемы.

В контексте задач исследования рассмотрим специфическую группу методов, а именно методы управленческой деятельности, которые, учитывая своего функционального назначения, имеют четко выраженную сферу применения и инструментально-содержательную составляющую. В данном исследовании под понятием метод

управления понимается совокупность приемов анализа и оценки управленческих ситуаций, использование правовых и организационных форм, воздействия на сознание и поведение людей в управляемых общественных процессах, отношениях и связях, которые применяются с целью воздействия на объект управления для достижения им целей, определенных системой управления [2].

Как показывает проведенный анализ научной литературы, в основе научных подходов к классификации методов управления лежат следующие основные признаки: направленность, содержание, организационная форма методов управления и функции системы управления. По мнению И. Гасюк [1], методы управления развитием физической культуры и спорта необходимо классифицировать по направлениям и основными задачами, которые решаются с учетом научно-предметной сферы их применения. К ним можно отнести: группу аналитических методов; методы государственного регулирования хозяйственной деятельности; методы планирования в управлении развитием физической культуры и спорта; группу практических методов государственного управления развитием физической культуры и спорта – административные методы, экономические методы, социально психологические методы, методы прогнозирования; группу социологических методов управления развитием физической культуры и спорта; методы контроля в управлении развитием физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Перспективы дальнейших исследований в этом направлении заключаются в исследовании средств и организационных форм управления развитием образования в сфере физической культуры и спорта.

Компаративный анализ работ [1, 3] отечественных ученых позволяет определить совокупность методов управленческой деятельности развитием образования в сфере физической культуры и спорта. К ним мы относим следующие основные методы.

Экономические методы. Они обуславливают роль экономических интересов в жизни человека – возможности приобретения и расширения личной собственности, уровня оплаты труда, разнообразные материальные стимулы, другие экономические явления. Учитывая это, органы государственной власти могут стимулировать деятельность работников и эффективно реализовать цели и функции государственного управления.

Социально-политические методы. Они связаны с условиями труда, быта, досуга людей, развитием общественной и политической активности и влияют на социально-политические интересы людей, их статус в обществе, возможности свободной самореализации [6].

Административные методы. Это способы и приемы, которые определяют обязательное поведение в деятельности людей со стороны соответствующих руководящих органов. Признаками указанных методов являются: прямое влияние органа управления или должностного лица на свободу исполнителей путем установления их обязанностей, норм поведения и предоставления конкретных указаний; односторонний выбор способа решения варианта поведения, однозначное решение ситуации, которое подлежит обязательному выполнению; безусловная обязательность выполнения распоряжений и указаний.

Морально-этические (психологические) методы. Они основываются на обращениях достоинства, чести и совести человека и включают меры образования, воспитания, разъяснения, средства морального поощрения и взыскания, учета психологических особенностей характера и жизненных ориентации человека. Их смысл заключается в том, чтобы выработать и поддержать определенные убеждения, духовные ценности, нравственные позиции, психологические установки по управлению и тех действий, которые необходимы для его осуществления [4].

Методы принятия управленческих решений. Они используются руководителями и специалистами-аналитиками в процессе аналитической, познавательной деятельности. Эта группа методов направлена на выявление организационно-структурных составляющих системы образования в сфере физической культуры и спорта, исследования внутренних взаимосвязей между отдельными подсистемами субъекта и объекта управления, особенностей функционирования системы образования, определение динамики и тенденций в проведении изменений, логического обоснования управленческих решений, которые должны обеспечить устойчивое развитие образования в сфере физической культуры и спорта [5].

Выводы. Итак, под понятием «методы управления развитием образования в сфере физической культуры и спорта» целесообразно понимать традиционно сложившиеся в определенной государственно-управленческой системе способы и средства административно-распорядительного воздействия на управляемый

объект управления для обеспечения наиболее эффективного достижения им цели и решения задач управления, оптимизации функционирования управляемой подсистемы, достижения полезных общественно значимых результатов.

Список использованных источников и литературы

1. Гасюк И.Л. Государственное управление физической культурой и спортом: состояние и перспективы развития: монография / И. Л. Гасюк. – Хмельницкий: ЧП Балюк И. Б., 2011. – 432 с.
2. Государственное управление: учеб. пособие / Мельник А.Ф. [и др.] . – К.: Знание-Пресс, 2009. – 343 с.
3. Малиновский В.Я. Государственное управление: учеб. пособие / В.Я.Малиновский. – Луцк: Ред.- изд. от. Башня Волынского гос. ун-та им. Леси Украинки, 2010. – 558 с.
4. Особенности морально-этических методов муниципального управления [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studbooks.net/1025210/pravo/osobennosti_moralno_eticheskikh_metodov_munitsipalnogo_upravleniya .
5. Особенности принятия управленческих решений в образовании [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studwood.ru/1290092/pedagogika/upravlencheskie_resheniya_effektivnost_deyatelnosti_organov_obrazovaniya .
6. Экономические методы государственного управления [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://vuzlit.ru/1097412/ekonomicheskie_metody_gosudarstvennogo_upravleniya .

**ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Тарабар Наталья

Руководитель: ст. преподаватель Некрылов И. В.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье рассматривается структура управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта. Выявление специфических особенностей управления, возможности развития их эффективности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, функции управления, управление.

Актуальность. В условиях рыночной экономики управление физкультурно-спортивными организациями приобретает особый смысл. От руководителей частными или муниципальными организациями требуются навыки не только руководства, но и управления для того, что бы совершенствовать хозяйственный механизм деятельности физкультурных и спортивных организаций, принимать экономически обоснованные управленческие решения, рационально использовать финансовые, материальные и трудовые ресурсы. В тоже время, не смотря на развитие управленческого образования и расширение профессионального управления, сфера физической культуры и спорта остается во многом без менеджеров-профессионалов, с чем, в том числе, связаны проблемы в ее развитии.

Целью исследования является определение специфических особенностей управления в сфере физической культуры и спорта.

Задачи исследования: изучить структуру управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта; выявить специфические особенности управления в сфере физической культуры и спорта.

Анализ литературы. Проблемами управления в сфере физической культуры и спорта занимались такие ученые как В.В. Галкин, М.И. Золотов, В.В.Кузин, М.Е. Кутепов, В.А. Леднев, Д.А. Обожина и др. В своих работах они раскрывали сущность менеджмента в сфере спорта и физической культуры как целенаправленное воздействие субъекта управления на управляемый объект для обеспечения перевода объекта в новое качественное состояние, т.е. из исходного, начального состояния в желаемое, запланированное. При этом желаемым состоянием, т.е. целью управления в сфере физической культуры и спорта является ее эффективное функционирование.

Результаты исследования. Работа в сфере спорта и физической культуры требует глубоких знаний не только в области непосредственной деятельности, а также образования, рекреации, здорового образа жизни, но и в области управления. С одной стороны физическая культура и спорт во многом связаны с государственным аппаратом управления, но с другой обладает определенной автономией управления и механизмами самоуправления. В разных государствах осуществляются исторически обусловленные модели

управления сферой физической культуры и спорта. Также, на современном этапе развития общества и государства увеличивается роль наднациональных институтов управления (что проявляется в сфере спорта в деятельности Международного Олимпийского комитета). Закон № 33-ІНС от 24.04.2015 "О физической культуре и спорте в Донецкой Народной Республике" к субъектам управления физической культурой и спортом государственного характера относит республиканский орган исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики, а также иные государственные органы, осуществляющие в соответствии со своей компетенцией деятельность в сфере физической культуры и спорта (ст. 24. п.15). Согласно ст. 13 п. 2. Закона государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта осуществляют: Глава Донецкой Народной Республики, Народный Совет и Совет Министров Республики, республиканский орган исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики, т.е. Министерство молодежи, спорта и туризма, органы местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта. В управлении отраслью также принимают участие такие органы исполнительной власти: Министерство образования и науки (в части руководства обязательными занятиями физической культурой в образовательных учреждениях различного типа, управления деятельностью части спортивных школ и т.п.), Министерство обороны (в части руководства обязательной физической подготовкой военнослужащих). При этом предусмотрено и общественное регулирование и управление в этой сфере, которое осуществляют федерации (союзы, ассоциации) по видам спорта, государственные, государственно-общественные, общественные объединения, профессиональные союзы в пределах их полномочий (ст.13. п.3).

Стоит отметить, что новых методов управления требует как в целом сфера физической культуры и спорта, так и ее отдельные организации. Ведь если на микроуровне, т.е. уровне предприятий и организаций, управление будет осуществляться без учета новых тенденций и ситуации в окружающей среде, то об инновационном и эффективном управлении на макроуровне не может идти речи. В целом управление в сфере физической культуры и спорта построено на тех же функциях, что и управление любой другой организацией: планирование, организация, мотивация, контроль и координация.

Однако, как и в любой другой сфере деятельности есть своя специфика, которую необходимо учитывать.

Особенности управления в сфере физической культуры и спорта заключается в следующем:

1. В физкультуре и спорте важное значение имеет функциональное планирование, как часть общего планирования организации, но, в то же время, это единая система планирования на уровне объединения организаций. Функциональное планирование дает возможность одному функциональному звену быть частью широко структуры и одновременно относительно самостоятельным целым. При планировании стоит помнить, что сфера физической культуры и спорта относится к услугам и при их оказании, уже на этапе планирования, необходимо ориентироваться на запросы рынка, потребителя.

2. Сфера физической культуры и спорта построена на человеческих взаимоотношениях. При этом достижение индивидуальных целей и удовлетворения индивидуальных потребностей является частью реализации групповых целей. Например, достижения в индивидуальном зачете, приносят дополнительные баллы команде.

3. Мотивация с одной стороны включает стимулирование персонала физкультурно-спортивной организации (в том числе материальные выплаты людям, профессионально работающим в этой сфере), а, с другой – деятельность, имеющую цель активизировать интерес населения к занятиям различными видами спорта и физическими упражнениями, здоровому образу жизни.

4. С помощью координация происходит согласование действий всех звеньев системы управления физкультурно-спортивной сферы и организации и совершенствовании их работы.

5. Контроль и учет – это обратная функция, задачей которой является оценка качества выполнения принятых решений, количественная оценка результатов работы физкультурно-спортивной организации, а также оперативный учет проводимой в организации работы. Она тесно связана со всеми другими функциями, т.к. именно она позволяет оптимизировать деятельность, показать результаты, выявить узкие места. К факторам, определяющих эффективность управления развитием физической культуры и спорта можно отнести: отношение к физической культуре и спорту органов государственной власти всех уровней; заинтересованность населения в занятиях

физической культурой и спортом; материально-техническое обеспечение мест занятий и проведения спортивных соревнований; кадровое обеспечение системы; бюджетное финансирование и внебюджетные источники и др.

Выводы. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга. Вместе с тем, данная сфера деятельности интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества: на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, на внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы. Для того, что бы это воздействие было положительным необходимо рациональное управление как в целом сферой физической культуры и спорта, так и отдельными ее объектами – организациями. Оно направлено на эффективное достижение целей физкультурно-спортивной организации, действующей в рыночных условиях, путем наиболее рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов путем реализации функций управления.

Список использованных источников и литературы

1. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: Учебное пособие для вузов / В.В. Галкин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 448 с.
2. Золотов М.И. Менеджмент в сфере физической культуры, спорта и рекреации / М.И. Золотов, Е.В. Кузьмичева. – Воронеж, 2010. – 252 с.
3. Кузин В.В. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. – М.: Академия, 2001. – 432 с.
4. Леднев В.А. Менеджмент в индустрии спорта: сб. ст. Вып. 1 [Электронный ресурс] / под ред. В.А. Леднева. – М.: МФПУ Синергия, 2012. – 200 с.
5. Обожина Д.А. Управление физкультурно-спортивной организацией: учеб. пособие / Д.А. Обожина; М-во образования и науки Рос.Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017. – 76 с.
6. Закон «О Физической культуре и спорте ДНР» от 24.04.2015, – №33-ИНС.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Трошина Валерия

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н. С.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье обоснованы организационные основы безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий, учитывая их социальное значение и влияние на экономические показатели государства. Представлено организационную структуру менеджмента безопасности физкультурно-спортивного мероприятия и технология его проведения. Обобщены принципы организации безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий.

Ключевые слова: физкультурно-спортивные мероприятия, безопасность, социально-экономическое значение.

Актуальность. Спорт на современном этапе развития общества играет политическую, экономическую и имиджевую роль для государств всего мира. Это связано с ростом общественного интереса к проведению максимально эффективного и полезного досуга, к соревнованиям, популяризацией олимпийских и неолимпийских видов спорта. Государства принимают участие в крупномасштабных спортивных мероприятиях и выступают организаторами на своей территории таких мероприятий. Спорт является социальным и экономическим явлением, которое вносит важный вклад в достижение стратегических целей всего мира. Крупномасштабные спортивные мероприятия приобретают все большее значение и способствуют социализации спорта в обществе. Однако спорт также сталкивается с новыми угрозами и вызовами, которые появляются в мировом сообществе, например, такие как, дестабилизация обстановки на спортивных аренах болельщиками, угроза терроризма и экстремизма. Безопасность на сегодняшний день во всем мире является основным фактором при проведении физкультурно-спортивных мероприятий.

Анализ литературы. Вопрос организационных основ создания безопасных условий при проведении физкультурно-спортивных

мероприятий является открытым и нерешённым на территории Донецкой Народной Республики, однако если учесть, что действующее правительство часто берёт опыт у соседних государств, где этот вопрос регулируется действующим законодательством, можно прийти к выводу, что на основе законов Украины и России, Донецкая Народная Республика в дальнейшем примет подобные законы, связанные с безопасностью при проведении спортивных мероприятий. Также некоторые аспекты взаимодействия всех субъектов этого процесса возникают предметом научного познания ученых разных отраслей. Например, А.Ю. Мартишко и В.И. Мудрик в своих работах поднимают вопрос безопасности в сфере проведения физкультурно-спортивных мероприятий, объясняя это тем, что данный процесс обладает массовостью, что позволяет терять концентрацию у работников службы охраны, что в результате может привести к теракту или другим экстремистским действиям. Однако обоснование этой проблемы является недостаточным в сфере экономики спорта.

Цель и задачи исследования. Цель данной статьи – раскрыть социально-экономическое значение вопросам безопасности физкультурно-спортивных мероприятий. Для достижения поставленной цели необходимо: рассмотреть субъекты организации спортивных мероприятий, продемонстрировать организацию спортивных мероприятий и перечислить задачи, выполненные благодаря проведению спортивных мероприятий.

Результаты исследования. Основной целью физкультурно-спортивных мероприятий является создание благоприятных условий рекреации населения и обеспечения правами граждан на занятия физической культурой и спортом, удовлетворения их потребностей в оздоровительных услугах по месту жительства и в местах массового отдыха, популяризации здорового образа жизни. Стимулируя рост спортивно-технических достижений, способствуя лучшей физической подготовке и морально-патриотическому воспитанию молодежи, массовые физкультурно-спортивные мероприятия решают как социальные и экономические задачи. С точки зрения системного подхода физкультурно-спортивные мероприятия выполняют спортивно-зрелищную, морально-регулятивную, гедоническую и рекреативную функции. Основным принципом проведения физкультурно-спортивного мероприятия является безопасность участников, зрителей и судей. Субъектами организации безопасности

при проведении физкультурно-спортивных мероприятий является их организаторы, администрации объектов, а также центральный орган исполнительной власти, обеспечивающий формирование политики в сфере физической культуры и спорта, при содействии других органов государственной власти и органов местного самоуправления (Рис. 1.).

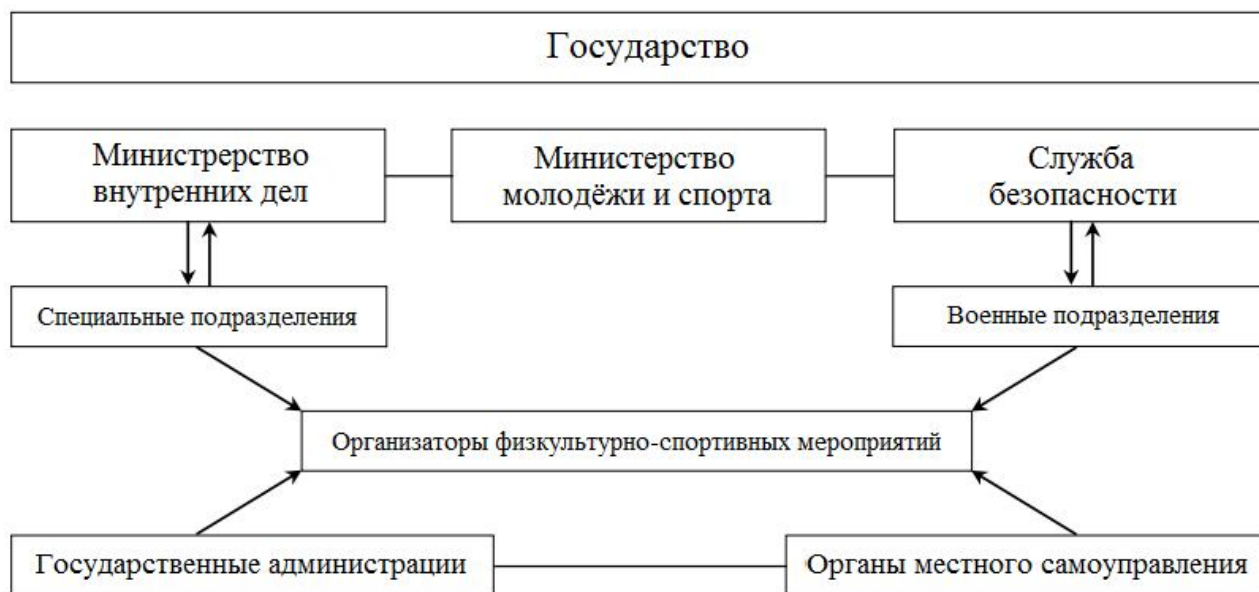


Рис. 1. Организационная структура менеджмента безопасности физкультурно-спортивного мероприятия

Государство – это институт обеспечения внутренней и внешней безопасности физкультурно-спортивного мероприятия. Организационная структура предусматривает взаимодействие таких элементов системы Министерство внутренних дел, которое обеспечивает охрану прав и свобод человека, интересов общества и государства, противодействия преступности, поддержание публичной безопасности и порядка, а также предоставление полицейских услуг; Министерство молодежи и спорта обеспечивает формирование и реализует государственную политику в молодежной сфере, сфере физической культуры и спорта, национально-патриотического воспитания; Служба безопасности – защита государственного суверенитета, конституционного строя, территориальной целостности, экономического, научно-технического и оборонного потенциала государства, его законных интересов, охраны государственной тайны. В задачи службы безопасности также входит предупреждение, выявление, пресечение и раскрытие преступлений против мира и безопасности человечества, терроризма, коррупции и организованной преступной деятельности.

В условиях привлечение внимания к экономике спорта, становление спортивной отрасли как экономической категории, именно на уровне спортивного менеджмента (местные государственные администрации, органы местного самоуправления, организаторы физкультурно-спортивных мероприятий) решаются основные задачи формирования инфраструктуры, отвечающей общепринятым мировым и европейским стандартам.

Всю работу организации, проводящей мероприятие, по его подготовке и проведению можно представить в виде комплекса логически последовательных действий (Рис. 2.).



Рис. 2. Технология организации и проведения физкультурно-спортивного мероприятия

Физкультурно-спортивное мероприятие является социально-положительным эффектом для каждого человека. С помощью проведения физкультурно-спортивных мероприятий общество систематически приобщается к физической культуре и спорту, люди приходят в спортивные залы после посещения или просмотра мероприятия, занимаясь, в дальнейшем, повышают свой уровень здоровья приводят своих детей в спортивные секции и результатом этого становится здоровая нация, физически и психологически сильные люди. Здоровый человек – производительный человеческий ресурс, активный кандидат для трудовой деятельности.

Стимулируя рост спортивно-технических достижений, способствуя лучшей физической подготовке и морально-

патриотическому воспитанию молодежи, физкультурно-спортивные мероприятия решают социально-экономические задачи:

1. Пропаганда физической культуры и спорта. Она обеспечивается наглядностью, которая соответствует оформлением мест проведения, своевременной грамотной информации о ходе, сущность и итоги мероприятия.

2. Реклама различных форм и видов массовых физкультурно-спортивных мероприятий, в зависимости от характера и направленности, их популяризации среди населения.

3. Расширение управленческой и маркетинговой деятельности в сфере физической культуры и спорта (использование инновационных управленческих технологий и передовых практик).

4. Выявление перспективной молодежи для занятий различными видами спорта.

5. Установление спортивных рекордов (учреждения, предприятия, организации, региона, страны).

6. Национально-патриотическое воспитание, основанное на традиционных основах физического воспитания народа.

7. Расширение сферы общения, интеллектуального обогащения, объединения интересов, осознание общественной целостности и личной значимости. Этому помогает совместная подготовка к соревнованиям, участие в составе команд, присутствие зрителей и болельщиков.

8. Привлечение населения к общественно-полезной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

9. Выявление сильнейших участников и команд, комплектование сборных команд.

10. Подведение итогов, оценка и контроль работы физкультурно-спортивных организаций по качеству физкультурно-оздоровительной работы.

11. Обмен опытом работы, демонстрация достижений лучших коллективов.

12. Влияние на экономический прогресс отдельного человека, экономики предприятия, организации, региона, страны.

13. Инфраструктурная и ресурсная возможность государства проводить спортивные соревнования высшего ранга (Чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры, Всемирные игры) повышает имидж государства на международной арене.

В связи с этим, организаторы мероприятий совместно с территориальными органами по охране общественного порядка и безопасности обязаны усиливать меры по охране общественного порядка при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий, что сказывается на показателях развития рынка туризма. При проведении крупномасштабного физкультурно-спортивного мероприятия, например, Олимпийских игр, мера определяется как общественно-политическое, спортивное, культурное явление, привлекает большее количество участников, гостей и местного населения.

Предпосылками к ухудшению безопасности физкультурно-спортивных мероприятий являются:

1. Стремление населения выражать свое мнение в формах непосредственной демократии (Демонстрации, митинги), которое порой заставляет население идти на крайние меры выражение своего недовольства путем целенаправленных массовых протестных действий.

2. Значительное увеличение рисков связано с угрозой индивидуальной и коллективной безопасности со стороны международного терроризма и национального экстремизма.

3. Рост объема производства и потребления алкоголя, его общедоступность.

4. Дальнейшая маргинализация населения, превращение его в «толпу».

5. Влияние низкой журналистской культуры в СМИ разжигает негативные общественные настроения.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физкультурно-спортивные мероприятия основывается на следующих принципах обеспечения безопасности:

– Принцип социальной ответственности менеджмента мероприятия.

– Принцип законности.

– Принцип уважения прав и свобод человека и гражданина.

– Принцип взаимодействия органов государственной власти, органов местного самоуправления, организаторов мероприятий, владельцев и администрации спортивных сооружений, а также объединений граждан при их проведении.

– Принцип ответственности организаторов за обеспечение правопорядка и безопасности.

Выполнение перечисленного комплекса организационно-управленческих мероприятий по обеспечению безопасности в период подготовки и проведения физкультурно-спортивного мероприятия, в значительной мере будет способствовать качественному управлению самым ходом мероприятия, обеспечит имидж мероприятия, вида спорта, страны. Сегодня становится очевидным, что противоправные действия во время проведения физкультурно-спортивных мероприятий является одной из наиболее опасных для человечества и отдельных государств форм преступной деятельности, нарушения прав и свобод человека. При организации крупномасштабных спортивных мероприятий мирового уровня необходимо анализировать мировой опыт при проведении универсиад, чемпионатов мира по футболу, олимпиад, чемпионатов мира и Европы, а также использовать комплексный подход по охране общественного порядка путем разработки различных программ и концепций.

Выводы. Экономика на современном этапе развития общества характеризуется как экономика потребителя, поскольку потребитель имеет существенное влияние на рынок, в результате чего, вся рыночная система меняет свою структуру. Сфера физической культуры и спорта является неотъемлемой частью жизни миллионов граждан. Особое место в этой системе занимают массовые физкультурно-спортивные мероприятия. На сегодняшний день физкультурно-спортивные мероприятия позиционируются как одна из популярных форм проведения досуга. Спорт, в свою очередь, является предметом различных аспектов в компетенции государства, таких как конкуренция, внутренний рынок, занятость и социальные вопросы, юстиция, региональная политика, здравоохранение и защита прав потребителей, образование и молодежь, окружающая среда и внешние связи. Концепция социально-экономического развития государства предусматривает распространение политики развития спорта, курортно-рекреационной и физкультурно-профилактической сфер с целью удовлетворения потребностей населения в полноценном отдыхе, оздоровлении, восстановлении физических и духовных сил человека, уменьшения социально-экономического неравенства, по доступу к ресурсам (посещение физкультурно-спортивных организаций участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях в качестве зрителя, болельщика, спортсмена).

Список использованных источников и литературы

1. Мартышко А.Ю. Административно-правовое регулирование охраны общественного порядка и безопасности при проведении спортивных мероприятий: [анализ нормативно-правовых актов, регулирующих охрану общественного порядка и безопасности во время проведения спортивных мероприятий] / А. Ю. Мартышко / Таможенное дело, 2010 – С. 233-238.
2. Мудрик В.И. Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта: учебное пособие / В.И. Мудрик, Ю.П. Мичуда, С.А. Заветный. – Харьков: Изд. ХНАДУ, 2008. – 407 с.
3. Путятин Г. Организационно-управленческие аспекты безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий / Г. Путятин, И. Воронюк / Молодая спортивная наука Украины – ЛДУФК, 2016. – С. 139-147.
4. Путятин Г. Н. Институционализация как фактор обеспечения стратегического развития сферы физической культуры и спорта / Г. М. Путятин / Физическая культура, спорт и здоровье: материал XV Международ. научно-практической. конф. Харьков, 10-11 декабря 2015 [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2015.pdf.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Щербакова Карина

Руководитель: преподаватель Кудрявцев А. С.

ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»

Аннотация. В данной статье освещается проблема связи спорта, экономики и управления, проводится изучение потребностей и интереса, анализ проникновения законов рынка в область спорта, исследование положительных изменений в спортивной жизни республики.

Ключевые слова: спорт, управление, экономика, потребности, спрос.

Актуальность. Особая важность при изучении данной темы обусловлена необходимостью определения управленческого и

экономического эффекта на спорт. Также это подтверждается тесным взаимодействием экономики республики и спорта.

Анализ литературы. Спорт и экономика в современном обществе тесно связаны между собой. Спорт оказывает значительное экономическое воздействие, например, посредством инновационных спортивных продуктов, соревнований и объектов. Правительство поощряет инновации и спортивные исследования с целью помочь спортсменам добиться лучших результатов и стимулировать участие в спорте. Но поддержание спортивного сектора также имеет общественную пользу для укрепления здоровья людей, совершенствования их культур, активного проведения досуга. Следует также отметить влияние физкультуры и спорта на экономическую сферу жизни государства и общества – на внешнеэкономические связи на качество рабочей силы, туризм и другие показатели экономической системы [1].

Представление экономики спорта было бы неполным без анализа потребностей и интереса. Потребности – это нужды людей или общества в чем-либо. Они выступают в качестве движущей силы, порождая внутренний мотив в достижении какой-либо цели. Потребности затем перерастают в интерес, которые направлены на предметы потребностей. Потребности людей, в результате, переходят в спрос, то есть способность покупателей приобрести данный товар. Спрос на товары спортивного назначения и услуги способствует возникновению ответной реакции со стороны производителей – они разрабатывают, усовершенствуют и поставляют на рынок более качественные спортивные товары, стараются полностью удовлетворить потребности покупателей. Затем производители товаров и услуг создают предложение – количество товара, которые могут предложить потребителям при всех возможных ценах на этот товар. Объемы спроса и предложения складываются стихийно в результате работы рыночных механизмов, важнейший из которых это закон спроса и предложения. Спрос на спортивные товары в основном предъявляют отдельные индивиды – профессиональные спортсмены, физкультурники, любители активного отдыха и спортивного туризма [2].

Цель и задачи исследования – проанализировать каким образом происходит влияние экономических и управленческих аспектов на развитие сферы физической культуры.

Результаты исследования. За последнее время спорт стал важной отраслью экономики многих стран, в том числе и в Донецкой Народной Республике. В него вовлечены значительные финансовые средства и большое количество рабочей силы. Постоянно совершенствуются и разрабатываются новые модели управления спортом и его финансирования. Вместе с тем усиливающиеся тенденции коммерциализации и профессионализации, с одной стороны, а также острая конкуренция вокруг бюджетных средств – с другой, свидетельствуют о том, что спорт должен научиться самостоятельно извлекать прибыль из имеющихся в его распоряжении ресурсов. Долгое время спорт и экономика рассматривались даже на Западе как две отдельные отрасли. Считалось, что спорт – это хобби, свободное времяпровождение, и он не имеет ничего общего с экономикой, профессией, торговлей. Сегодня все кардинально изменилось: в спорте можно заработать неплохие деньги, разумеется, в условиях жесткой конкуренции, но и традиционные ресурсы спорта становятся все более ограниченными. Вследствие этих процессов становится ясно, что спорт нуждается не только в профессиональных спортсменах и тренерах, но и в профессиональных экономистах, управленцах, юристах, социологах. Это касается всех его сфер: спорта для зрителей, профессионального спорта, спортивных союзов и клубов, коммерческого предложения или государственного и регионального управления. Спорт нуждается в людях, которые могли бы, например, рассчитать стоимость строительства бассейна или проведения крупного спортивного события и не обладали при этом отрывочными знаниями о финансах, менеджменте, маркетинге, а разбирались в спортивной продукции, организациях, культуре спорта.

Следует отметить: поскольку спорт во многих своих проявлениях очень четко классифицируется с экономической и управленческой сторон, то очень многое из экономической теории и теории управления применимо и в спорте. Сегодня многие хотят знать, насколько эффективно были использованы выделенные средства и могли бы они быть применены еще лучше для других целей. Другими словами, прежде чем принять решение о реализации спортивного проекта, необходимо рассмотреть альтернативные варианты, например, организация выставок, строительство школ, больниц, спортивных комплексов и т. д.

Здоровье является главной ценностью для большинства людей. Спорт и здоровье, это два определения, которые вытекают друг из друга. Регулярные физические нагрузки – это основа правильного образа жизни и отсутствие многих болезней в пожилом возрасте. К тому же, спорт не только помогает укрепить и сохранить здоровье людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, но и способствует увеличению трудоспособного возраста, делают человека активным на производстве и в общественной жизни. Таким образом, в здоровье, как отдельного человека, так и общества в целом заинтересована не только медицина, но и экономика. Среди потребностей человека, нужно также отметить потребность в развлечениях и отдыхе. Под отдыхом в данном случае следует понимать активную деятельность, снимающую утомление.

В экономическом отношении эту потребность нужно рассматривать с трех точек зрения: во-первых, люди, занимаясь на спортплощадках и стадионах, отдыхают от повседневной работы, восстанавливают свои силы; во-вторых, активный отдых заменяет малоподвижный образ жизни с неправильным питанием; в-третьих, люди, проводя свой досуг на стадионах в качестве болельщиков, заряжаются и получают необходимый заряд эмоций и энергии. Кроме этого, они посещают спортивные мероприятия и расходуют большое количество денег, то есть вкладывают в экономику спорта. На макроуровне спрос индивидов преобразуется в совокупный спрос, государство вступает в экономические отношения в области спорта, оно непосредственно заинтересовано в развитии таких отношений и их всемерной поддержке. Государство, таким образом, регулирует спрос на рынках спортивной продукции и спортивной информации, влияет на расширение предложения. Государство поддерживает физическую культуру и спорт оказанием помощи спортивной индустрии и предпринимательству. Это выражается как в виде регулирования налоговых и иных льгот, так и в виде прямого финансирования из государственных бюджетов. Отметим тот факт, что чем больше развивается экономика, тем быстрее происходит проникновение законов рынка в спорт, вследствие чего увеличивается предложение спорта как товара.

Можно рассматривать экономику как науку, изучающую экономические аспекты спорта, также аспекты социологические, психологические, юридические, с которыми можно столкнуться в сфере организации спорта. Динамика посещения спортивных

мероприятий может меняться на рынках, где поход на стадион не является частью образа жизни. Кроме того, при выходе нового вида спорта на новый рынок, организаторы спортивных событий ошибочно устанавливают завышенные цены, ориентируясь на обстановку в более развитых рынках. Поэтому необходима экономическая оценка события. Это связано с увеличивающимся дефицитом бюджета и конкуренцией вокруг общественных средств. Занятие спортом, посещение спортивных мероприятий требуют времени и денег на: собственно, занятия спортом, прибытия к местам спортивных сооружений, изготовления и ухода за спортивным инвентарем, огромные средства затрачиваются на проектирование, строительство, оснащение, эксплуатацию и реконструкцию спортивных сооружений и т. д.

Процессы преобразований в донецком спорте еще впереди, многое только предстоит сделать, чтобы сделать нашу страну лидирующей в отношении спорта. В современной практике экономические отношения в области спорта на рыночной основе находятся на начальной стадии развития и можно отметить позитивные стороны: формируется индустрия спорта, спортивного предпринимательства, туризма и инфраструктуры. Положительные изменения можно заметить в области спортивной инфраструктуры: в течение последних лет сформировалась целая отрасль производства, направленная на спортивные мероприятия, а именно: страхование спортсменов и организаций спорта; предоставление юридических услуг спортсменам и тренерам; поиск зарубежных спонсоров для обеспечения деятельности спортсменов, клубов; снабжение спортсменов и тренеров сервисными услугами; предоставление рабочих мест.

Выводы. Экономика спорта имеет еще много неизученных сторон. Например, вопросы финансирования, спортивного менеджмента, рынка труда в спорте, спортивного спонсорства. В то же время необходимо подчеркнуть, что спорт, физическая активность и туризм помимо материальных благ приносят и нематериальные, которые нельзя оценить количественно. Здесь имеется в виду расширение кругозора людей, так как они участвуют в различных соревнованиях. Таким образом, спорт является одним из важнейших факторов, влияющим на благосостояние общества и улучшения жизни людей в целом.

Список использованных источников и литературы

1. Галкин В.В., Сысоев В.И. Экономика физической культуры и спорта. Учеб. пос. для вузов физ. культуры. 2-е изд. – Воронеж: изд-во Моск. акад. экономики и права, 2000. – С. 180-187.
2. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Уч. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. / Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейранов С.Г. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – С. 77- 90.

УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Юсин Богдан

Руководитель: преподаватель Панасюк О. В.

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

Аннотация. В статье предлагается общий обзор системы управления ФКиС РФ. Ее сравнение с системой ДНР, и рассмотрение основных проблем. Особое внимание уделяется решению данных проблем.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, сфера, РФ, ДНР, управление, менеджмент, развитие.

Актуальность. В современных социально-экономических условиях невозможно выстроить эффективную систему физической культуры и спорта без правильного управления и её развития в будущем. В основу, которой должно быть положено не только определение перспективных направлений данной сферы, но и выбор оптимального пути её развития на основании анализа альтернативных возможностей, а также учета мнений экспертного сообщества. Без управленческого видения развития сферы физической культуры и спорта – как и без государственного долгосрочного определения направлений её совершенствования – невозможно проведение эффективной государственной политики, одобряемой и поддерживаемой обществом, а также рационального распределения ресурсов в данной сфере.

Анализ литературы. В определении Файоля А. отражено перерастание регулирования в управление и возникновение управляющих подсистем, из чего вытекают закономерности развития. Управлять – значит, предвидеть, организовывать, распорядиться, координировать, контролировать [5].

В физкультурных и спортивных организациях появление профессии спортивного менеджера связано в первую очередь с должностью руководителя, т.е. профессионального спортивного управляющего.

Проанализировав должностные обязанности работников физической культуры и спорта, можно увидеть, что в определенной мере управленческие аспекты в профессиональной деятельности присущи всем категориям работников: тренерам, преподавателям, учителям физической культуры, инструкторам и т. д. [2].

Цель и задачи исследования:

1. Выполнить сравнительный анализ управления физической культуры и спорта (ФКиС) Донецкой Народной Республики (ДНР) и Российской Федерации РФ.

2. Рассмотреть проблемы управления ФКиС ДНР. Проанализировать базу управления ФКиС РФ и сравнить ее с базой управления ДНР.

3. Составить пути решения проблем и улучшения управления ФКиС ДНР.

Результаты исследования. В РФ действует определённая система управления ФКиС. (Рис. 1). Которая подразделяется на:

1. Федеральный уровень:

– выработка стратегии государственной политики развития физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях;

– межотраслевая координация и функциональное регулирование в области физической культуры и спорта;

– создание нормативной правовой базы поддержки физкультурно-спортивного движения, профессионального спорта, спорта высших достижений, включая участие в разработке проектов федеральных законов в рассматриваемой сфере;

– создание научно-обоснованной системы оздоровления и физического воспитания населения;

- разработка и реализация федеральных целевых программ по вопросам развития физкультуры и спорта с учетом основных видов деятельности;
- подготовка и переподготовка кадров;
- создание условий для развития спортивной индустрии в стране, для привлечения инвестиций в сферу физкультуры и спорта;
- взаимодействие с федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, общественными объединениями и иными организациями.

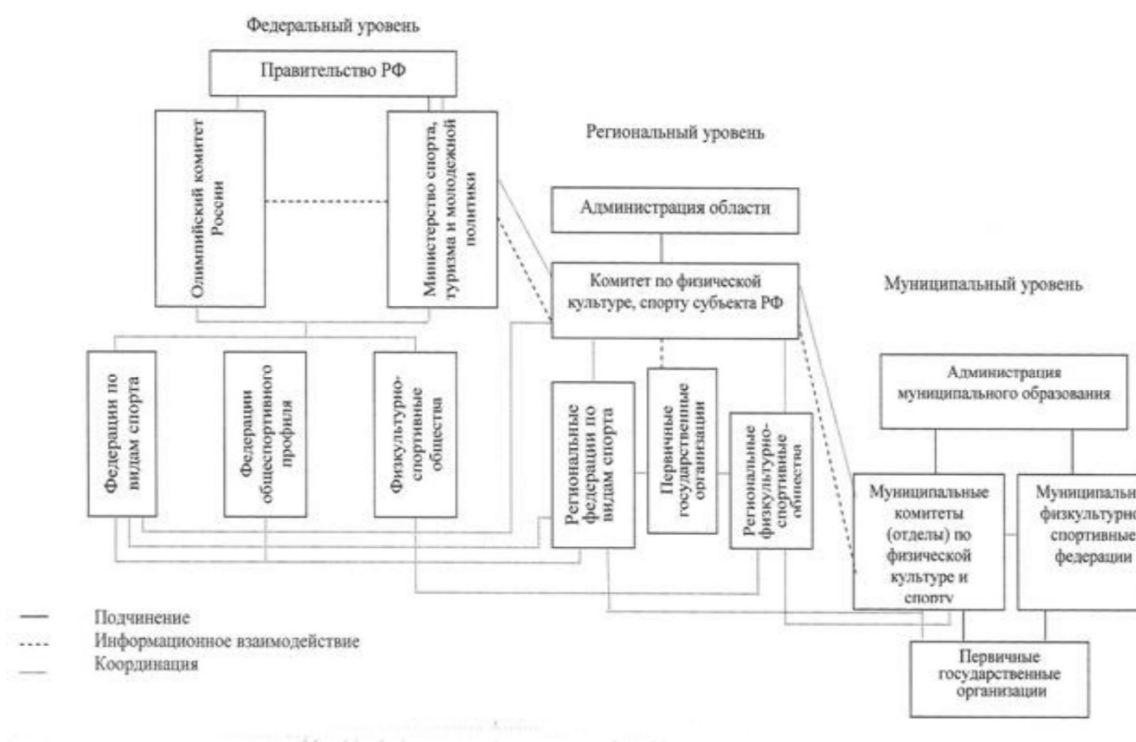


Рис. 1. Система управления ФКиС РФ.

2. Региональный уровень:

- совершенствование регионального законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- формирование регионального бюджета с учетом принципа приоритета физкультурно-спортивной работы в социальной политике местных властей;
- разработка и осуществление конкретизированных региональных и межмуниципальных программ и проектов в области физической культуры и спорта, в том числе по массовому

приобщению различных групп населения к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

3. Муниципальный уровень.

– разработка, используя имеющийся опыт, эффективных систем управления и организации физкультурно-спортивной работы на местах;

– организация центров физкультурно-спортивного досуга по месту жительства на базе подростковых клубов, дошкольных учреждений, школ, образовательных учреждений профессионального образования, физкультурно-спортивных комплексов предприятий и коммерческих структур;

– привлечение на взаимовыгодных условиях трудовых коллективов, первых руководителей конкретных предприятий и учреждений к работе по строительству физкультурно-спортивных сооружений и комплексов, использованию уже имеющихся по назначению;

– организация и проведение муниципальных смотров-конкурсов на лучшую постановку массовой физкультурной, оздоровительной работы по месту жительства, в образовательных учреждениях, в трудовых коллективах;

– материальное и моральное стимулирование всех видов и форм физкультурно-спортивной деятельности, ведущих спортсменов трудового коллектива, города, района;

– осуществление работы по созданию материально-спортивной базы по месту жительства и определению механизма оплаты инструкторов-методистов.

В ДНР такая система плохо развита, что создает трудности формирования бюджета для ФКиС и правильного его распределения.

Среди проблем управления ФКиС в ДНР можно выделить несколько основных:

1. недостаточное финансирование в ДНР;
2. нехватка кадров ДНР.

Сокращение бюджетного финансирования физической культуры и спорта привело к тому, что занятия многими видами спорта стали платными, из-за чего резко снизилась их доступность для широких слоев населения.

Нехватка кадров обуславливается не востребованностью профессии управленца в ФКиС, а также малым количеством учреждений профессионального образования на практике.

Предложения по решению данных проблем:

1. В управление ФКиС в ДНР необходимо улучшить сегменты управления:

- государственный сегмент;
- общественный сегмент;
- коммерческий сегмент.

Что приведет к повешению финансирования, а соответственно к расширению штата сотрудников, повышению зарплат, правильному распределению профессионального труда.

2. Повысить финансирование.

3. Правильно распределять профессиональный труд (создать условия, при которых каждый человек будет работать по специальности тренер – тренировать, менеджер – управлять, заключать договора).

4. Переходить на программно-целевой метод финансирования проектов, реализуемых в области физической культуры и спорта.

5. Улучшить обеспечение штатными специалистами физической культуры и спорта организации, предприятия и учреждения развивающие физическую культуру и спорт среди различных категорий и групп населения.

Выводы. Создание благоприятных условий для развития негосударственного сектора через предоставление больших свобод в предпринимательской деятельности, создание условий для совершенствования рыночных инструментов и механизмов развития физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристских организаций является важным показателем усиления роли государственных и муниципальных органов по управлению физкультурно-спортивным комплексом и туризмом в условиях рынка. В конечном счете, формируется оптимальная рыночная среда, позволяющая вести честную конкурентную борьбу за потребителя, в результате которой будет проводиться повышение качества предоставляемых физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристских услуг.

Список использованных источников и литературы

1. Банников А.М. Управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. 2012. – № 2. – С. 62-63.

2. Кондрашов Д.Д. Развитие системы управления физической культурой и спортом в условиях социально ориентированной рыночной экономики России // Автореферат диссертации – 2006. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL <https://www.dissercat.com/content/razvitiie-sistemy-upravleniya-fizicheskoi-kulturoi-i-sportom-v-usloviyakh-sotsialno-orientiro/read>

3. Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики Резолюция к I-й международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы» // 2019 [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL <http://xn--h1aheeehel.xn--placf/news/v-donecke-sostoyalas-pervaya-mezhdunarodnaya-konferenciya-po-aktualnym-probleмам-razvitiya>

4. Мосина Н.В., Аксарина И.Ю. Управленческие аспекты в сфере физической культуры и спорта и их влияние на профессиональную подготовку спортивных менеджеров // Вестник Югорского государственного университета – 2016. – №1 (40) – С. 192-194.

5. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlencheskie-aspekty-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-i-ih-vliyanie-na-professionalnuyu-deyatelnost-i-podgotovku-sportivnyh>

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ.

Богатикова Алина

Руководитель: ст. преподаватель Чернец Г. А.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА МОЛОДЁЖИ..... 3

Быковская Виктория

Руководитель: ст. преподаватель Бондарчук И. Ю.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ДОНЕЦКОГО
НАЦИОНАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА им.
М.ГОРЬКОГО..... 8

Бычинская Анна

Руководитель: доктор пед. наук, профессор Ротерс Т. Т.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РИТМИЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
ДЕЙСТВИЙ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
БАСКЕТБОЛОМ..... 12

Гузева Юлия

Руководитель: преподаватель Десятерик Л. А.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА КАК
ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ДНР..... 17

Данилова Алина

Руководитель: преподаватель Шейкова М. И.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... 25

Деев Данил

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В.В.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ..... 29

Дзюба Алина Руководитель: преподаватель Кудрявцев А. С. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	33
Ерохина Карина Руководитель: преподаватель Иващук О. В. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	38
Жеванов Василий Руководители: ст. преподаватель Белохвостов А. Н., ассистент Яренчук И. В. СИСТЕМНО-НАПРАВЛЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	44
Журба Дарья Руководитель: доктор пед. наук, профессор Ротерс Т. Т. ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....	47
Игнатченко Ирина Руководитель: ст. преподаватель Шаповалова О. В. ПУТИ И СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	52
Кириллов Артём Руководитель: канд. биол. наук, доцент Ушаков А. В. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	55
Конопля Дарья Руководитель: ст. преподаватель Чернец Г.А. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	58
Корчагин Максим Руководитель: ст. преподаватель Синенко Д. С. ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ЭКОЛОГИИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	63

Кривец Екатерина Руководитель: преподаватель Авраменко А. В. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В ДНР.....	67
Кротинова Вероника, Колесникова Анна Руководители: ассистент Жеванова М. В., ст. преподаватель Вицько А. Н. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ ЗДОРОВОГО СПЕЦИАЛИСТА.....	73
Курьшова Елизавета Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н. И. ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННАЯ СВЯЗЬ ВОЙНЫ С РАЗВИТИЕМ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	78
Лебединская Анастасия Руководитель: преподаватель Сушинская Д. В. ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК ФОРМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.....	82
Лежнева Диана Руководитель: ст. преподаватель Чернец Г.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	87
Маликов Егор Руководитель: преподаватель Панасюк О. В. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ.....	91
Мельничук Виктория Руководители: ст. препод. Попов М. И., ст. препод. Жеванов В. В. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДНР.....	94
Михайличенко Ксения Руководитель: преподаватель Пиньков Р. Б. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ И ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	99

Павленко Анна

Руководитель: ст. преподаватель Чернец Г. А.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
ДНР..... 105

Полянская Татьяна

Руководитель: ст. преподаватель Чернец Г. А.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ..... 117

Помозова Александра

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И. Г.

ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И УМСТВЕННАЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ..... 122

Протасова Харитина

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И. Г.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СНИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. РОЛЬ
СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА..... 130

Пятница Елена

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н. А.

РОЛЬ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В
ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ
МОЛОДЕЖИ..... 135

Радченко Татьяна

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н. И.

РОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ..... 140

Сажникова Яна

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ..... 144

Севрюкова Дарья

Руководитель: доктор пед. наук, профессор Ротерс Т. Т.

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ (на примере ГУ ЛНР «Луганское
общеобразовательное учреждение СШ №57 им. Г.С. Петрова»... 149

Ткачик Татьяна Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК СОВРЕМЕННАЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	153
Харибин Данил Руководитель: ст. преподаватель Пинчук Н. И. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПАРАШЮТНОГО СПОРТА В ДНР.....	157
Хоруженко Елизавета Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е. В. РЕФОРМЫ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	162
Чубса Вероника Руководитель: учитель физ. культ. высшей категории Чубса Е. А. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ.....	166
Чудотворова Кристина Руководитель: преподаватель Шейкова М. И. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	171
Шевченко Алиса Руководитель: преподаватель Годз Л. А. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	173
Шиликова Мария Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е. В. ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	179

**РАЗДЕЛ 2.
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.**

Алёхина Диана

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н. И.
СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ..... **185**

Арчаев Тимур

Руководитель: ассистент кафедры АФК Филиппова А. П.
ИППОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ..... **188**

Аршинникова Наталья

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н. И.
ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ
СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ..... **194**

Бабаханян Диана

Руководитель: преподаватель Шейкова М.И.
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... **199**

Блинова Диана

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... **202**

Бодня Евгений

Руководитель: ст. преподаватель Наврос В. В.
БОКС В ЖИЗНИ СТУДЕНТА..... **209**

Бойко Анна

Руководитель: ст. преподаватель Пинчук Н. И.
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ УСТОЙЧИВОСТИ К
ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ВЫГОРАНИЮ У СПОРТСМЕНОВ.. **214**

Галюченко Анастасия

Руководители: ст. преподаватель Попов М. И.,
профессор Попов В. И.
РАЗВИТИЕ СИЛЫ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ..... **218**

Гомоля Александр

Руководитель: преподаватель Панасюк О. В.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И АКТИВНЫЕ
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ
СПОРТЕ..... 223

Грачева Ольга

Руководитель: канд. хим. наук, доцент Калоерова В. Г.

ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ ЛИЦ С ОПУЩЕНИЕМ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ В
УСЛОВИЯХ ЛЕЧЕБНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА... 227

Гюльхан Шахин, Барабаш Лиана

Руководитель: ст. преподаватель Ульяновкина О. В.

ПЛАВАНИЕ КАК МЕТОД ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ 234

Дахно Евгений

Руководитель: ст. преподаватель Кудрявцев П. А.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ
ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 238

Деткова Мария

Руководитель: ст. преподаватель Нескреба Т. А.

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ..... 244

Доценко Анна, Храповицкий Константин, Мозговой Игорь

Руководитель: доцент Добровольская Н. А.

ВЛИЯНИЕ ЭРИТРОПОЭТИНА НА ОРГАНИЗМ
СПОРТСМЕНА..... 249

Ересько Диана

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е. В.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
И ЕЕ ПРОБЛЕМЫ..... 254

Жеванов Василий

Руководители: старший преподаватель Белохвостов А. Н.,
ассистент Яренчук И. В.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ..... 259

Журавлева Лолита

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е. В.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ МОЛОДЕЖИ КАК УГРОЗА
БУДУЩЕМУ..... 263

Кесарь Андрей

Руководители: ст. преподаватели Федорова Г. В., Шиншина С. И.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ И
МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ..... 268

Комарова Ирина

Руководитель: преподаватель Синеок Н. П.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-
БАСКЕТБОЛИСТОВ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ..... 273

Комендантов Владислав

Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н. И.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ НА
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ..... 278

Коротыч Анжелика

Руководитель: преподаватель Ерашов В. В.

ДАРТС – ВАЖНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
СТУДЕНТОВ..... 282

Костенко Елизавета

Руководитель: ст. преподаватель Ульянкина О. В.

АКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА КАК СРЕДСТВО
ОПТИМИЗАЦИИ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТА..... 286

Кочубеева Дарина

Руководитель: преподаватель Шейкова М. И.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОТИВАЦИИ НА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 292

Лисевич Богдан

Руководитель: ст. преподаватель Нескреба Т. А.

ВЛИЯНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ... 297

Лозовой Николай

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В. В.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМЫ НАУЧНОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СРЕДИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 301

Максимова Алина

Руководитель: ст. преподаватель Нескреба Т. А.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 306

Миронова Александра

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ..... 309

Мозговой Игорь, Храповицкий Константин

Руководитель: ст. преподаватель Витовский В. С.

РАЗРАБОТКА МЕТОДИК ТРЕНИРОВОК С ПУЛЬСОМЕТРОМ
ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ЛИПОЛИЗА В БАДМИНТОНЕ..... 316

Момот Леонтий

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО
МЕДИЦИНСКИХ ОТДЕЛЕНИЙ..... 320

Осиченко Ксения

Руководитель: ст. преподаватель Осиченко Е. Д.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 325

Плеханова Нина

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

ФИЗИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ВЗРОСЛЫХ С ДИСПЛАЗИЕЙ
ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА..... 330

Подгорный Андрей

Руководитель: доцент Черепяхин Г. А.

АКТИВНЫЙ ДОСУГ КАК МЕХАНИЗМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 336

Пономаренко Алина

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н. А.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА..... 341

Попова Александра

Руководитель: преподаватель Иващук О. В.

ПРОБЛЕМЫ ДИЕТОЛОГИИ В ЧАСТИ ВЫСОКОГО
СОДЕРЖАНИЯ УГЛЕВОДОВ В РАЦИОНЕ,
РЕКОМЕНДУЕМОМ ВОЗ..... 347

Рожкова Диана Руководитель: ст. преподаватель Некрылов И. В. РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ.....	353
Сабирова Виктория, Рок Богдан Руководитель: ассистент Войтюк Ю. П. АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	357
Свеженцева Евгения Руководители: преподаватель Бережная С. Е., ст. преподаватель Нескреба Т. А. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ИГРЕ В ШАХМАТЫ...	361
Северина Ольга Руководитель: ст. преподаватель Кореневская Е. Н. ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИИ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА...	366
Сырма Алина Руководитель: преподаватель Иващук О. В. ЙОГА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ.....	370
Хаджинова Евгения Руководитель: ассистент кафедры АФК Филиппова А. П. АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	374
Ходова Александра Руководитель: канд. наук по ФВ и С, доцент Фалькова Н. И. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	378
Холодов Александр Руководитель: ст. преподаватель Кривец И. Г. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	382
Худякова Надежда Руководитель: преподаватель Шейкова М. И. АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕКРЕАТИВНО– ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	388

Шаповал Виктория

Руководитель: преподаватель Иващук О. В.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 392

Швец Маргарита

Руководитель: канд. биол. наук., доцент Небесная В.В.

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ..... 398

Шкабрий Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Белкин А. Н.

ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 404

Яковлева Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Репневская М. С.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, КАК ОСНОВНОЙ
МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВУЗАХ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ..... 409

Яковлева Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Репневская М. С.

БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА
НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА С
ФОРМИРОВАНИЕМ СТОЙКИХ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ 415

Яценко Роман

Руководитель: канд. тех. наук, профессор Харлампов Г. А.

ФАКТОРЫ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАБИЛИТАЦИИ
КАРДИОСКЛЕРОЗА..... 421

**РАЗДЕЛ 3.
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

Абзалова Яна

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н. С.
СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ И ВОЗМОЖНОСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ В ДАННОЙ
ОБЛАСТИ..... 427

Афонина Яна

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.
МЕНЕДЖМЕНТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ..... 432

Громоздова Руслана

Руководитель: преподаватель Иващук О. В.
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 437

Добродеева Валерия, Жидченко Анна

Руководитель: ст. преподаватель Пиньков Р. Б.
КРИЗИС В СПОРТИВНОМ МАРКЕТИНГЕ В ДОНЕЦКОЙ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ..... 442

Евсюкова Екатерина

Руководитель: ст. преподаватель Агишева Е. В.
МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА..... 446

Ершова Елена

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н. А.
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ И ФИНАНСИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДНР..... 450

Есаулова Елизавета

Руководитель: преподаватель Жердева Ю. А.
РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР
ЭКОНОМИЧЕСКОГО РОСТА..... 455

Звягина Анна

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.
ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА..... 461

Ивахненко Анастасия

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н. С.

УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ..... 465

Королев Егор

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М. В.

ЭКОНОМИКА ДНР В СПОРТЕ..... 470

Кузнецова Лилия

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 473

Моргун Виктория

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В.В.

АНАЛИЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ
КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА..... 478

Нагайник Андрей

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М. В.

ПРИНЦИП ФИНАНСИРОВАНИЯ МАССОВОГО СПОРТА В
ДНР..... 483

Панфилов Кирилл

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В. В.

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА..... 486

Петрук Кристина

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ОБРАЗОВАНИЯ В
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 492

Тарабар Наталья

Руководитель: ст. преподаватель Некрылов И. В.

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 496

Трошина Валерия

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н. С.

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ
БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ..... 501

Щербакова Карина

Руководитель: преподаватель Кудрявцев А. С.

**ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 508**

Богдан Юсин

Руководитель: преподаватель Панасюк О. В.

**УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА..... 513**

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ.
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**МАТЕРИАЛЫ
IV РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

27 ноября 2019 г

г. Донецк

Материалы конференции публикуются в авторской редакции. Редакционная коллегия не несет ответственности за точность приведенных фактов, статистических данных и иных сведений, а так же за несоответствие в стилистике авторов.

Ответственный за выпуск:

Небесная В. В.,

Кривец И. Г.

Технический редактор

Кривец И. Г.

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ