

Самарский государственный экономический университет

ISSN 2414-3936

Международный научно-практический журнал

OlymPlus

№ 1 (8) - 2019

Гуманитарная версия

Народное образование. Педагогика

❖ Психология

Физическая культура и спорт

❖ Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Экология человека

❖ Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

❖ Медицина. Гигиена. Физиология. Биохимия

12+

Самара
2019

УЧРЕДИТЕЛЬ

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

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

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

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

Секретарь - преподаватель кафедры физического воспитания
Ю.Ю. Карева

Редакционная коллегия

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

Журнал издается с 2015 г. Выходит 2 раза в год

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

Телефон: (846) 933-88-89

E-mail: ya.olimplus@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Народное образование. Педагогика

Иерусалимова М.В., Калинина Т.В., Казакова О.А., Иванова Л.А. Влияние физической культуры на развитие познавательной активности детей старшего дошкольного возраста	5
Зайцева Е.Н., Дубищев А.В., Додонова Н.А., Мунина И.И. Актуальность мотивационных установок в воспитании студентов медицинского вуза.....	9
Козлова М.Г., Степанова В.В., Кочетова М.И. Подготовка военных кадров: история и современность.....	12

Психология

Пульмановская Е.И., Грибкова Л.П. Качество образования и психологическая безопасность образовательной среды в спортивном вузе	16
--	----

Физическая культура и спорт

Алексина А.О., Белова А.А. Оздоровительная гимнастика как эффективное средство укрепления опорно- двигательного аппарата	21
Воронин А.Д., Данилова А.М. Педагогические условия формирования готовности к спортивным достижениям у борцов подросткового возраста	24
Грязнова Е.В., Мальцева С.М., Мальцева С.Н., Морозова А.П. Потенциал игрового метода в физическом воспитании дошкольников	29
Иванова Л.А., Казакова О.А., Каримова С.В., Хусаинова Т.А. Правильное рациональное питание - залог успешности студентов	33
Карева Ю.Ю., Гордеева Т.Е. Краткая характеристика типичных травм у волейболистов	38
Кудинова Ю.В., Джагинян Л.А., Николаев П.П. Повышение эффективности игры в защите на основе использования оптимальных тактических построений	40
Лазарев В.П., Козлова М.Г., Никишкин В.В. Формирование культуры здорового образа жизни населения	44

Мокеева Л.А., Савельева О.В.	
Как повысить интерес студентов к урокам физической культуры по настольному теннису в вузе?	47
Налимова М.Н.	
Итоги Чемпионата мира по футболу 2018	50
Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н., Лазарева Е.А., Гарник В.С.	
Развитие образовательной деятельности кафедры физического воспитания и спорта НИУ МГСУ	53
Попова А.А., Алексина А.О.	
Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека	56
Фандо В.П., Карева Ю.Ю., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В.	
Точностные параметры выполнения подачи в студенческом классическом волейболе	59

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Данилова А.М., Красильников А.Н., Сличенко Д.А., Швецова Ю.А.	
Спорт, физическая культура: их влияние на развитие национальной экономики	64
Мартиросова Т.А., Сыромятникова Р.И.	
Экономические аспекты спорта	69
Парамонова О.Б., Налимова М.Н.	
Роль государственных инвестиций в физическую культуру и спорт	73
Савельева О.В., Афанасьева М.С.	
Значение физической культуры в развитии экономики на современном этапе	76
Челнокова Е.А., Слюзнева К.В.	
Эвристический менеджмент	80

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

Зайцева Е.Н., Дубищев А.В., Додонова Н.А., Мунина И.И., Булатова М.В., Масленникова Н.О.	
Фармакологические аспекты формирования здорового образа жизни студентов	85
Савельева О.В., Лебедева Е.М.	
Иппотерапия как средство нетрадиционной реабилитации детей с ДЦП	89
Налимова М.Н., Смирнова У.В.	
Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	93

Медицина. Гигиена. Физиология. Биохимия

Асташова А.Н., Карпухин Г.Н., Федоров В.П.	
Горная тренировка в авиации, медицине, спорте	96

Народное образование. Педагогика

УДК796:373.2

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

© 2019 **Иерусалимова Марина Владимировна**

МБДОУ детский сад № 61, заведующий

© 2019 **Калинина Татьяна Васильевна**

МБДОУ детский сад № 61, старший воспитатель

E-mail: ds61@samtel.ru

© 2019 **Казакова Ольга Александровна**

кандидат педагогический наук, доцент

Самарский национально исследовательский университет

имени академика С.П. Королева

© 2019 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогический наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: познавательная активность, дошкольное детство, актуализация субъектного опыта, способности, личностно-ориентированный подход.

Вхождение российской системы высшего образования в общеевропейское образовательное пространство повлекло за собой необходимость повышения уровня знаний абитуриентов, следствием чего повысились требования к школьной подготовке. При этом, уже на этапе поступления в школу, первоклассники должны обладать максимальным набором качеств и способностей, определяющих их успешность в школе. В данной статье авторы рассматривают способы формирования познавательной активности в процессе дошкольной подготовки у детей старшего дошкольного возраста, средствами физической культуры, что должно будет максимально способствовать повышению уровня их подготовленности к будущей школьной деятельности.

Дошкольное детство - продолжительный этап, формирующий будущую личность и во многом ее определяющий. В это время семья и общество создают для ребенка все необходимые и возможные условия для полноценного развития. Именно в эти годы происходит первоначальное познание окружающей действительности. Поэтому данный период, является существенной стадией становления способностей дошкольника - двигательных, познавательных, творческих, поскольку связан с созреванием необходимых для их развития органических структур и формированием на этой основе нужных функциональных органов [1; 4].

Однако в последнее время наблюдается интелтуализация воспитательного процесса в ущерб физическому развитию и укреплению здоровья, преобладает значительное снижение двигательной активности детей в связи с доступностью всевозможных технических изобретений, что негативно сказывается на их здоровье и в том числе и на познавательной активности [5].

Под познавательной активностью детей дошкольного возраста следует понимать активность, проявляемую в процессе познания. Она выражается в заинтересованном принятии информации, в желании уточнить, углубить свои знания, в самостоятельном

поиске ответов на интересующие вопросы, в проявлении элементов творчества, в умении усвоить способ познания и применять его на другом материале [1; 6].

Актуальность исследования объясняется тем, что в условиях модернизации нашего общества взрослый играет большую роль в формировании познавательной активности ребенка.

В то же время в массовой практике дошкольного образования встречается много недостатков, вытекающих из объективных противоречий: между требованиями строить педагогический процесс на основе личностно-ориентированного подхода и незнанием воспитателями методики формирования познавательной активности как личностного свойства дошкольников через средства физической культуры [3].

Уровень познавательной деятельности возрастает, если дети воспринимают информацию оживленно и с интересом. Всё что в жизни происходит с увлечением это - положительное эмоциональное состояние, содействующее развитию навыков и умений, усвоению знаний, мотивирующее обучение. В такой ситуации ребенок проявляет активность, преодолевает любые преграды. В дошкольном возрасте дети любят занятия физкультуры и готовы для обучения и познания, поэтому основная задача, не дать потерять этот интерес в последующие годы жизни.

Как хорошо известно, физическая активность ребенка старшего дошкольного возраста находится в тесной взаимосвязи с перестройкой и развитием умственных процессов. Поэтому эффективность организации развивающего пространства дошкольника, его образовательной деятельности предопределяет готовность к дальнейшему возрастному этапу и периоду школьного обучения, которые предъявляют высокие требования к познавательному развитию детей.

Известно, что деятельность дошкольника существенно зависит от внешних и внутренних условий получения им опыта, педагог, создавая эти условия, раскрывает перед детьми средства и способы познания мира, формирует основы личностной культуры, в том числе культуры познания. При этом степень проявления познавательной активности ребенка зависит от характера и содержания деятельности и выполнения функций ребенка в этом процессе.

Цель исследования - определить методы развивающего пространства, способствующего повышению уровня познавательной активности детей подготовительной группы средствами физической культуры.

Исходя, из цели исследования были сформулированы **задачи исследования**:

1. Определить специфику развития познавательной активности у детей 6-7 лет;
2. Разработать рекомендательную базу для формирования познавательной активности у дошкольников.

Организация и методы исследования. В исследовании применялись следующие методы: теоретического исследования: сравнительный и сопоставительный анализ; эмпирического исследования: педагогическое наблюдение, изучение литературы, документов, диагностические (беседа, наблюдение, тестирование).

На основе анализа психолого-педагогической литературы нами, была определена специфика познавательной деятельности дошкольников, дело в том, что особенности психического развития не позволяют им длительное время фиксировать внимание на предмете или действии, сохранять интерес к выполняемому действию. Прежде всего, это обусловлено психологическими особенностями детей, формированием произвольности внимания.

Поэтому познавательная активность представляет собой динамичную интегративную совокупность психических процессов, состояний и свойств, характеризующих когнитивную, эмоционально-чувственную, мотивационно-потребительскую, поведенческо-волевую сферы личности старшего дошкольника.

Одновременно в этот период происходит интенсивное развитие физических качеств.

Поэтому большинство отечественных исследователей отмечают, что двигательная активность детей дошкольного возраста является необходимым компонентом и условием их общего развития, в том числе и познавательного [1; 2; 7]. В работах великого отечественного ученого П.Ф. Лесгафта было доказано взаимовлияние умственной и физической деятельности, он определил принцип осознанности выполнения физических упражнений. Именно они, по мнению ученого, являются средством развития познавательных возможностей детей.

Таким образом, двигательная активность ребенка выступает и как условие, и как фактор его психического развития, которая сама проходит период активного развития [6].

Исходя из этого, мы предположили наличие взаимосвязи между познавательной и физической активностью детей, пришли к выводу, что применение средств физической культуры, в частности образных упражнений, непосредственным образом, способствующих развитию внимания, будет благоприятно влиять на познавательную активность дошкольника. Для этого на занятиях физической культурой мы разработали сюжетно - образную методику проведения занятий.

Результаты и их обсуждение. Познавательная активность дошкольника характеризуется наличием интереса, осознанностью, устойчивостью внимания, преобразующими мыслительными действиями, эмоциональной отзывчивостью.

С этой целью для разучивания движений служат названия упражнений, которые должны соответствовать определенным образам. Образы, отвечающие характеру разучиваемого движения, помогают создать правильное зрительное представление о нем, что содействует усвоению двигательного навыка и повышению его качества. В процессе обучения педагог делает упор на яркие образные сравнения, объяснения упражнений точные, понятные, и обязательный показ самого задания, либо его элемента. Все это обеспечивает поддержание интереса, развитие устойчивости внимания, любознательности, что позитивно сказывается на познавательном развитии дошкольника.

Сюжетные занятия использовались в процессе физического воспитания детей 6-7 лет на базе МБДОУ «Детский сад №61» и «Детский сад № 378».

Были созданы контрольная и экспериментальная группы по 15 человек в каждом дошкольном учреждении. Контрольные группы занималась по обычной методике детского сада, экспериментальные по разработанной нами методике сюжетных занятий.

Основываясь на результатах эксперимента в процессе образовательной деятельности дошкольников на занятиях по физической культуре, можно сделать выводы о неоднородности развития основных свойств внимания у детей контрольных групп и экспериментальных, налицо значительное увеличение всех показателей у детей экспериментальных групп (см. таблицу).

Уровни развития основных свойств внимания у дошкольников

	ДОУ детский сад № 61 (%)						ДОУ детский сад № 378 (%)					
	контр. гр.			экспер. гр.			контр. гр.			экспер. гр.		
	В.у.	С.у.	Н.у.	В.у.	С.у.	Н.у.	В.у.	С.у.	Н.у.	В.у.	С.у.	Н.у.
Объем внимания	2	78	20	38	54	8	1	78	19	43	57	10
Устойчивость внимания	0	60	40	10	80	10	0	59	41	18	71	11
Переключаемость внимания	1	49	50	43	47	10	1	49	50	42	50	8

Примечание: В.у. - высокий уровень, С.у. - средний уровень, Н.у. - низкий уровень.

Из таблицы видно, что показатели объема, устойчивости и переключаемости внимания в контрольных группах двух дошкольных учреждений были приблизительно одинаковыми. После применения выше описанной методики в экспериментальных группах наблюдается резкий скачок всех показателей внимания, а именно:

По объему внимания - наблюдается значительный скачок до 42% «высокого уровня» развития дошкольников, а «низкий уровень» развития на 9 -12 % -снизился.

Устойчивость внимания тоже выросла хоть и на не рекордное значение с 10 до 18 % - «высокий уровень» развития, а «низкий уровень» уменьшился на 30%.

На 42% увеличилась переключаемость внимания по показателю «высокий уровень», а «низкий уровень» развития, этого показателя, уменьшился приблизительно на 41%.

Таким образом, мы выяснили, что после применения методики сюжетно - образных упражнений на занятиях физической культурой у наших воспитанников, сформировалась способность устойчивого внимания, что положительно повлияло на мыслительную деятельность, желание познать, что то, новое в других сферах, эмоционально воспринимать новый материал [2].

Следовательно, сюжетно - образные занятия по физической культуре, направленные на развитие и концентрацию устойчивости внимания будут способствовать повышению уровня актуализация субъектного опыта ребенка, формированию желания и интереса к занятиям физической культурой, совершенствованию физических возможностей, что благоприятно будет влиять на развитие желания в познавательной активности дошкольника.

1. Виноградова Е. Л. Условия становления познавательной мотивации старших дошкольников: автореф. дис. канд.псих.наук / Е. Л. Виноградова. - М., 2004. - 24 с.

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

3. Иванова Л.А. Педагогические условия применения личностно ориентированного обучения студентов (на материале занятий по физическому воспитанию): автореф. дис. канд.пед. наук / Л.А. Иванова // Саратов. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов, 2003 - 24 с.

4. Иванова Л.А. Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста через новые здоровьесформирующие технологии /Л.А. Иванова, О.А.Казакова, М.В. Иерусалимова Научно-методический электронный журнал Концепт. -2014. - № 12. -С.151-155.

5. Казакова О.А. Влияние педагогических условий на социализированность дошкольника / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 5. (135). - С. 110-115.

6. Куриленко Л.В. Особенности формирования навыков саморегуляции в системе дошкольного воспитания / Л.В.Куриленко, А.А.Селезнев, О.А.Казакова,Л.А. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 10 (152). - С. 133-138.

7. Остапчук Л. В. Игровые методы как средство активизации познавательной активности обучающихся (из опыта работы) // Молодой ученый. - 2016. - №8. - С. 1007-1009. - URL:<https://moluch.ru/archive/112/28234/> (дата обращения: 29.12.2018).

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S COGNITIVE ACTIVITY AT PRESCHOOL AGE

© 2019 Ierusalimova Marina Vladimirovna

kindergarten № 61, director

Email: ds61@samtel.ru

© 2019 Kalinina Tatiana Vasilievna

kindergarten № 61, senior caregiver

© 2019 Kazakova Olga Alexandrovna

PhD in Pedagogics, associate professor

Samara National Research University named after S.P. Korolev

© 2019 Ivanova Lidiya Alexandrovna

PhD in Pedagogics, head of Physical education department

Samara State University of Economics

Keywords: cognitive activity, preschool childhood, actualization of subject experience, abilities, personality-oriented approach.

The entry of the Russian higher education system into the common European educational space entailed the need to increase the level of applicants' knowledge, as a result of which the requirements for school preparation have increased. At the same time, already at the stage of entering the school, first-graders should have the maximum set of qualities and abilities that determine their success in school. In this article, the authors consider ways of forming cognitive activity in the process of pre-school preparation in children of senior preschool age with physical culture tools, which should maximally contribute to increasing their level of preparedness for future school activities.

УДК 378.1

АКТУАЛЬНОСТЬ МОТИВАЦИОННЫХ УСТАНОВОК В ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

© 2019 Зайцева Елена Николаевна

доктор медицинских наук, заведующий кафедрой фармакологии

© 2019 Дубищев Алексей Владимирович

доктор медицинских наук, профессор

© 2019 Додонова Наталья Аполлоновна

кандидат медицинских наук, доцент

© 2019 Мунина Ирина Ивановна

кандидат биологических наук, доцент

E-mail: 13zen31@mail.ru

Самарский государственный медицинский университет

Ключевые слова: мотивация, обучение, фармакология, лекарственные средства, студент, учитель.

Раскрываются проблемы мотивации студентов-медиков к обучению. Говорится о том, что какими бы совершенными ни были технические устройства для обучения, они не смогут заменить преподавателя с активной творческой позицией, позволяющей создавать мотивационную основу учебной деятельности студентов.

Проблема формирования внутренней мотивации к учебной деятельности студентов в медицинском вузе весьма актуальна, так как обеспечивает успешность и качественность профессионального становления будущих специалистов [5, с. 910]. Врачи и провизоры - это особая категория граждан нашей страны, призванных стоять на страже

здоровья людей. Важно сформировать у них потребность и готовность к дальнейшему непрерывному самообразованию. Надо помнить, что ни один медицинский вуз в мире не может дать всех необходимых знаний и умений, которые потребуются врачу в его дальнейшей профессиональной деятельности. И потому не случайно было принято дополнение к клятве Гиппократов: «Клянусь обучаться всю жизнь» (2-ой Всемирный деонтологический конгресс, Париж, 1987 г.) [1, с. 34]. Именно мотивационная основа учебной деятельности студентов организует образовательный процесс и обеспечивает формирование будущего специалиста [2, с. 178; 3, с. 41].

На кафедре фармакологии имени з.д.н. РФ профессора А.А. Лебедева Самарского государственного медицинского университета используются мотивационные установки, которые представляют собой совокупность различных способов и методов воспитательного процесса в курсе фармакологии. Постоянно совершенствуется воспитательная работа со студентами разных факультетов: лечебного, медико-профилактического, педиатрического, стоматологического и фармацевтического. Преподаватели кафедры фармакологии воспитывают студентов, стараясь создать у них мотивацию достижения успеха, позволяющую дать импульсы к их дальнейшему личностному и профессиональному росту, при этом подчеркивая, что мотивация избегания неудач недостаточно эффективна и не обеспечивает развитие человека на глубоком личностном уровне [2, с. 178].

Преподаватели на первом практическом занятии проводят экскурсию по кафедре, знакомят студентов с разными тематическими стендами и рассказывают им о Николае Павловиче Кравкове - основоположнике фармакологии в нашей стране, о других ученых, внесших большой вклад в развитие фармакологии, о создателе Школы фармакологов в Самаре (а ранее в г. Куйбышеве) заслуженном деятеле науки Российской Федерации, Почетном профессоре Самарского ГМУ и Ивановской ГМА Алексее Александровиче Лебедеве. Стенд «В мире мудрых мыслей» содержит цитаты великих людей и периодически обновляется. Студентам интересно почитать, например, высказывания великого русского педагога К.Д. Ушинского о счастье, о роли труда в жизни человека. Стенд, посвященный «70-летию Победы в Великой Отечественной войне», стенд «История кафедры фармакологии», стенд «Так идут к звездам» и другие в сочетании с содержательной и эмоциональной речью преподавателя воспитывают студентов, создавая у них интерес к предмету и уважение к кафедре и ее сотрудникам.

В процессе обучения всегда есть воспитание учащегося. Но его качество и эффективность зависят от преподавателя. Мотивация в достижении цели важнее предшествующего базового уровня подготовки. Именно мотивационные установки в центре внимания преподавателя [3]. На кафедре разработана «Анкета - знакомство со студентом», состоящая из 12 вопросов и позволяющая индивидуализировать уже на первой встрече работу со студентами, проявить интерес и уважение к личности студента, его прошлым достижениям и будущим целям. После знакомства с каждым студентом преподаватель говорит, что предстоит очень большая и серьезная работа - изучение фармакологии - одного из самых трудных предметов медицинского вуза. При этом приводит примеры из реальной жизни, из жизни выдающихся врачей, просит записать в рабочей тетради под диктовку некоторые установки на успешную учебу.

Преподаватель, кроме слов и интересных примеров из практической медицины, иллюстрирующих роль знаний о лекарственных средствах, сам должен быть всегда на высоте. Только личный пример подтверждает искренность и ценность мотивирующих вербальных установок, необходимы активная творческая работа и заинтересованность в успехах своих студентов. Большое значение в воспитании имеет общение со студентами во внеаудиторное время (посещение с ними спектаклей, выставок, музеев, кинопремьер и других культурных мероприятий), участие в работе студенческого научного кружка,

выступления с презентациями о «Малой Родине», откуда студент приехал учиться в Самару. На кафедре фармакологии создан «Клуб любителей искусства», на заседаниях которого студенты читают свои стихи и стихотворения любимых поэтов, обмениваются впечатлениями после посещения выставок, спектаклей и т.п.

Преподаватели общаются со студентами доброжелательно и уважительно. Личная позиция преподавателя строится по принципу: «Я - для них, не они, студенты, пришли в вуз для меня, а я работаю для них». Важно постоянно улучшать способы подачи информации, облегчая понимание трудных вопросов фармакологии и мотивируя студентов к новым достижениям. Высшая школа должна учить студентов думать, анализировать, делать правильные выводы из усвоенной ими информации.

Какими бы совершенными ни были технические устройства для обучения, им не заменить преподавателя с его активной творческой позицией, позволяющей создавать мотивационную основу учебной деятельности студентов.

1. Актуальность компетентностного подхода в обучении будущих провизоров умению анализировать информацию о лекарственных средствах / А.В. Дубищев, Е.Н. Зайцева, Н.А. Додонова, И.И. Мунина, Т.Ю. Савирова // Сборник материалов 7-й Международной научно-методической конференции «Фармобразование - 2018». - Издательский дом ВГУ. - Воронеж. - 2018. - С. 32-36.

2. Бакшаева, Н.А. Психология мотивации студентов: учебное пособие для вузов / Н.А. Бакшаева, А.А. Вербицкий. - 2-е изд., стер. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 178с.

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

4. Мотивация студентов - будущих врачей и провизоров - основное условие успешного обучения / Е.Н. Зайцева, А.В. Дубищев, Н.А. Додонова // Сборник материалов 7-й Международной научно-методической конференции «Фармобразование - 2018». - Издательский дом ВГУ. - Воронеж. - 2018. - С. 40-44.

5. Шпильберг, С.А. Особенности формирования мотивации к учебной деятельности студентов первого курса различных направлений обучения вуза / С.А. Шпильберг // Молодой ученый. - 2015. - № 23. - С.908-911.

ACTUALITY OF MOTIVATIONAL INSTALLATIONS IN THE EDUCATION OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

© 2019 Zaitceva Elena Nikolaevna

Dr. of Medicine, head of Pharmacology department

© 2019 Dubishchev Alexey Vladimirovich

Dr. of Medicine, professor

© 2019 Dodonova Natalya Apollonovna

PhD in Medicine, associate professor

© 2019 Munina Irina Ivanovna

PhD in Biology, associate professor

E-mail: 13zen31@mail.ru

Samara State Medical University

Keywords: motivation, learning, pharmacology, medicine, student, teacher.

The problems of medical students' motivation to study are revealed. It is said that no matter how perfect the technical devices for training may be, they cannot replace a teacher with an active creative position, which allows him to create a motivational basis for students' learning activities.

ПОДГОТОВКА ВОЕННЫХ КАДРОВ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

©2019 **Козлова Марина Геннадьевна**

старший преподаватель

©2019 **Степанова Валентина Васильевна**

старший преподаватель

©2019 **Кочетова Марина Ивановна**

старший преподаватель

Национально исследовательский

Московский государственный строительный университет

Ключевые слова: военные кадры, военные специалисты, история военного образования, система образования.

В статье рассмотрен исторический аспект развития системы обучения военных кадров, начиная со времен становления Российского государства и до распада Советского союза. Обозначены основные принципы современной системы военного образования и направления ее развития. Проведен анализ формирования системы подготовки военных кадров в ходе истории и влияния исторического аспекта на современность. Специфика военного дела требует подготовки специалистов, которые могут действовать в сложных условиях стресса, высокой степени неопределенности, риска для жизни и понимания степени личной ответственности за результаты своих решений. Для воспитания таких специалистов - военных профессионалов необходима особая система подготовки для обучения навыкам специального образа жизни, который требует желаний и умения служить Родине. Помимо этого, любой военный должен понимать суть государственной идеологии и уметь соблюдать профессиональную этику. Поэтому военные образовательные учреждения всегда стояли особняком от гражданских институтов, имели свою особую специфику. А специфика эта формировалась в течение всей длительной истории становления России [3].

Проследив историю формирования Российского государства, изменение его внутренней и внешней политики, влияние этих изменений на процесс формирования системы обучения военнослужащих, мы сможем глубже понять механизмы образования тех или иных принципов особой, специфичной системы обучения военных специалистов, и, следовательно, грамотно разработать наиболее эффективные направления развития этой системы в будущем.

По мнению Пестова В.А. в формировании системы подготовки военных специалистов России можно выделить четыре исторических периода:

- I. Зарождение военного образования (с IX до сер.VIII века);
- II. Становление системы военного образования (1726-1860 годы);
- III. Совершенствование системы военного образования в дореволюционной России (1860-1917 годы);
- IV. Развитие системы подготовки офицерских кадров в СССР (1917-1990 годы).

I. Практически с самого начала формирования государства Русь, вплоть до XIV в новгородских и киевских землях шла упорная борьба русских князей за власть, увеличение территории, создание единого государства, укрепление его границ. В те времена основы военного искусства передавались по наследству от отца к сыну. Армия представляла собой слабоорганизованные, недисциплинированные войска, которые собирались от случая к случаю по необходимости. Организованной системы и учреждений подготовки войск еще не было. Только к середине XVII века, всвязи с возросшей необходимостью в регулярной армии, обусловленной сложной внешнеполитической обстановкой, в России появляются постоянные войска. Тогда же пишутся первые военные книги: «Устав ратных, пушечных и других дел, касающихся до военной науки...», «Учение и хитрость ратного строя пехотных людей».

Подготовка военных кадров, как система в России появилась с приходом к власти Петра I, который выделил и предписал такие направления подготовки будущих военных, как:

- развитие физической силы и ловкости;
- развитие креативности и предприимчивости;
- овладение навыков обращения с оружием и военной техникой;
- обучение дисциплине и умению взаимодействовать с сослуживцами;
- приобщение к истории отечества и пониманию задач государства;
- воспитание любви к родине, царю, армии [7].

Именно Петром I была введена обязательная пожизненная служба дворян и рекрутская повинность. Русская армия стала регулярной [2]. Петр I также заложил механизм назначения военных чинов, основанный на степени образования и заслуг офицера, обеспечив тем самым мотивацию служащих к образованию и качественной службе [5].

Для этого периода характерны следующие особенности системы военного образования:

1. Подготовленные военные специалисты в мирное время использовались в гражданских целях как чиновники, организаторы инженерных и строительных работ.
2. Офицерские звания специалисты получали только после приобретения практических знаний, умений и навыков в войсках и сдачи экзаменов специальным комиссиям в полках.
3. Военная школа давала не только специальное, но и среднее общее образование, повышая тем самым уровень грамотности населения в стране.

Недостатками военно-учебных заведений этого периода были:

1. Насильственность обучения и жесткий распорядок, приводящие к непопулярности обучения в военных школах среди дворянства;
2. Низкий уровень подготовки офицеров по сравнению с подготовкой офицеров в странах Западной Европы;
3. Несоответствие численности и качества подготовки военных специалистов, требованиям войск на текущий момент [6].

II период характеризуется направленностью внешней политики на укрепление границ и наращиванием военной силы Российской империи. Увеличение численности армии, во многом диктуют необходимость реформ в структуре военного образования. Так, на смену петровским школам приходят кадетские корпуса, появляются высшие военно-учебные заведения, для поступления в которые вводится тщательный конкурсный отбор, создается централизованная, курируемая непосредственно императором, система управления военными учебными заведениями.

III период связан с укреплением позиций России в мире. Это период развития капиталистических отношений, введения множества прогрессивных реформ. Программы обучения начали разрабатываться централизованно, что повысило эффективность и преемственность обучения. Образование стало восприниматься как обязательное условие светской жизни. К концу этого периода система подготовки военных кадров России стала занимать одно из ведущих мест в мире.

При рассмотрении вышеприведенных двух исторических периодов, можно заметить, что император контролировал все ключевые вопросы организации системы подготовки военных кадров и соответственно сам планировал изменения в ней. Не существовало научной основы для планирования таких изменений. Существовала разобщенность систем гражданского и военного образования.

IV период связан практически с кардинальной сменой системы и содержания подготовки военного состава советской армии. Этот период отражает все этапы сложностей

во внешней - Гражданская, Великая Отечественная, холодная война, война в Афганистане и внутренней политики - реформы, смены руководства и связанные с ними перемены в вводимых реформах. В целом для этого времени характерно восстановление, путем проб и ошибок централизованной системы подготовки военных кадров, отвечающей запросам Российской Армии.

Анализ всего исторического периода формирования подготовки военных специалистов в России позволяет сделать следующие выводы:

1. Внешняя и внутренняя политика государства оказывает непосредственное влияние на развитие военной системы обучения;
2. Система подготовки военных кадров во многом обуславливает эффективность внешней политики государства;
3. Залогом успешного функционирования системы военного образования является: централизованное управление, обеспечивающее единство и преемственность, разработанная научная основа развития системы обучения и последовательность ее реализации.
4. Внедрение механизмов повышения мотивации учащихся заниматься образованием и самообразованием, в частности путем поощрения за реальные навыки и заслуги.

Для настоящего времени характерны быстрые темпы развития новых технологий. В войсках стали использоваться беспилотные летательные аппараты, автоматизированные комплексы, виды оружия с новыми принципами использования физических законов. Все это диктует необходимость подготовки военных, знакомых с новыми видами техники. В связи с этим, военное образование на современном этапе испытывает необходимость в:

1. Глубокой интеграции процесса обучения с войсками - способность как никогда быстро и чутко реагировать на изменения в количестве и качестве запрашиваемых военных кадров.
2. Внедрении в образовательные учреждения новых форм обучения, в частности переход на электронные учебные пособия, которые обеспечивают новое качество подачи информации и возможность доступа к единому информационно - образовательному ресурсу.
3. Усилении практической направленности обучения, введении для учащихся программ подготовки, которые бы помогали быстро освоиться в боевых условиях.
4. Своевременной передачи опыта обращения с новой техникой и оборудованием, поступающим в современные войсковые подразделения.
5. Внедрении единых подходов к методике преподавания.
6. Повышении уровня профессиональных компетенций преподавательского состава военно-учебных заведений [3].

В заключение нашего исторического обзора мы вправе сказать, что основные принципы подготовки военных кадров были заложены еще в период новаторских реформ Петра I. Оглядываясь на весь исторический период от начала формирования нашего государства до настоящих дней, мы можем выделить ключевые положения эффективной системы подготовки военных кадров, которыми являются: единая система управления организацией военного образования, создание научной базы и экспериментальных площадок для апробации новых форм образования, учет научных футурологических прогнозов, поощрение реальных заслуг учащихся, подготовка компетентных преподавателей, создание динамичной системы обратной связи между центральной системой управления образованием и действующей армией, сбалансированное развитие физической, технической и идеологической компоненты программы обучения учащихся.

1. Горемыкин В.П. Вестник военного образования «Военное образование: цель на развитие» опубликовано: 05.02.2017 URL: <http://vvo.milportal.ru/voennoe-obrazovanie-tsel-na-razvitiie/> (дата обращения: 05.02.2017).

2. Волков С.В. Русский офицерский корпус. - М., Воениздат, 1993. - С. 43-46.
3. Ильин И.А. Наши задачи. Историческая судьба и будущее России. М., 1992. - С. 210.
4. Казакова О.А. Кадровый аспект в сфере физической культуры и спорта/ Алексина А.О., Данилова А.М., Иванова Л.А., Казакова О.А.// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С. 9-14.
5. Каменев А.И. История подготовки офицерских кадров в России. М: ВПА имени В.И.Ленина, 1990. - С.15-17.
6. Каменев А.И. История подготовки офицерских кадров в России. М: ВПА имени В.И.Ленина, 1990. - С.18.
7. Каменев А.И. История подготовки офицерских кадров в России. М: ВПА имени В.И.Ленина, 1990. - С.13-14.
8. Пестов В. А.; Дробот И. С. Военно-исторический журнал «Исторический опыт военного образования в России» опубликовано: 07.08.2014 URL: <http://history.milportal.ru/2014/08/istoricheskij-opyt-razvitiya-voennogo-obrazovaniya-v-rossii/> (дата обращения: 07.08.2014).

TRAINING OF MILITARY PERSONNEL: HISTORY AND MODERNITY

© 2019 **Kozlova Marina Gennadyevna**
senior lecturer

© 2019 **Stepanova Valentina Vasilyevna**
senior lecturer

© 2019 **Kochetova Marina Ivanovna**
senior lecturer

National Research Moscow State University of Construction

Keywords: military personnel, military specialists, history of military education, education system.

The article considers the historical aspect of the military training system development, starting from the time of the formation of the Russian state and until the collapse of the Soviet Union. The basic principles of the modern system of military education and the direction of its development are indicated. The analysis of formation training military personnel system in the course of history and the influence of the historical aspect on modernity has been carried out. Specificity of military affairs requires the training of specialists who can act in difficult stressful conditions, a high degree of uncertainty, a risk to life, and an understanding of the degree of personal responsibility for the results of their decisions. For the training of such specialists and military professionals a special training system is required, to teach lifestyle skills, which means the willingness and ability to serve the Motherland. In addition, any military should understand the essence of the state ideology and be able to observe professional ethics. Therefore, military educational institutions have always stood apart from civil institutions, had their own specific characteristics. And this specificity was formed throughout the long history of the formation of Russia.

Психология

УДК 378:378.178

КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

© 2019 Пульмановская Елена Ивановна

доцент

© 2019 Грибкова Людмила Павловна

кандидат психологических наук, профессор

E-mail: kafpedpsi@mail.ru

Смоленская государственная академия физической культуры спорта и туризма

Ключевые слова: качество образования, студенты, удовлетворенность обучением, личные качества, учебный процесс, профессиональные умения и навыки, психологическая безопасность, образовательная среда.

Анализируются результаты мониторинга удовлетворенности студентов условиями и содержанием обучения в спортивном вузе и качества полученного образования. Раскрывается оценка состояния образовательной среды в вузе с точки зрения ее психологической безопасности для студентов.

Качество образования - комплексная характеристика деятельности вуза, включающая в себя оценку образовательной среды, образовательного процесса, достижений педагогов и обучающихся, степень соответствия этих оценок федеральным государственным образовательным стандартам. Одним из основополагающих требований оценки качества образования в вузе является мониторинг удовлетворенности студентов (потребителей) условиями и содержанием обучения, а также взаимодействием с преподавателями [2].

С этой целью в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ) разработана анкета, включающая вопросы, касающиеся процесса обучения и жизни студентов в вузе [3]. Опрос выпускников, прошедших весь путь получения образования и имеющих возможность оценить образовательный процесс «изнутри», помогает диагностировать сильные и слабые стороны, а также управлять развитием образовательной деятельности вуза. Обобщенные результаты мониторинга за последние пять лет, можно рассмотреть по нескольким направлениям.

Основными факторами, повлиявшими на выбор вуза, являлись: возможность учиться бесплатно, хорошая материальная база СГАФКСТ, хороший уровень образования, обеспечиваемый вузом, возможность тренироваться, продолжать спортивную карьеру. Данные результаты отражают высокий социальный рейтинг СГАФКСТ как образовательной организации в области физической культуры и спорта.

В целом, выпускники высоко оценили качество образования, полученного в СГАФКСТ. По итогам опроса, проведенного в 2017-2018 учебном году, 54% респондентов указали, что удовлетворены образованием полностью, 46% - удовлетворены не вполне, так как были недостатки. Не было ни одного ответа с вариантом «не удовлетворен, возможно, в другом вузе получил бы более качественное образование». Следует отметить положительную динамику по данному обобщенному показателю. Полученные результаты поддерживаются и усиливаются тем фактом, что 80% выпускников ответи-

ли, что выбрали бы то же направление и специальность, если бы им заново была предоставлена такая возможность.

После окончания вуза большинство выпускников планируют работать по специальности или продолжить обучение в магистратуре и аспирантуре СГАФКСТ (58%).

Рассматривая различные аспекты обучения в вузе, студенты наиболее высоко оценили влияние обучения в СГАФКСТ на формирование собственных личностных качеств, таких, как способность работать в коллективе, команде, преодолевать трудности, самостоятельность, уверенность в себе. Это, видимо, связано с возрастной задачей формирования эго-идентичности [8], значимостью данных качеств для молодых людей, познающих себя и ищущих свое место в жизни [7]. Кроме того, специфика обучения в СГАФКСТ, предполагает активные занятия физической культурой и спортом, которые формируют целенаправленность, волевые качества, умение работать в команде.

Высоко оценивается выпускниками уровень приобретенных в вузе практических умений, важных для будущей профессиональной деятельности. Наименьшую удовлетворенность респонденты продемонстрировали в отношении такого параметра, как «уровень обучения работе на компьютере, знание программ, необходимых для профессиональной деятельности». Владение информационно-компьютерными технологиями - обязательное требование к современному специалисту во многих видах профессиональной деятельности, особенно в связи с цифровизацией экономики и образования. Повышается запрос студентов на создание условий для качественного формирования данной компетенции.

Изучение представлений выпускников о значимости для успешной профессиональной деятельности подготовки по различным учебным дисциплинам, прохождения практик показало, что самое высокое место в рейтинге получили специальные дисциплины в области избранного вида спорта, второе и третье место - педагогика и психология, четвертое - спортивная медицина.

Анализ оценки выпускниками различных видов занятий с точки зрения эффективности организации учебного процесса выявил предпочтение учебно-тренировочных и различных видов аудиторных занятий. Наименее значимой формой учебной деятельности студенты сочли самостоятельную работу с библиотечными и информационными базами, внеучебные мероприятия и творческие задания.

Таким образом, студенты предпочитают работать в непосредственном контакте с преподавателем, ожидают помощи в планировании учебной деятельности, ее информационном обеспечении, структурировании и оформлении результатов, что свидетельствует о недостаточной сформированности компонентов учебной деятельности, навыков самостоятельной работы. Решение данной проблемы должно стать важной целью педагогического коллектива, так как реформирование системы образования направлено на формирование личности, готовой к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала.

Оценивая профессионально значимые умения и навыки, сформированные в процессе обучения, выпускники, в целом, отмечают свою высокую подготовленность, уверенно чувствуют себя в качестве будущих профессионалов и конкурентоспособных специалистов. Данный тезис подтверждается также высоким средним баллом (4,08 из max5) оценки такого показателя деятельности вуза как «подготовка к жизни и труду в современных условиях и помощь в адаптации на рынке труда».

Выпускники считают, что лучше всего они владеют методикой проведения занятий, умеют организовывать различные мероприятия, планировать различные аспекты своей деятельности, в последнее время в этом ряду отмечается «умение воспитывать, формировать личность учащихся», ранее этот параметр находился в конце рейтинга. Возможно, данные положительные изменения связаны с усилением практической направленно-

сти занятий по педагогике и психологии, увеличением количества практических занятий, проводимых в активной и интерактивной формах. Несколько хуже, по мнению выпускников, в вузе формируются компетенции в области психологической подготовки спортсменов, а также исследовательские умения и навыки.

Таким образом, мониторинг удовлетворенности выпускников качеством образования позволяет, в целом, достаточно высоко оценить образовательную деятельность вуза, наблюдается положительная динамика показателей мониторинга. Выявленные слабые и сильные стороны в рамках целостного SWOT-анализа деятельности вуза - значимая информация для эффективного управления развитием вуза.

Одной из выявленных проблем, как было отмечено, является недостаточная направленность студентов на саморазвитие, низкая субъективная значимость самостоятельной работы, творческих заданий, внеучебных мероприятий. В то же время, новые образовательные стандарты все больше внимания уделяют развитию личности. В качестве планируемых результатов обучения указаны такие общекультурные компетенции как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самоактуализации.

Анализ различных факторов развития интеллектуальных интересов, творчества, самоактуализации, показал, что важнейшим среди них является психологическая безопасность, потребность в которой - базовая в иерархии потребностей человека [5].

Эффективность образовательного процесса напрямую зависит от показателей психологической безопасности образовательной среды.

Психологическая безопасность - это состояние образовательной среды, свободное от проявления психологического насилия, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении и саморазвитии, обеспечивающее психическое здоровье обучающихся [1].

Нами было проведено исследование состояния образовательной среды вуза с точки зрения ее психологической безопасности для студентов. В качестве диагностической методики была использована анкета-опросник «Психологическая диагностика образовательной среды» И.А. Баевой, несколько модифицированная нами [6].

В результате исследования обнаружено общее положительное отношение к образовательной среде вуза. В этом параметре можно выделить 3 компонента: эмоциональный, когнитивный, и поведенческий [4].

Эмоциональный компонент отношения (преобладающее настроение в вузе и удовлетворенность эмоциональным комфортом) получил высокую положительную оценку. Обычно хорошее и очень хорошее настроение бывает в вузе у 60% студентов, 33% - эмоционально нейтральны. По показателю «эмоциональный комфорт» средний балл - 2,8 (max 4).

Когнитивный компонент отношения предполагает оценку возможности развития, самосовершенствования, предоставляемую образовательным учреждением [4]. 78% студентов положительно ответили на вопрос, требует ли обучение постоянного совершенствования своих возможностей. Средний балл оценки того, насколько обучение помогает в развитии интеллектуальных способностей, и жизненных умений равен 3,2 (max 4). Свое обучение в вузе считают интересным 77% респондентов.

Поведенческий компонент отношения имеет более низкие оценки. На вопросы, остались бы вы в академии при переезде, выбрали бы свой вуз при возможности выбора из вузов города, вернулись бы в вуз после вынужденного долгого перерыва, процент положительных ответов колеблется в пределах 48-67%

В целом, студенты показали положительное эмоциональное отношение к образовательной среде вуза. Большинство из них считает, что обучение в академии дает возможность самосовершенствоваться, развивать интеллектуальные способности и жизненные умения, оценивает обучение в вузе как интересное.

Часть студентов нуждается в более высокой интеллектуальной нагрузке, в больших возможностях для творческой, познавательно-поисковой активности, в новых формах работы для разностороннего проявления своих способностей.

Относительно низкие оценки по поведенческому компоненту в сравнении с другими компонентами отношения к образовательной среде вуза должны быть рассмотрены в контексте социально-экономической ситуации, возможности трудоустройства по специальности, уровня предлагаемой заработной платы после окончания вуза и т.д.

В целом, обнаружена достаточная удовлетворенность студентов основными психологическими характеристиками образовательной среды вуза. Обучающиеся чувствуют себя эмоционально комфортно, имеют возможность свободно общаться, проявлять инициативу, активность, высказывать свою точку зрения. Несколько ниже уровень удовлетворенности вниманием к проблемам и затруднениям студентов, их просьбам и предложениям. Некоторые студенты нуждаются в большей помощи и поддержке.

Итак, студенты стремятся к активности и самостоятельности, хотя проявляют инициативу, нуждаются в большем внимании к их индивидуальным проблемам и просьбам.

Средний балл по показателям защищенности от психологического насилия - 3,18 (таб 4). То есть, студенты в высокой степени чувствуют себя защищенными от различных проявлений психологического насилия. Преобладает доброжелательное общение, исключая унижение, подавление и игнорирование личности. Между средними баллами оценки общения со студентами (3,17) и преподавателями (3,2) существенных различий не обнаружено.

Таким образом, исследование психологической безопасности образовательной среды дополняет оценку студентами качества образовательного процесса в вузе параметрами субъективной привлекательности, эмоциональной защищенности и свободы как необходимых условий для творческой самореализации.

Анализ удовлетворенности обучением и уровня психологической безопасности в вузе создает основания для эффективного контроля и стратегического планирования деятельности вуза в новых социально-экономических условиях развития нашего общества.

1. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография / И.А. Баева. - СПб.: Издательство «Союз», 2002. - 271 с.

2. ГОСТР ИСО 9001-2015. Системы менеджмента качества. Требования ISO 9001:2015 Quality management systems - Requirements (IDT). Издание официальное. - М: Стандартинформ, 2015. Доступно на сайте: <http://www.iso.org>.

3. Грибкова, Л.П. Изучение мнения выпускников вуза для диагностики процесса обучения / Л.П. Грибкова, Е.И. Пульмановская // Сборник материалов 63 научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2012 год - Смоленск: СГАФКСТ, 2013 - С. 33-35.

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

5. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. - СПб.: Питер, 2013. - 352с.

6. Пульмановская, Е.И. Психологическая безопасность образовательной среды СГАФКСТ / Е.И. Пульмановская // Сборник материалов 66-ой научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС за 2015 год / под редакцией к.п.н., доцента Д.Ф. Палецкого, к.п.н., профессора Л.П. Грибковой. - Смоленск: СГАФКСТ, 2016. - С.112-116

7. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Г. Долджин. - СПб.: Питер, 2012.- 816 с.

8. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. -М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. - 352с.

**QUALITY OF EDUCATION AND PSYCHOLOGICAL SAFETY
OF EDUCATIONAL SURROUNDINGS IN A PHYSICAL CULTURE
HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT**

© 2019 **Pulmanovskaya Elena Ivanovna**

associate professor

© 2019 **Gribkova Lyudmila Pavlovna**

PhD in Psychology, professor

E-mail: kafpedpsi@mail.ru

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Keywords: quality of education, students, satisfaction with studies, personal qualities, studies, professional skills and abilities, psychological safety, educational surroundings.

The article analyzes the results of monitoring the students' satisfaction with the conditions and contents of studying in a physical culture higher educational establishment and the quality of the education they get. Assessment of the state of educational surroundings in a higher educational establishment according to its psychological safety for the students is unfolded.

Физическая культура и спорт

УДК 796.41

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

© 2019 Алексина Анастасия Олеговна

старший преподаватель

© 2019 Белова Анастасия Александровна

E-mail: nasbelova63@gmail.com

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, опорно-двигательный аппарат, физическая культура, комплекс упражнений, аэробика, цикл занятий, физическая подготовленность.

Оздоровительная гимнастика дает возможность использовать средства ориентированной лечебной физической культуры с разнообразным набором нагрузок, упражнений при этом сочетая их с разными направлениями гимнастики. Данный факт делает оздоровительную гимнастику средством профилактики различных заболеваний, в том числе заболеваний опорно-двигательного аппарата. И как следствие тема исследования является актуальной на современном этапе развития общества и поддержания здоровья населения.

Проблемы, возникающие в последнее десятилетие со здоровьем, приобрели уже устойчивый характер. В настоящее время существует достаточно много различных видов гимнастики, появившихся и получивших популярность в последние годы. Анализируя различные виды гимнастики можно отметить их положительное воздействие на укрепление опорно-двигательного аппарата [2].

Целью данной научной работы стало определение возможного влияния оздоровительной гимнастики на укрепления опорно-двигательного аппарата.

Исследование, проведенное нами, предполагало решения ряда задач:

- изучение возможного влияния определенного комплекса оздоровительной гимнастики на укрепление опорно-двигательного аппарата респондентов в рамках занятий физической культуры;
- анализ полученных результатов исследования с возможностью использования программы занятий физической культурой.

При этом программа оздоровительной гимнастики включала в себя элементы аэробики, шейпинга, йоги, а в качестве респондентов были выбраны студенты 2 курса Самарского государственного экономического университета.

В эксперименте участвовала группа студентов, которая занималась по учебной программе для вузов, при этом учитывались индивидуальные возможности студентов, их потребности, интересы, мотивы. Занятия данной группы содержали комплекс, который сочетал в себе упражнения аэробики, йоги. При этом данному комплексу упражнений отводилось до 50% основного времени занятия.

Таким образом, можно отметить, что особенностью проведения занятий в группе было использование комплекса оздоровительных упражнений, которые воздействовали на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Наряду с тем, что были внесены изменения в содержание занятий экспериментальной группы, нами была предпринята попытка к изменению подходов при организации занятий, так как требовалось целенаправленное воздействие на укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся. Для этого годовой цикл занятий по физической культуре был разделен на три этапа, каждый из которых имел свои цели и задачи [5].

Первый этап представлял собой вводный режим, и был предназначен для студентов, которые имеют слабое физическое состояние или отклонения от норм здоровья. Целью данного этапа является укрепление опорно-двигательного аппарата и физической работоспособности. Длительность данного периода составляет 5 недель.

Целью второго этапа является укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности. Задачи, стоящие перед ним - устранение остаточных явлений отклонений от нормы в состоянии опорно-двигательного аппарата, доведение функциональных систем до физиологических норм, повышение сопротивляемости организма по отношению к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Длительность данного периода составляет 11 недель.

Следующий - третий этап, представляет собой тренировочный режим для занимающихся имеющих несущественные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, но при этом имеющих достаточный спортивный опыт и физическую подготовленность к нагрузкам. Целью данного этапа является развитие и поддержка физических качеств и функциональных возможностей каждого человека [3]. Для достижения цели использовались различные средства оздоровительной гимнастики и специальные тренировки (аэробика, шейпинг, йога, пилатес). Длительность данного периода составляет 8 недель.

Разработанные комплексы занятий осуществлялись по традиционной структуре, то есть включали в себя три части: подготовительную, основную и заключительную. Используемые упражнения, их дозировка и интенсивность может изменяться в зависимости от улучшения функционального состояния опорно-двигательного аппарата респондентов.

Для того чтобы была возможность проанализировать результаты внедряемой программы, мы сравнивали показатели студентов в начале учебного года и в конце учебного года.

Анализ результатов у студентов экспериментальной группы позволяет дать объективную оценку оздоровительному эффекту физических упражнений и методику их применения на занятиях по физической культуре в вузе [7].

Таким образом, в результате диагностики были получены следующие результаты, приведенные в таблицах 1 и 2.

*Таблица 1***Показатели студентов в начале учебного года (2017г.)**

Обучающиеся	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Наклон вперед со скамейки	Прыжки в длину с места	Подтягивания на низкой перекладине
1	96	28	+8	166	8
2	105	25	+6	160	9
3	114	27	+10	166	10
4	123	30	+19	167	7
5	123	31	+12	163	9
6	125	28	+16	161	13
7	118	30	+15	172	15

Показатели студентов в конце учебного года (2018 г.)

Обучающиеся	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Наклон вперед со скамейки	Прыжки в длину с места	Подтягивания на низкой перекладине
1	109	35	+10	177	11
2	119	32	+9	169	14
3	118	34	+13	179	17
4	130	37	+24	178	14
5	129	39	+16	173	13
6	140	36	+21	170	18
7	128	41	+18	183	19

Сделаем следующие выводы по всей группе студентов:

- динамика результатов в тесте прыжки на скакалке за 1 минуту указывает на развитие общей выносливости, координации, состояния всего опорно-двигательного аппарата. Показатель по сравнению с началом учебного года вырос на 8,6%;
- показатель поднимание туловища из положения лежа на спине, который показывает выносливость мышц брюшного пресса вырос на 27,6%;
- показатель наклонов вперед указывает на подвижность позвоночника. Динамика данного показателя улучшилась на 29%;
- показатели прыжков в длину с места отражает скоростно-силовые качества занимающихся, увеличились на 7,1%;
- показатели теста подтягивания на низкой перекладине отражает силовой показатель плечевого пояса, который вырос на 49,2%.

Таким образом, анализ полученных результатов исследования продемонстрировал достаточно высокую результативность и положительное влияние предложенной методики состоящей из ряда оздоровительных упражнений (с элементами аэробики, йоги, пилатеса и др.) на физическое состояние и укрепление опорно-двигательного аппарата студентов. В соответствии с полученными результатами исследования можно сделать вывод, что оздоровительная гимнастика может оказывать благоприятное влияние и быть эффективной в процессе укрепления опорно-двигательного аппарата.

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
2. Иванова Л.А. Одно из направлений здоровьесберегающей, оздоровительно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Т.А. Звонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта - 2013. - № 3 (97). - С. 72-77.
3. Казакова О.А. Компетентность и компетентностный подход в физическом воспитании студентов высшей школы / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Международный научно-исследовательский журнал. -2014. -№ 2-3 (21). - С. 37-40.
4. Лисицкая, Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 8. - С. 6-13.
5. Мокеева Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 82-84.
6. Физическая культура и физическая подготовка / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.ЮНИТИ, 2016.
7. Яковлев И.И. Оздоровительная гимнастика / И.И. Яковлев. - М.: Терра-Спорт, 2015. - 263 с.

HEALTH GYMNASTICS AS AN EFFECTIVE REMEDY OF STRENGTHENING THE SUPPORT-MOVING APPARATUS

© 2019 Aleksina Anastasia Olegovna
senior lecturer

© 2019 Belova Anastasia Aleksandrovna
E-mail: nasbelova63@gmail.com
Samara State University of Economics

Keywords: health gymnastics, musculoskeletal system, physical training, exercise complex, aerobics, exercise cycle, physical fitness.

Wellness gymnastics makes it possible to use the means of oriented therapeutic physical training with a variety of loads, exercises while combining them with different directions of gymnastics. This fact makes health gymnastics a means of preventing various diseases, including diseases of the musculoskeletal system. And as a consequence, the topic of research is relevant at the present stage of the society development and maintenance of public health.

УДК 378.09:796.8

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ К СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ У БОРЦОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

© 2019 Воронин Александр Дмитриевич
аспирант

E-mail: sasha-voronin-1994@mail.ru
Самарский государственный технический университет

© 2019 Данилова Алла Михайловна
кандидат педагогических наук, доцент
Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: спортивные достижения, спортивный результат, учебно-тренировочный процесс; организационно-педагогические условия; психологические качества.

В статье произведен теоретический анализ понятий «спортивное достижение», «спортивный результат», описаны различия данных понятий. Также, в статье рассматриваются психологические особенности, проявляющиеся в подростковом возрасте. Помимо этого, авторами статьи были рассмотрены факторы, влияющие на уровень и динамику спортивных достижений, и предложен ряд факторов, который, с их точки зрения, более точно обуславливает спортивные достижения. Исходя из исследований ряда авторов, рассматривающих педагогические условия для формирования готовности подростков к личностным достижениям в процессе спортивной деятельности, был предложен ряд педагогических условий формирования готовности к спортивным достижениям у борцов подросткового возраста.

Во время спортивной подготовки происходит решение целого ряда задач, которые по своей сути можно объединить в два наиболее значимых направления:

- максимально улучшить качества спортсмена;
- максимально проявить данные качества спортсменами во время соревнований.

Совместное решение этих задач лежит в основе высоких и стабильных результатов. Как показывает практика, развитие спортивных качеств не всегда является полным или момент для их проявления либо выбран не вовремя, либо не выбран вообще. Если речь

идет о неполном развитии спортивных качеств, то это происходит из-за недостаточной тренированности для достижения желаемого результата. При неправильном выборе момента для проявления этих качеств стоит говорить, что спортсмен не обладает спортивным мастерством.

Исходя из данных положений, можно говорить, что готовность к спортивным достижениям спортсмена неразрывно связана с его тренированностью. Другими словами, спортсмен готовый к осуществлению спортивных достижений должен обладать как оптимальным состоянием не только на этапе развития его тренированности, но и в момент его подготовленности для достижения высочайших спортивных результатов в избранном виде спорта. В данном высказывании очень важно уделить внимание выражению «оптимальное состояние» т.е. наилучшее для каждой новой ступени подготовки. Отсюда можно сделать вывод, что в состоянии готовности к спортивным достижениям может находиться как мастер спорта, так и спортсмен, имеющий более низкий разряд и уровень мастерства.

Исходя из вышеизложенных положений, можно говорить, что у спортсмена и тренера-преподавателя в процессе их совместной деятельности возникает необходимость в обучении контролировать и приводить эмоции, двигательные возможности спортсмена к определенному уровню, позволяющему достичь высоких результатов в конкретных соревнованиях.

Анализ литературы и образовательной практики также показывает, что на готовность к спортивным достижениям у спортсменов влияет: их личная заинтересованность в тренировочном процессе; систематическое и постепенное повышение задач на занятиях в спортивных секциях; формирование у них уверенности в собственных силах, умениях и навыках, инициативы и готовности к преодолению трудностей.

Вопрос о готовности к спортивным достижениям в своих трудах рассматривали: В. С. Лемешков, Ю. Ф. Курамшин, И.С. Федулов, Л.А. Иванова и т.д. [2; 5]. Ряд авторов говорит о том, что в процессе формирования спортивных достижений играют роль такие факторы как: четкое понимание цели спортивной деятельности, стремление к самосовершенствованию, способность к самоконтролю, самоанализу и самооценке в учебно-тренировочном процессе. Также на успешное формирование готовности к спортивным достижениям у подростков влияют: их заинтересованность в учебно-тренировочном процессе; систематическое и постепенное повышение задач на тренировках; формирование у занимающихся чувства уверенности в себе, собственных силах, умениях и навыках, инициативы и готовности к преодолению трудностей, сознательного стремления к самосовершенствованию; объективная оценка спортсменом собственных достижений на тренировках.

Следует сказать, что весьма часто происходит путаница между двумя весьма схожими понятиями «спортивное достижение» и «спортивный результат». Это происходит в связи с тем, что формирование общих основ акмеологии спортивных достижений как одного из новых направлений в теории спорта началось относительно недавно. Кроме того, в данной области научных знаний большинство категорий до конца ещё не систематизировано и даже не подвергалось обстоятельному формально-логическому и содержательному мониторингу. Такие понятия как, «спортивный результат», «спортивное достижение», исследовались главным образом в области теории спорта. Поэтому накопленные на сегодняшний день научно-прикладные знания о спортивных результатах и спортивных достижениях не до конца упорядочены и носят весьма фрагментарный и противоречивый характер. Помимо этого не определена их специфика и структу-

ра. Исходя из наблюдений, можно говорить о неравномерности развития знаний, которые освещают психологические, педагогические, теоретико-методологические, медико-биологические, а также множество других аспектов, исследующих проблемы максимальных достижений спортсменов.

Так, понятие спортивное достижение можно определить как исторически обусловленный этап человеческих возможностей, реализованных в спортивной деятельности. Абсолютно в любом виде спорта спортивные достижения можно представить как демонстрацию индивидуальных и групповых возможностей спортсменов и рассматривать как один из признанных критериев успеха. Они оцениваются в каждом виде спорта в первую очередь в выигрыше у соперника, а критерии данных достижений определяются в баллах, килограммах, секундах, занятом месте и т.п.

Понятие «спортивный результат» отличается от понятия "спортивное достижение", так как подразумевает под собой только лишь количественный и качественный показатель, достигнутый в определенный период тренировочного процесса или показанный на соревнованиях. Улучшение спортивного результата зависит от применяемых на тренировках методик, повышения объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, особенно на первых этапах многолетнего тренировочного процесса.

Л.И. Божович утверждает следующее: «Спортивные достижения как продукт соревновательной деятельности, имеющий самостоятельную ценность для спортсмена, тренера, зрителей, спортивной организации, страны и т. п., обуславливается большим количеством факторов» [1, С. 154; 4, С. 63]. В научно-методической литературе даны описания более 150 факторов и условий, которые прямо или косвенно влияют на уровень и динамику спортивных достижений в обществе [3].

С точки зрения В.С. Лемешкова, все эти факторы условно можно разделить на 3 основные группы, обладающие общими взаимосвязанными признаками.

На наш взгляд спортивные достижения обуславливает следующий ряд факторов:

1. индивидуальное спортивное мастерство и степень готовности к достижению высоких результатов (рекорда);
2. образ жизни;
3. условия окружающей среды;
4. материальные предпосылки;
5. уровень обеспечения научно-методической подготовкой спортсменов и скоростью распространения передовых научных разработок в практике спорта;
6. объем спортивного движения в определенном спортивном обществе.

Следует сказать, что в настоящее время подростки весьма остро воспринимают и переживают успехи и неудачи своей деятельности (как в спорте, так и в повседневной жизни), а также не всегда осознанно определяют причины, благодаря которым достигается положительный или отрицательный результат.

Исследования целого ряда ученых, таких как: Л.И. Божович, В.С. Мухина, Л.Ф. Обухова, Д.И. Фельдштейн, Л.М. Фридман, Л.А. Иванова и других, определяют, что в подростковом возрасте регулярно проявляется эмоциональная неустойчивость, нетерпимость к критическим замечаниям, упрямство и негативизм, потребность в доверительных межличностных отношениях, в утверждении и признании своего статуса «значимыми людьми», высокая подверженность внешним воздействиям, неустойчивость самооценки [2].

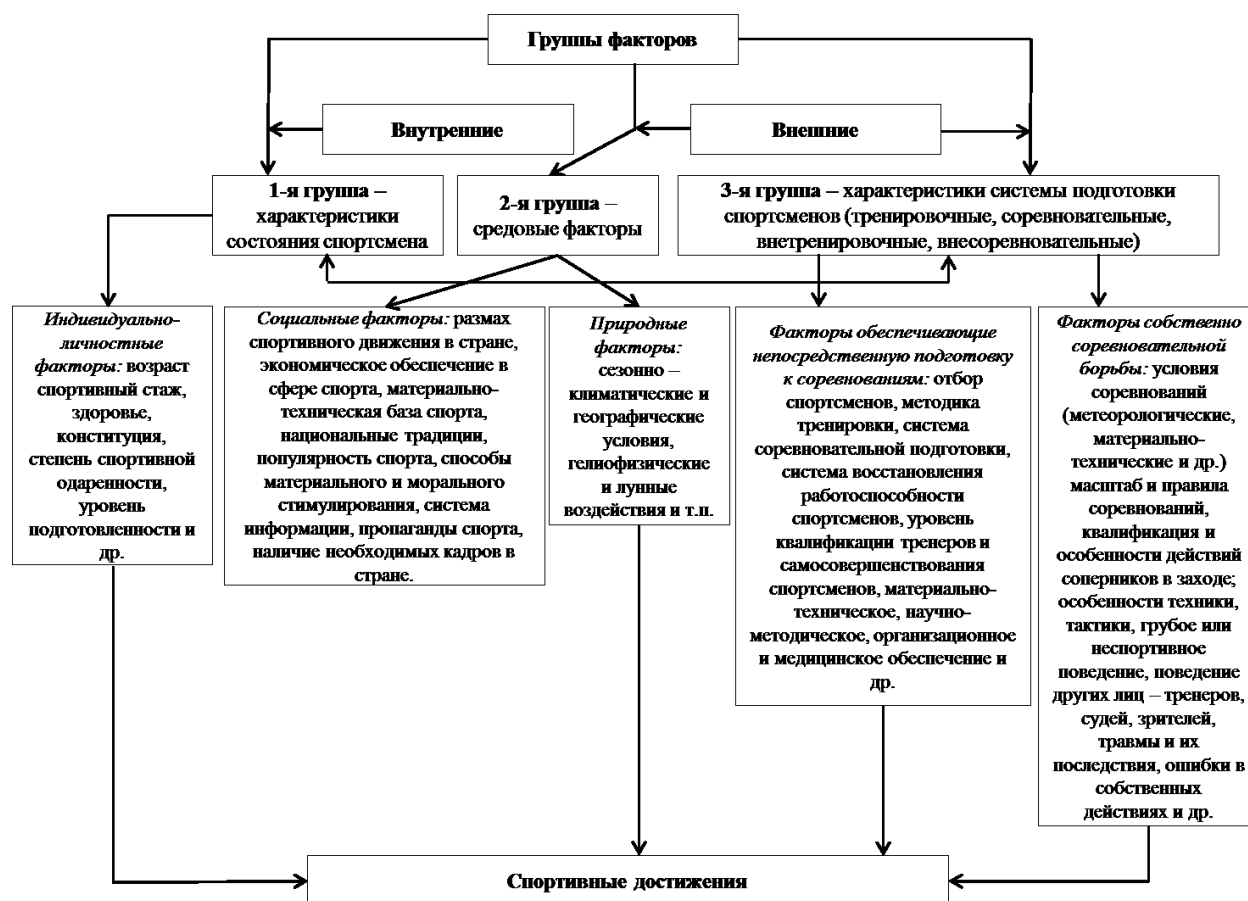


Рис. Классификация факторов, обуславливающих спортивные достижения [5, С. 63]

Объединяя высказывания вышеупомянутых ученых можно сделать вывод: для нормального формирования подростков необходимым условием является переживание эмоционального благополучия личности, чего можно достичь только при получении ими положительной оценки от окружающих. Л.И. Божович отмечает, что, с одной стороны, подросток старается достичь определенного уровня, предполагающего устойчивую положительную самооценку и потребность в ее сохранении, с другой стороны - при условии неудачи, у него произойдет снижение этой самооценки [1, С. 91].

Исходя из теоретического анализа работ, рассматривающих педагогические условия для формирования готовности к личностным достижениям в процессе спортивной деятельности таких авторов как С.В. Сафоненко, А.Ф. Артюшенко, Л.А. Нечипоренко, Е.В. Нечипоренко, можно утверждать, что формирование готовности к спортивным достижениям у спортсменов-борцов подросткового возраста в учебно-тренировочном процессе является возможным при соответствующих педагогических условиях:

1. повышение мотивации подростков к физическому, психологическому, техническому, тактическому совершенствованию;
2. осознание ими значимости поставленной перед ними цели;
3. систематическое и постепенное повышение трудностей в процессе подготовки спортсмена;
4. внедрение тренером в учебно-тренировочный процесс ситуации «успех-неудача»;

5. конкретизация задач на ближайшую и отдаленную перспективы в тренировочной и соревновательной деятельности;

6. понимание спортсменом значимости спортивных достижений для дальнейшей жизнедеятельности;

7. индивидуальная направленность учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных способностей занимающихся;

8. своевременная и объективная оценка тренером результатов личностных достижений спортсмена [7, С. 60].

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. - Москва - Воронеж, 1997. - 352 с.

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

3. Лемешков В.С. Спортивный результат как многофакторное явление в подготовке высококвалифицированных скороходов / В.С. Лемешков // ВеснікМазырскагадзяржаўнагапедагагічнагаўніверсітэтаімя І. П. Шамякіна. - 2012 - № 3 (36). - С. 62-67.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л. П. Матвеев. - М. : 4-ый филиал Воениздата, 1997. - 304 с.

5. Нечипоренко Л.А. Педагогические условия обеспечения личностных достижений школьников в процессе физического воспитания / Л.А. Нечипоренко, А.Ф. Артюшенко, Е.В. Нечипоренко // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 3. - С. 59-64.

6. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF READINESS FORMATION FOR SPORTS ACHIEVEMENTS OF ADOLESCENT WRESTLERS

©2019 Voronin Alexander Dmitrievich

postgraduate student

Samara State Technical University

©2019 Danilova Alla Mihaylovna

PhD in Pedagogics, associate professor

Samara State University of Economics

Keywords: sports achievements, sports result; training process; organizational and pedagogical conditions; psychological qualities.

The article presents a theoretical analysis of the concepts of "sport achievement", "sport result", describes the differences of these concepts. What is more, the article also examines the psychological characteristics that appear in adolescence. In addition, the authors of the article considered the factors influencing the dynamics of sporting achievements, and proposed a number of factors that, from their point of view, more accurately determine sporting achievements. Based on the research of a number of authors considering pedagogical conditions for the formation of adolescents' readiness for personal achievements in the process of sports activities, a number of pedagogical conditions for the formation of readiness for sports achievements among adolescents' wrestlers were proposed.

ПОТЕНЦИАЛ ИГРОВОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

© 2019 Грязнова Елена Владимировна

доктор философских наук, профессор

E-mail: egik37@yandex.ru

© 2019 Мальцева Светлана Михайловна

кандидат философских наук, доцент

E-mail: maltsewasvetlana@yandex.ru

Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина

© 2019 Мальцева Светлана Николаевна

воспитатель

E-mail: swetlanamal31@gmail.com

МБУ ДО Детский сад 77 "Елочка", Нижний Новгород

© 2019 Морозова Анжела Павловна

магистрант

E-mail: egik37@yandex.ru

Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, физическое воспитание, игровой метод, здоровье, двигательные способности, здоровый образ жизни.

Основной идеей статьи является изучение возможности и эффективности использования игрового метода для физического воспитания дошкольников. Здоровый образ жизни отдельной личности - неотъемлемая составляющая здоровья общества в целом. Эта величина выражает как качество жизни индивидов и групп, так и создает возможности благоприятного развития государства. В условиях растущей экономической, политической и культурной конкуренции это становится особенно важно. Формирование именно здорового отношения к своему организму необходимо начинать с раннего возраста, со времени осознания себя личностью, то есть с дошкольного возраста. Так как игровая деятельность является основной для данной социальной группы, необходимо использовать ее потенциал в процессе формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. В работе проведен анализ мнений и точек зрения различных ученых по данному вопросу вообще и по вопросу применения игры как метода физического воспитания, в частности. В заключении автор делает вывод о том, что игра должна быть одним из главных средств физического развития и воспитания ребёнка дошкольного возраста.

Дошкольный возраст, несомненно, является важным этапом жизни каждого человека, в частности он связан с формированием отношения к физической активности, влияющего на все последующие этапы развития личности. Важно, чтобы это отношение сформировалось как к значимой составляющей здорового образа жизни. Многочисленные педагогические исследования, проведенные в России и за рубежом, доказывают, что целенаправленное физическое воспитание вносит незаменимый вклад в процесс как эмоционального, психомоторного, так и умственного и развития детей дошкольного возраста [2; 8]. А значит, это подчеркивает исключительное значение не только физического развития, но и физического воспитания дошкольников и необходимость поиска путей и методов его дальнейшего совершенствования в условиях основных направлений развития дошкольного образования в нашей стране.

Особое значение в вопросе физического развития и воспитания ребёнка отводится игре - важному виду деятельности. Игра является результативным фактором формирования моральных физических особенностей личности ребенка-дошкольника. Коэффициент воспитательного значения игры прямо пропорционален профессионализму воспитателя, от багажа его знаний психологии, возрастных и личностных свойств дошкольника. Также на это значение оказывают влияние правильное методическое руководство взаимоотношениями воспитанников, четкая организация проведения игр.

Во время занятий подвижными играми раскрываются исключительные обстоятельства для развития физических свойств, подлинный характер дошкольника. Именно тогда ребенком приобретаются социально важные черты характера: умение работать в коллективе, упорство и настойчивость, ответственность и честность, смелость принятия решений, происходит становление духовных и физических свойств ребенка.

Игры, являясь одним из наиболее естественных видов деятельности дошкольников, при помощи которой проходит становление и развитие интеллектуальных и личностных проявлений, самовыражение, самостоятельность, представляют собой очень важный элемент в ряду средств физического воспитания детей дошкольного возраста.

Игровые методы должны не только способствовать закреплению и улучшению выполнения изученных упражнений, но и умению решать задачи самостоятельно, развивая в процессе физические качества. Укрепляя здоровье ребенка, подвижные игры помогают формировать двигательные качества, переводя их в разряд навыков, совершенствуя ритмичность и точность движений [5].

Важно отметить, что, организуя игры с детьми старшего дошкольного возраста, надо учитывать определенную специфику их физического развития [7; 12].

Также необходимо отметить, что педагогическая эффективность конкретной игры зависит и от методики проведения, и от организаторских способностей воспитателя, его умения доходчиво и увлекательно объяснить правила игры, умело управлять ее процессом, следить за степенью физических нагрузок, быть объективным и участливым при оценке игровых действий ребят. В качестве материала в учреждениях дошкольного образования чаще всего применяются подвижные и спортивные игры в виде забавы, эстафеты. Методами и формами выступают игровой и соревновательный. Контроль процесса должен стремиться перейти в самоконтроль в целях стимулирования интереса и осознанного участия, используя ритуалы поддержки и поощрения воспитанников, групповые дискуссии и индивидуальные беседы, наказания и поощрения.

Таким образом, многие педагоги и ученые в области образования свидетельствуют о том, что игровой метод является наиболее эффективным в развитии физических качеств и формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Так, еще выдающийся чешский педагог Ян Амос Коменский высоко оценивал роль игр. Он утверждал, что игры необходимы и незаменимы в процессе решения оздоровительных, учебных и воспитательных задач [3, С. 43].

Знаменитый педагог подчеркивал большое значение правильного управления играми со стороны старших детей или педагогов, настаивая, что при сохранении необходимых условий игра должна развивать здоровье, или быть отдыхом для ума. Игры также, по мнению ученого, должны соответствовать возрасту. Он призывал обратиться к многовековому опыту и потенциалу народных игр разных народов.

Украшением игры Ян Амос Коменский считал «подвижность тела», жизнерадостность, соблюдение постоянных правил, мотивацию достижения успеха. И, напротив, он осуждал вялость в играх, нарушение правил, недоброжелательные отношения между игроками, крики и переход на личности.

Известный православный богослов и философ Епифаний Славинецкий в своем оригинальном педагогическом труде «Гражданство обычаев детских» обращал внимание на то, что занятия играми должны способствовать укреплению здоровья и развивать физические силы детей. В книге целая глава посвящена данной теме. Она называется «Об играни». Автор отмечает, что играть надо честно, при помощи игр следует воспитывать «благоразумие, сдержанность, бескорыстие. Игроки же должны проявлять настойчивость, приучаться к современным действиям, уважать более слабых игроков» [12, с. 62].

Швейцарский педагог Иоганн Генрих Песталоцци считал, что для детей в свободное время игры могут служить разумным развлечением. В играх, указывал автор, лучше всего познается характер и наклонности ребенка. Задача воспитателя - это подметить и использовать. Высоко оценивал подвижные игры, особенно популярные среди дошкольников, которые вызывают у детей положительные эмоции, игры, в которых дети чувствуют себя непринужденно и в полной мере проявляли свое внутреннее «Я» и развивались физически лучше, чем дети ведущие пассивный образ жизни [3, С. 44].

Русский врач и писатель Кондратий Иванович Грум пропагандировал идею использования детьми подвижных игр для достижения гигиенических, воспитательных и учебных задач, при чем в их взаимодействии. Он провел методический анализ игры, рассмотрев ее как средство физического воспитания, а также рекомендовал формировать у детей такие умения в подвижных играх, которые будут в дальнейшем помогать в их обучении сложным движениям [13, С. 63].

Не исчерпали своего значения мысли Константина Дмитриевича Ушинского касательно применения народных подвижных игр, а также игр с образными сюжетами на занятиях с дошкольниками. Он считал их естественными образцами физических упражнений, где гармонично сочетаются и учитываются физические и психические возможности ребенка. Народные игры также способствуют формированию национальной идентичности и патриотизма как неотъемлемых черт личности.

Научные исследования в области педагогики и психологии установили, что желание игровой деятельности у ребенка дошкольного возраста имеет ведущий и существенный характер (Л. С. Выготский). Ребенок сам движется во время игры, проявляет творчество и настойчивость, но и игра как бы вкладывает в него свою энергию. Именно национальные игры создают лучшие условия по сравнению с общекультурными для формирования и совершенствования нужных двигательных умений и навыков, способствуя развитию телесных и духовных сил, воспитывают положительные черты национального характера [13, С. 64].

Петр Францевич Лесгафт, известный русский биолог, антрополог и педагог, также признавал, что подвижные игры могут быть одним из важнейших средств физического воспитания. В своей педагогической системе он исходил из единства физического и духовного развития личности. Все органы человека и его разум должны упражняться параллельно. Ученый указывал, что в процессе игры ребенок лучше всего учится справляться с трудностями. Игры для него являлись базовым методом познания. Методика организации игры, разработанная педагогом, действует и в настоящее время. Физические упражнения он разделил на четыре вида: простые двигательные, с растущим двигательным напряжением, требующие понимания пространственных и временных отношений и систематические действия в процессе простых и более сложных игр [6].

Разнообразные подвижные игры как средства воспитания детей высоко оценивались выдающимися педагогами и психологами. Подчеркивая педагогическую направленность народных игр, А.П. Усова писала: "В народных играх нет даже тени педагогической назойливости, и вместе с тем все они вполне педагогические [4, С. 12]. Игра учит ребенка входить в группу играющих, договариваться, уступать мнению коллектива, успешно взаимодействовать с ровесниками, формирует самооценку, взаимооценку, понимание общности интересов. Мысль о необходимости «пропитать» всю жизнь маленького ребенка игрой встречается у А. С. Макаренко.

В настоящее время существует несколько методов управления играми дошкольников. Д.В. Менджерицкой предложен метод управления содержанием игры, когда воспитатель становится партнером, беря на себя какую-либо сюжетную роль и тем самым обучая новым игровым приемам и обогащая сюжет [9]. Н.Я. Михайленко и Н.А. Короткова рассматривают игру с точки зрения деятельностного подхода. Воспитатель здесь

должен «втянуть» детей в игру, участвуя в ней вместе с ними; играть постоянно, постепенно усложняя игру; нужно научить дошкольников самостоятельно объяснять правила другим новым участникам, и взрослым, и сверстникам [10]. Третий метод принадлежит Е. В. Зворыгиной и С.Л. Новоселовой. Это метод комплексного руководства (активно участвовать, обучать и своевременно изменять) [11].

Развитие ребенка дошкольного возраста - очень сложный и противоречивый процесс. В этом возрасте ребенок должен очень многое понять, именно поэтому нужно максимально использовать каждый день его жизни. Задачей воспитания данного возраста заключается в постижении окружающего мира, природы и человеческих отношений, в этом всё игра является самым верным, позитивным и полезным помощником.

1. Балашова Е.С., Богачева А.В., Воронкова А.А., Мальцева С.М. К вопросу о формировании предметных результатов образовательной деятельности студентов гуманитарных специальностей в контексте кросскультурной коммуникации // Карельский научный журнал. - 2018. - Т. 7. - № 1 (22). - С. 12-15.

2. Грязнова Е.В. Информационная социализация личности // Социология власти. - 2010. - № 1. - С. 18-25.

3. Доронина, М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / Дошкольная педагогика. М. : 2007. - №4. - С. 10-14.

4. Иванова Л.А. Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста через новые здоровьесформирующие технологии / Л.А. Иванова, О.А.Казакова, М.В. Иерусалимова Научно-методический электронный журнал Концепт. -2014. - № 12. -С.151-155.

5. Иванова Л.А. Одно из направлений здоровьесберегающей, оздоровительно-развивающей работы в дошкольном образовательном учреждении / Л.А. Иванова, О.В Савельева., Т.А. Звонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 3 (97). - С. 72-77.

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

7. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И. Н. Решетень. М., 1990.

8. Мальцева С.М. Интегративно-модульный подход к разработке содержания профессионального образования / С.М. Мальцева, О.И. Ваганова, Е.А Алешугина // Проблемы современного педагогического образования. - 2018 - № 58 (3). - С. 172-175.

9. Махмудов Т.Г., Савельева О.В. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и мире // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 2 (5). - С. 36-38.

10. Михайленко, Н. Я., Короткова, Н. А. Организация сюжетной игры в детском саду, М.: Мозаика-синтез, 2001. - 156 с.

11. Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21 февраля 2018). - Казань: Поволжская ГАФКСиТ Казань, 2018. - 982 с.

12. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О. А. Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. 5-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 304 с.

13. Ториев А. Ш. Игровые методы в физическом воспитании [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). - Челябинск: Два комсомольца. 2013. - С. 102-103.

**POTENTIAL OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION
OF PRESCHOOL AGE CHILDREN**

© 2019 **Gryaznova Elena Vladimirovna**

Dr. of Philosophy, professor
E-mail: egik37@yandex.ru

© 2019 **Maltseva Svetlana Mikhaylovna**

PhD in Philosophy, associate professor
E-mail: maltsewasvetlana@yandex.ru

© 2019 **Maltseva Svetlana Nikolaevna**

educator
E-mail: swetlanamal31@gmail.com
kindergarten 77 "Herringbone", Nizhny Novgorod

© 2019 **Morozova Angela Pavlovna**

undergraduate
E-mail: egik37@yandex.ru

Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin

Keywords: preschool children, physical education, game method, health, motor abilities, healthy lifestyle.

The main idea of the article is to study the possibility and effectiveness of using the game method for physical education of preschool children. A healthy lifestyle of an individual is an integral part of the health of society as a whole. This value expresses both the quality of life of individuals and groups, and creates opportunities for favorable development of the state. In the context of growing economic, political and cultural competition, this becomes especially important. The formation of a healthy attitude to your body is necessary to start from an early age, from the time of self-awareness, that is, from preschool age. Since gaming is the main activity for this social group, it is necessary to use its potential in the process of forming a healthy lifestyle of the younger generation. The paper analyzes the views and points of view of various scientists on this issue in General and on the application of the game as a method of physical education in particular. In conclusion, the author concludes that the game should be one of the main means of physical development and education of a child of preschool age.

УДК613.2

**ПРАВИЛЬНОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -
ЗАЛОГ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ**

© 2019 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания
E-mail: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

© 2019 **Казакова Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент
Самарский национально исследовательский университет
им. академика С.П. Королева

© 2019 **Каримова Светлана Владимировна**

старший преподаватель

© 2019 **Хусайнова Татьяна Алексеевна**

преподаватель
Самарский национальный
исследовательский университет имени академика С.П. Королева

Ключевые слова: здоровье, рациональное питание, суточный двигательный режим, суточное потребление пищи.

В данной статье авторы затрагивают вопросы рационального питания студентов. Опираясь на научные разработки российских ученых, дают рекомендации правильного составления рациона и экспериментально подтверждают тот факт, что вес является одним из показателей успешного питания для молодых людей. Делают выводы, что при всей значимости питания, для нормальной жизнедеятельности человека, существенные нарушения студентами здорового образа жизни связаны именно с питанием.

За последние годы, благодаря инновациям, возрастающей технологизации и автоматизации многих производственных процессов, у человека уменьшилось количество физической работы, вследствие чего снизился расход затраченной энергии, которую он получает с употребляемой пищей. Все это привело к тому, что энергетическая ценность пищи, которую он съедает, превышает его энергозатраты. Поэтому, резко увеличилось количество людей, в том числе и студентов, которые страдают ожирением, а вследствие этого и различными заболеваниями. Сегодня, к таким болезням, можно отнести массовые дегенеративные болезни, главным образом атеросклероз, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, подагру и др.

У студентов за последнее время все чаще наблюдается дисбаланс употребляемой пищи, т.к. увеличивается потребление продуктов животного происхождения, овощей, сахара, а общая доля сложных углеводов значительно уменьшается. Все это приводит к необеспеченности организма железом, тиаминном, рибофлавином, фолиевой кислотой и кальцием, что способствует развитию гиповитаминозов и гипомикроэлементозов.

Таким образом, правильное питание - важнейший и эффективный фактор в системе общественных и индивидуально-профилактических мероприятий охраны здоровья человека.

Общеизвестно, что в основе рационально сбалансированного питания, лежат научно обоснованные рекомендации по количеству пищи в суточном рационе, соотношению основных нутриентов пищи (белков, жиров, углеводов) в различные возрастные периоды [2]. Поступающие в организм продукты питания должны соответствовать расходу энергии, т. е. необходимо поддерживать «энергетический баланс» [4]. Калорийность по составу и объему пищи должна соответствовать расходу энергии.

По определению академика А.А. Покровского (1964 г), рациональное питание - это соответствие пищевых веществ физиологическим особенностям организма того или иного возраста. Под физиологическими особенностями имеется в виду соответствие пищи ферментативным возможностям организма (ферментативным в широком смысле слова, включая и тканевые ферменты) [3].

Ни кто не будет оспаривать, что для каждого человека, работает ли он физически, занимается спортом или умственным трудом, пища является единственным и необходимым источником энергии всего организма.

Однако рацион питания молодого, еще растущего организма студента очень часто не соответствует установленным нормам и требованиям ни по объему и калорийности, ни по подбору продуктов, ни по режиму приема пищи.

Обобщенные материалы о рациональном режиме питания студентов были составлены проф. М.Я. Виленским. Рациональное питание - это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание должно строиться на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами - белками, жирами, углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приемами пищи.

Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов, состоящих из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и воды. Она должна быть разнообразной, доброкачественной и полноценной, оптимальной в количественном отношении, т.е.

соответствовать энергетическим затратам данного человека. Для этого в каждодневное меню студентов необходимо включать разнообразные продукты содержащие белок - молоко, творог, сыр, рыбу или мясо, которые богаты витаминами и минеральными солями, полезные углеводы - овощи и фрукты, которые кроме того богаты витамином С. Не обойтись так же и без различных жиров, в числе которых непременно должны присутствовать сливочные и растительные масла.

Цель исследования: определить место правильного питания и двигательного режима в студенческой жизни Самарского государственного экономического университета и Самарского национально исследовательского университета имени академика С.П. Королева.

Задачи:

- Определить минимальный двигательный режим студентов СГЭУ и Самарского университета.
- Определить среднее суточное потребление пищи студентов двух вузов.
- Сравнить средний вес испытуемых за полгода для определения баланса между правильным питанием и двигательным режимом.

Результаты исследований. В исследованиях приняли участие по 25 студентов Самарского государственного экономического университета и 25 студентов Самарского университета.

Следует отметить, в ритме сегодняшних дней, студенты постоянно подвержены стрессу, плохому питанию, перееданию или наоборот недоеданию, недостаточному количеству сна.

Мы провели исследование по определению суточного потребления пищи студентов с преимущественно умственной и физической работой в двух университетах (табл. 1).

Таблица 1

Среднесуточное потребление питания (калорийность) студентов

Вид деятельности	Среднесуточное потребление пищи
Студенты занимающиеся только умственной деятельностью	3000 кал
Студенты с умственной деятельностью и с усиленной физической подготовкой	4400 кал

В эксперименте приняли участие 50 студентов, 20 студентов занимаются только учебой и 30 студентов, помимо учебы в университетах, занимаются в спортивных секциях игровыми видами спорта. Каждый студент в течение двух недель подсчитывал калории своего дневного рациона. Затем по принципу среднего арифметического вычислялось среднее количество употребления калорий в день.

Данные эксперимента показали, что даже на этом этапе заметно превышение потребления пищи студентами за сутки. У первой группы на 600 кал, у второй на 400 кал.

Далее было проведено анкетирование по определению среднесуточного двигательного режима студентов двух университетов.

По результатам нашего эксперимента (табл. 2) видно, что немалую роль в жизни студента играет правильно сбалансированное питание и правильно подобранная физическая нагрузка [6]. По изменению веса можно заметить, что студенты, которые знают нормы и правила сбалансированного питания и регулярно занимаются физическим нагрузкам, удерживают его в норме, значит, у них установилось четкое равновесие между энергозатратами организма и питанием, а у студентов занимающихся только умственным трудом [1] наблюдается значительный прирост веса за 1 семестр.

Показатели социологического опроса студентов (в %)

Вид деятельности	Студенты СГЭУ		Студенты СамГУ	
	Студенты занимающиеся только умственной деятельностью	Студенты с умственной деятельностью и с усиленной физической подготовкой	Студенты занимающиеся только умственной деятельностью	Студенты с умственной деятельностью и с усиленной физической подготовкой
Учеба	25	20	30	25
Домашнее хозяйство	12	5	15	5
Свободное время	10	5	10	5
Сон	25	20	25	25
Сбалансированное питание	18	20	15	20
Физическая нагрузка	10	20	5	20
Изменение веса за 1 семестр в кг.	+ 2,1	-0,3	+ 1,65	- 0,1

Из выше изложенного можно сделать вывод, что показателем правильного режима питания студента может, являться в первую очередь его вес: если в течение длительного времени сохраняется один и тот же результат, значит установилось равновесие между энергозатратами организма и питанием, если он при прочих равных условиях худеет, следовательно, питание недостаточное, если полнеет, то питание излишнее.

Так как студенты постоянно подвержены различным стрессовым ситуациям в период обучения в вузе, в их организме идет не стабильное выделение адреналина и норадреналина, в зависимости от их психотипа мы решили разделить испытуемых на 3 группы по методике шведского ученого Франкенхойзера.

Все это направленно на индивидуальный подбор продуктов с учетом психотипа студентов, при составлении сбалансированного питания, способствующего преодолению различных стрессовых ситуаций в которых находятся молодые люди.

Адреналовый тип - эти студенты отличаются от других тем, что они очень тревожны, у них выраженная склонность к заболеваниям гипертонией и сахарным диабетом. В связи с этим можно дать основные рекомендации при формировании здорового образа жизни: ограничение сахара, соли, мяса, кофе. Рекомендуются релаксационная гимнастика и двигательная активность.

Норадреналовый тип - это студенты, которые отличаются хорошим здоровьем, поэтому такому типу можно рекомендовать полуразгрузочные и разгрузочные дни.

Смешанный тип - такой тип студентов бурно реагирует как гневом, так и страхом. В таком состоянии студенты находятся на грани невроза. Студентам просто необходимо увеличить прием витаминов, так же рекомендуется делать разгрузочные дни и двигательную активность.

Таблица 3

Определение психотипа испытуемых

Психотип студентов	Студенты, занимающиеся только умственной деятельностью	Студенты с умственной деятельностью и с усиленной физической подготовкой
Адреналиновый тип	15%	20%
Норадреналиновый тип	60%	50%
Смешанный тип	25%	30%

Таким образом, в основе рационально сбалансированного питания студентов, должны лежать научно обоснованные рекомендации по количеству пищи в суточном рационе, соотношению основных нутриентов пищи (белков, жиров, углеводов) в различные возрастные периоды, для определенного психотипа.

На основании полученных данных мы можем сказать, что при правильном питании и достаточной физической нагрузке улучшается работа всего организма, что способствует успешности студентов во всех направлениях их деятельности.

1. Демчук А.Г., Перцептивная антиципация в диагностике психических качеств боксеров / А.Г. Демчук, Л.А. Иванова, А.О. Алексина, Н.Е. Курочкина, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 10 (164). - С. 373-378.

2. Иванова Л.А., Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.О.Попова // Учебное пособие / Самара, 2016.

3. Ильина Г.В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Г.В.Ильина, Л.А. Иванова, О.В. Савельева, М.С. Надеева, Е.В. Гончарова, и др. под общей редакцией А. П. Савина. - Красноярск. - 2014.

4. Казакова О.А. Компетентность и компетентностный подход в физическом воспитании студентов высшей школы / О.А.Казакова, Л.А Иванова, Н.Е. Курочкина // Международный научно-исследовательский журнал. -2014. -№ 2-3 (21). - С. 37-40.

5. Кудинова Ю.В. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы / Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. - 2015. - Т. 7. № 1 (26). - С. 125.

6. Николаев П.П. Мотивация студентов к здоровому образу жизни - современный подход к образовательному процессу в вузе / П.П. Николаев, Ю.В. Белова / В сборнике: Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований материалы II Международной научно-практической конференции. 2013. - С. 60-63.

HEALTHY NUTRITION - IS THE PLEDGE OF SUCCESSFUL STUDENTS

© 2019 **Ivanova Lidia Alexandrovna**

PhD in Pedagogics, head of Physical education department

E-mail: kfv2012@mail.ru

Samara State University of Economics

© 2019 **Kazakova Olga Alexandrovna**

PhD in Pedagogics, associate professor

© 2019 **Karimova Svetlana Vladimirovna**

senior lecturer

© 2019 **Khusainova Tatiana Alekseevna**

lecturer

Samara National Research University named after S.P. Korolev

Keywords: health, rational nutrition, daily movement patterns, daily consumption of food.

In this article, authors address issues of student nutrition. Based on the scientific developments of Russian and foreign scientists, they give recommendations on the proper preparation of the diet and experimentally confirm the fact that weight is one of the indicators of successful nutrition for young people. It is concluded that, for all the importance of nutrition, for a person's normal life activity, significant violations by students of a healthy lifestyle are associated with nutrition

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПИЧНЫХ ТРАВМ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

©2019 Карева Юлия Юрьевна

преподаватель

©2019 Гордеева Татьяна Ефимовна

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: волейбол, травмы, факторы, воздействие, спортсмены.

В данной статье освещены некоторые аспекты типичных травм, возникающих на занятиях волейболом, а также приведена терминология травматизма. Рассматриваются внешние факторы, которые способствуют возникновению травм.

Травмы возникают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, отрицательно влияя на спортивный результат. Многие из них составляют опасность для жизни человека, а также требуют неотложной медицинской помощи.

Данное обстоятельство свидетельствует об актуальности настоящей работы.

Цель этой работы - совершенствование процесса медицинского обеспечения учебно-тренировочного процесса волейболистов.

Задачами является выявление основных травм, встречающихся в спортивной практике волейболистов и определение факторов, способствующих возникновению травм у волейболистов.

Травмой считается воздействие внешнего фактора (механического, химического, физического и др.) на организм человека, которое нарушает строение и целостность тканей, в том числе и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от наличия или отсутствия повреждений кожных покровов различают открытые и закрытые травмы, по обширности - макро- и микротравмы, по тяжести течения и воздействия на организм - легкие, средние и тяжелые травмы.

Говоря о травмах по тяжести течения и воздействия на организм можно сказать, что легкими считают травмы, которые не вызывают значительные нарушения в организме и потери общей и спортивной работоспособности. Средние - это те травмы, которые вызывают нередко выраженные изменения в организме, и происходит потеря общей и спортивной работоспособности в течение 1-2 недель [1, С.102]. Тяжелые травмы, в отличие от других, влекут резко выраженные нарушения здоровья, при этом, пострадавшие нуждаются в госпитализации или же в лечении в амбулаторных условиях.

Ушибы, растяжения, надрывы и разрывы мышц и связок, то есть закрытые повреждения, наиболее часто встречаются в волейболе. Редко встречаются вывихи, переломы, и открытые повреждения.

В равной степени в волейболе встречаются усталостные и острые травмы, которые вызваны постоянной микротравматизацией тканей [5, С.72].

Микротравмой считается повреждение, которое возникает в результате воздействия небольших по интенсивности усилий и приводит к нарушению функций и микроструктуры тканей. Чаще всего встречаются такие повреждения, как травмы лодыжки. Больше всего распространенным механизмом травмы лодыжки является приземление на стопу другого игрока. В пляжном волейболе такая травма менее распространена. Скорее всего это связано с тем, что меньшее количество игроков на площадке и особенностям свойств песка.

У спортсменов одной из наиболее тяжелых травм считается разрыв передней крестообразной связки (ПКС), однако, в волейболе такая травма не является такой частой, как в других видах спорта. Без функциональной ПКС у спортсменов развивается деформирующий артроз [4, с.243].

На появление вышеперечисленных травм и травм, которые не указаны, способствуют определенные внешние факторы.

К таким факторам, во-первых, можно привести недочеты и ошибки в методике проведения занятий. Травмы, связанные с методическими просчетами, в основном обусловлены тем, что тренеры или же преподаватели не всегда соблюдают принципы обучения и тренировки. Например, регулярность занятий, последовательность в овладении двигательными навыками.

Во-вторых, к внешним факторам относятся недочеты в сфере организации занятий и соревнований [2]. По этой причине травмы составляют 5-10% в год. Это связано с отсутствием у ученика тренера, нарушением правил безопасности, неправильным составлением программ соревнований.

Возникновению травм может способствовать несоответствие спортивной обуви и одежды особенностям волейбола, что является еще одним фактором.

В-четвертых, неблагоприятные метеорологические и санитарно-гигиенические условия при проведении занятий и соревнований. В данном случае причиной травмы нередко служит недочет условий при занятии спортом. Например, занятие волейболом на улице при сильном дожде или ослепляющем солнце гарант травмы или же несоответствие санитарным условиям.

Также, к внешним факторам можно отнести нарушение требований врачебного контроля [3, С.92].

Всем спортсменам необходимо проходить врачебный контроль, поскольку физическая подготовка спортсмена и его функциональное состояние должно находиться в соответствии с требованиями, которые предъявляются волейболом.

Врач определяет состояние здоровья на основании клинических методов исследования и с учетом возрастных особенностей функций внутренних органов и систем. Углубленное обследование волейболисты должны проходить 1-2 раза в полугодие.

Также, еще одним фактором является недисциплинированность волейболиста. Травмы, вызванные этим фактором, составляют 4-6% всех травм. Травмы в данном случае возникают в результате, например, невнимательности, нечеткого выполнения указаний тренера или поспешности [1, С.104].

Таким образом, установлено, что наиболее часто встречающиеся у волейболистов травмами являются ушибы, растяжения, надрывы и разрывы мышц и связок, то есть закрытые повреждения.

Определено, что возникновению травм у волейболистов способствуют следующие факторы: недисциплинированность волейболиста, недочеты и ошибки в методике проведения занятий, недочеты в сфере организации занятий и соревнований и пр. Однако, при соблюдении совместных усилий преподавателей, тренеров и т.д., можно снизить количество спортивного травматизма у волейболистов.

1. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988. - 288с.
2. Иванова Л.А. Анализ особенностей травматизма в спортивной аэробике / Л.А Иванова, О.А.Казакова, М.М. Асеева, И.В. Соловьева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 11 (153). - С. 96-100.
3. Шиховцов Ю.В., Николаева И. В., Шиховцова Л.Г. Студенческий волейбол: учеб. пособие, 2009. - 134 с.
4. Франке К. Спортивная травматология. - М.: Медицина, 1981. - 352 с.

5. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений- 2-е изд. - М.: Академия, 2005. - 222с.

BRIEF CHARACTERISTICS OF TYPICAL INJURIES AT VOLLEYBALL PLAYERS

© 2019 Kareva Julia Yr'evna

lecturer

© 2019 Gordeeva Tatyana Efimovna

Samara State University of Economics

Keywords: volleyball, injuries, factors, impact, athletes.

This article highlights some aspects of typical injuries that occur during playing volleyball, as well as the terminology of injuries. External factors that contribute to the occurrence of injuries are considered.

УДК 796.05

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ПОСТРОЕНИЙ

© 2019 Кудинова Юлия Викторовна

старший преподаватель

© 2019 Джагинян Левон Адибегович

доцент

Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова

© 2019 Шиховцова Людмила Геннадьевна

старший преподаватель

© 2019 Николаев Петр Петрович

доцент

E-mail: niv2017@bk.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: волейбол, совершенствование, матричное моделирование, расстановки, эффективность, исходные положения.

В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности игры в защите. Авторами предлагаются к использованию в спортивной практике оптимальные защитные расстановки волейболистов, разработанные на основе матричного моделирования.

Преобладание нападающих действий в волейболе над защитными определяют актуальность настоящего исследования и требуют научного поиска средств, форм и методов повышения результативности защитных действий. Данное обстоятельство многократно отмечалось специалистами волейбола в научной и учебно-методической литературе [1, 2, 3, 4 и др.]. Модельные показатели эффективности отражения атак соперника [6] значительно превышают реальные характеристики результативности игры в защите.

Цель исследования - совершенствование тактико-технических действий волейболистов в защите на основе математического моделирования.

Задачи исследования: 1) изучить современное состояние вопроса исследования в специальной литературе; 2) разработать матричную модель защитных стратегий волейболиста при отражении атак соперника; 3) выявить оптимальные стратегии защитника в типичных игровых ситуациях.

Методы исследования: 1) теоретический анализ и обобщение данных специальных литературных источников; 2) педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью волейболисток-мастеров; 3) математическая статистика.

Исследование проводилось на базе Самарского государственного экономического университета и ВК «Искра» (Самарская область) в 2017-2018 гг.

Результаты исследования. Изучение специальных литературных источников показало недостаточную теоретическую разработанность проблемы исследования. В специальной литературе не отражены вопросы организации защитных действий с использованием метода матричного моделирования исходных положений игроков, отражающих атаки соперника.

Поскольку результативность защитных действий зависит, главным образом, от правильного и своевременного выхода игрока на исходное положение для приема нападающего удара, авторами разработана матричная модель, определяющая координаты расположения волейболиста-защитника при отражении атак соперника в типовых игровых ситуациях. Все защитные стратегии - исходные положения волейболиста перед началом атаки - дифференцированы по трехуровневой шкале. Выбор защитной стратегии выражается в данном случае в выборе оптимальной позиции на площадке для приема нападающего удара.

Разработка матричной модели осуществлена на основе исследования следующих параметров тактико-технической деятельности волейболистов в защите:

- 1) длительность фазы полета мяча, летящего после выполнения нападающего удара;
- 2) траектория полета мяча;
- 3) вероятностное распределение попаданий мяча в площадку при выполнении соперником нападающего удара;
- 4) скоростные возможности волейболиста-защитника.

При составлении матрицы были сделаны некоторые допущения, позволяющие ограничить число степеней свободы в рассматриваемых задачах управления деятельностью игрока в защите, а именно:

- 1) включены только варианты защитных действий при организации обороняющейся командой двойного и одиночного блокирования, как наиболее часто встречающихся в практике волейбола;
- 2) рассматриваются варианты расположения защитников только при системе трех защитников;
- 3) все атаки завершаются прямым нападающим ударом с близких к сетке (не дальше 1 м от сетки) средних и высоких передач.

Вышеназванные допущения обосновываются следующими объективными причинами:

- 1) во-первых, при атаках без блока соперник, как правило, использует скоростные (сильные) диагональные нападающие удары. В данных игровых ситуациях основными защитниками принято считать игроков зон 1 (при атаке из зоны 2) и 5 (при атаке из зоны 4). Рассмотрение остальных партнеров по команде не имеет принципиального значения, так как их скоростные возможности не позволяют своевременно переместиться на защитную позицию и отразить удары, направленные «по ходу»;

2) во-вторых, включение в матричную модель только одной тактической системы защиты - системы трех защитников - обусловлено абсолютным преобладанием ее над остальными, встречающимися в практике волейбола;

3) в-третьих, рассмотрение одной разновидности нападающего удара - прямого нападающего удара - продиктовано преобладанием данного способа завершения атаки над другими. Следовательно, структура матричной модели реально отображает тактико-технические действия защитников в типовых игровых ситуациях.

Кроме того, установлено, что все защитные стратегии целесообразно дифференцировать по трехуровневой шкале: 1 - оптимальные, 2 - возможные, 3 - нерациональные. Это связано с тем, что при разработке матричной модели точные координаты расположения защитников рассчитаны с помощью метода математического моделирования [5, 7] и точное математическое обоснование для всех возможных вариантов организации защитных действий невозможно из-за недостаточного объема выборки (некоторые варианты игровой ситуации в практике соревновательной деятельности встречаются крайне редко). По этой причине защитные стратегии волейболиста разработаны только для типовых игровых ситуаций. Тем не менее, трехуровневая шкала оценки позволяет адаптировать матричную модель стратегий защитных действий к реальным игровым условиям и индивидуальным особенностям спортсменов.

Основными системообразующими факторами при разработке матричной модели являются: зона защиты (рассматриваются шесть зон), зона атаки (рассматриваются три зоны) и характер блокирования (рассматриваются два варианта: двойное и одиночное). В представленной в статье таблице отображен вариант организации защитных действий игрока зоны 5 в типовой ситуации «Атака из зоны 4». Аналогичным образом разработаны модельные параметры для шести типовых ситуаций: атаки из зон 2, 3, 4 при одиночном и двойном блоке.

Анализ матричной модели стратегий защитных действий волейболистов показывает, что действия игрока при выборе места на площадке принципиально различаются в зависимости от зоны защиты. Кроме того, различные координаты исходных положений защитника в одной зоне, но при приеме нападающих ударов из различных зон атаки. И, наконец, на расположение защитника в конкретной зоне влияет характер блокирования.

Проанализируем стратегии выбора места волейболистом, отражающим атаки соперника во всех шести типовых игровых ситуациях. Размер матрицы в данном случае составляет 18×6 (по три стратегии - оптимальная, возможная и нерациональная - для каждой из шести зон защиты), что в общей сложности составляет 108 стратегий защитных действий при приеме нападающих ударов.

Преобладающими в матричной модели являются стратегии рациональные - оптимальные (разработаны авторами) и возможные (используемые в практике), - т. е. стратегии, позитивно трансформирующиеся в игровую ситуацию. Так, например, при организации защиты при двойном блокировании из 54 стратегий лишь 18 - нерациональные, ведущие к потенциальному проигрышу мяча в защите.

Проведенное авторами исследование, в котором обучение и совершенствование защитных действий волейболистов в поле осуществлялось на основе использования матричной модели стратегий защитника, позволило плодотворно решать важные задачи оптимизации учебно-тренировочного процесса, а именно: 1) определять полный объем информации о тактических взаимодействиях волейболистов при организации защитных действий в поле в типовых игровых ситуациях; 2) реально оценивать сложность каждой игровой ситуации; 3) выявлять в каждой типовой ситуации оптимальные стратегии; 4) рационально распределять учебный материал в соответствии с этапами подготовки волейболистов.

Решение этих задач дает возможность упорядочить деятельность волейболистов в каждой из зон защиты на основе информации о рациональных стратегиях решения тактично-технических задач. Трехуровневая шкала оценки принимаемых решений, используемая в матричной модели, вполне адекватно отражает реальную картину игровых действий и взаимодействий волейболистов при организации защиты в поле в условиях труднопрогнозируемого «разброса» действий атакующего соперника. Действительно, в ходе волейбольного матча на действия защитника влияет множество факторов, иногда совершенно непредсказуемых. И, естественно, что принимаемые в соревновательной обстановке решения не всегда являются оптимальными. Матричная модель наглядно показывает, какие действия защитника являются рациональными, а какие - нерациональными, ошибочными.

Полный перечень возможных тактических решений при игре в защите и качество их исхода представляет важную информацию для повышения качества учебно-тренировочного процесса. Оптимальные стратегии должны стать объектом пристального внимания тренеров и спортсменов, поскольку действия игроков в соответствии с такими стратегиями ведут к повышению эффективности защитных действий. Стратегии возможные и нерациональные являются критериями оценки качества тактико-технической деятельности волейболистов в защите.

Матричная модель защитных стратегий волейболистов в типовых игровых ситуациях предполагает 108 вариантов расположения игроков при отображении атак соперника. Приемлемыми для игры в защите следует считать 72 стратегии: 36 - оптимальных и 36 возможных. Неприемлемыми для игры в защите являются 36 нерациональных стратегий (33%). Совершенно очевидным представляется такой подход к обучению волейболистов тактико-техническим действиям и взаимодействиям в защите, когда основной акцент делается на формирование у занимающихся умений и навыков правильного, адекватного оценивания сложившейся на площадке игровой ситуации и выбора оптимальной стратегии в условиях реального противоборства с атакующим соперником.

Выводы:

- 1) отмечается недостаточная теоретическая разработанность проблемы исследования в специальной литературе;
- 2) разработана матричная модель стратегий защитных действий волейболиста при отражении атак соперника в типичных игровых ситуациях;
- 3) выявлены 36 оптимальных стратегий защитника для приема нападающих ударов в типовых игровых ситуациях.

Таким образом, в матричной модели приведен оперативный ресурс возможностей достижения игроком цели (позитивный прием нападающего удара), который представляет собой систему знаний, выражающуюся в выборе волейболистом оптимальной стратегии защитных действий в экстремальных условиях волейбольного соревнования, что положительно трансформируется в конечный результат матча.

1. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.

2. К вопросу о совершенствовании тактических действий и взаимодействий волейболистов в защите: практический аспект / Ю.В. Кудинова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Ю.Ю. Карева, Л.Г. Шиховцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С.118-124.

3. Клещев, Ю.Н. Волейбол [Текст] / Ю.Н. Клещев. - Москва: Физкультура и спорт, 2012. - 92 с.

4. Лобанов, А.А. Тактика защиты в волейболе: анализ результатов педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью волейболисток-мастеров [Текст] / А.А. Лобанов,

Ю.В. Шиховцов, И.А. Демидкина // Вестн. Рос. ун-та дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». - 2009. - № 2 - С. 94-98.

5. Резервы повышения эффективности тактических действий волейболисток в защите / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев, Л.А. Мокеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 11 (117). - С.166-171.

6. Родин, А.В. Модельные характеристики волейболистов студенческих команд / А.В. Родин // Олимпийский спорт и спорт для всех: матер. конф. XIV Междунар. науч. конгресса. - Киев: Олимпийская литература, 2010. - С. 558.

7. Стохастическое моделирование - эффективный метод исследования / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 11 (141). - С.74-81.

IMPROVING THE EFFICIENCY OF THE GAME IN DEFENSE BASED ON THE USE OF OPTIMAL TACTICAL ARRANGEMENTS

© 2019 **Kudinova Yuliya Viktorovna**

senior lecturer

Samara State University of Economics

© 2019 **Dzhaginyan Levon Adibegovich**

associate professor

Voronezh State Timber University named after G.F. Morozov

© 2019 **Shikhovtsova Ludmila Gennadievna**

senior lecturer

© 2019 **Nikolaev Petr Petrovich**

associate professor

E-mail: niv2017@bk.ru

Samara State University of Economics

Keywords: volleyball, perfection, matrix modeling, arrangements, efficiency, initial positions.

The article discusses the issues of increasing the effectiveness of the game in defense. The authors propose to use in sports practice the optimal defensive arrangement of volleyball players, developed on the basis of matrix modeling.

УДК 613:796

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

© 2019 **Лазарев Вадим Петрович**

старший преподаватель

© 2019 **Козлова Марина Геннадьевна**

старший преподаватель

© 2019 **Никишкин Вячеслав Васильевич**

старший преподаватель

Национально исследовательский

Московский государственный строительный университет

Ключевые слова: образ жизни, привычки, здоровье, спорт, население.

В данной статье рассмотрены проблемы формирования правильной культуры здорового образа жизни населения, исследуется зависимость соблюдения основ здорового образа жизни. Здоровье требует постоянной работы над собой и своими привычками. Чтобы сохранить его на дол-

гие годы, необходимо сформировать здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни - это свод правил, направленных на улучшение психофизического состояния организма и его продуктивной работы. Формирование здорового образа жизни является важным процессом самосовершенствования и самообразования, в основе которого лежит преодоление вредных привычек и воспитание стремления к физической и социальной активности, правильному питанию и психологической гармонии. И граждане, и государство активно участвует в процессе формирования здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни населения, борьба и профилактика неинфекционных заболеваний являются одной из важнейших межотраслевых проблем Российской Федерации. Проект: Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций человека, мировоззрения, социального и морального опыта. Социальные нормы, ценности здорового образа жизни воспринимаются человеком как лично значимые, но они не всегда совпадают с ценностями, развитыми общественным сознанием.

Общеизвестно, что основными составляющими здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха, организацию сна, режим питания, оптимальная физическая активность, профилактика вредных привычек.

Режим труда и отдыха. Человек, который соблюдает установленный режим и наиболее подходящий режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. Распорядок дня является нормативной основой жизни всех людей. При этом она должна быть индивидуальной, т. е. соответствовать состоянию здоровья, физической подготовленности, интересам и ценностным ориентациям личности [2].

Организация сна. Сон - обязательная и наиболее полная форма отдыха. Нормальный сон для человека - 8 часов. Следует иметь в виду, что интенсивную умственную деятельность следует прекратить за 1,5 часа до сна, так как это затрудняет засыпание, приводит к летаргии и плохому здоровью после пробуждения.

Режим питания. Важным аспектом культуры является рацион питания и распределение потребления калорий в течение дня. Режим следует рассматривать строго индивидуально. Главное правило - есть по крайней мере три или четыре раза в день.

Оптимальная физическая нагрузка. Большинство людей, занятых в сфере интеллектуального труда, очень ограничены в физической активности, что является причиной многих заболеваний. Отсюда вытекает важнейшая задача - определение оптимального, а также минимально и максимально возможного количества физических нагрузок. Минимальный объем физической нагрузки должен обеспечивать минимальный уровень функционирования организма [3]. Это определяется как здоровье и профилактика.

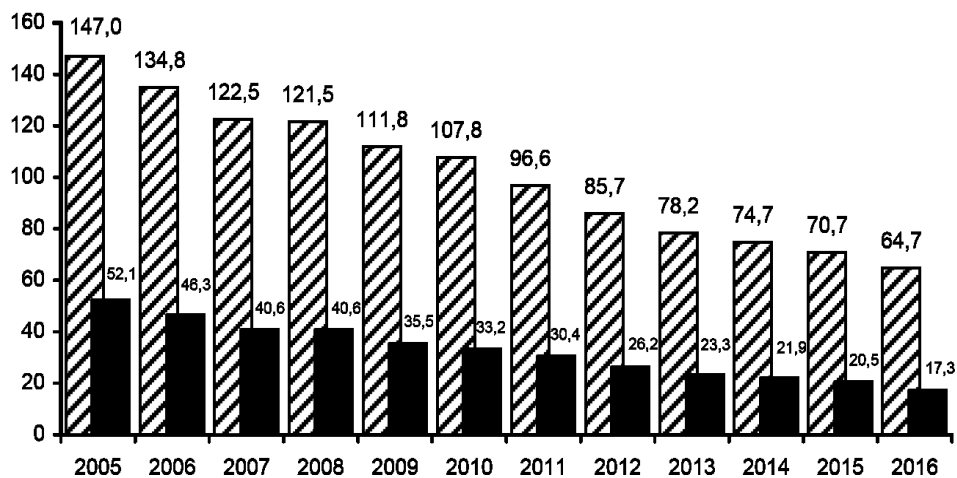


Рис. Алкоголизм и алкогольные психозы

Профилактика вредных привычек. Плохие привычки - курение, употребление алкоголя и наркотиков - оказывают пагубное воздействие на организм человека, уменьшают

умственную работоспособность. Они несовместимы с физическими упражнениями и здоровым образом жизни.

Заболеваемость населения алкоголизмом и алкогольными психозами (взято под диспансерное наблюдение пациентов с диагнозом, установленным впервые в жизни; на 100 000 человек населения).

Соответственно, можно с полной уверенностью сказать, что формирование здорового образа жизни для населения-это процесс, который зависит от многих факторов, ключевыми из которых являются:

- Самодисциплина
- Профилактика здоровья нации
- Государственная пропаганда

Чтобы стимулировать население к физически активному образу жизни, физическое воспитание, туризм и спорт возможны, увеличивая доступность этих видов оздоровления. Во-первых, необходимо преодолеть пассивность муниципальных органов по делам молодежи, а также за физическую культуру и спорт, которые способны профессионально вести и проводить эту работу. Школьные стадионы, спортивные площадки во дворе, другие спортивные сооружения могут успешно стать местом обучения населения, особенно детей и молодежи, навыков физической культуры.

1. Бумарскова Н.Н. Моделирование профессиональной направленности будущих специалистов в сфере строительства / Н.Н. Бумарскова, А.А. Лapidус, В.А. Никишкин // Современные проблемы физической культуры и спорта в 21 веке. - 2018. - С.3-11.

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

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

4. Никишкин В.А. История, успехи и перспектива спортивно-образовательного комплекса НИУ МГСУ / В.А. Никишкин, А.Ю. Барков, В.С. Гарник // Современные проблемы физической культуры и спорта в 21 веке. - 2018. - С.205-222

5. Нохрин М.Ю.. Проблемы физической культуры и спорта в современном обществе / М.Ю. Нохрин, А. Э. Агалтинов // Современные проблемы физической культуры и спорта в 21 веке. - 2018. - С.41- 46

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE AS A CULTURE OF THE POPULATION

© 2019 **Lazarev Vadim Petrovich**
senior lecturer

© 2019 **Kozlova Marina Gennadyevna**
senior lecturer

© 2019 **Nikishkin Vyacheslav Vasilyevich**
senior lecturer

National Research Moscow State University of Construction

Keywords: lifestyle, habits, health, sport, population.

This article discusses the problems of forming the right culture of a healthy lifestyle for the population, examines the dependence of respecting the foundations of a healthy lifestyle. Health requires constant work on yourself and your habits. To preserve it for many years, it is necessary to form a healthy lifestyle. The formation of a healthy lifestyle, the struggle and prevention of non-communicable

diseases is one of the most important intersectoral problems of the Russian Federation. Project: Strategy for the formation of a healthy lifestyle for the population, prevention and control of non-communicable diseases for the period up to 2025. A healthy lifestyle largely depends on the value orientations of the person, worldview, social and moral experience. Social norms, values of a healthy lifestyle are perceived by a person as personally significant, but they do not always coincide with values developed by public consciousness.

УДК796.386

КАК ПОВЫСИТЬ ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ В ВУЗЕ?

© 2019 **Мокеева Людмила Алексеевна**

старший преподаватель

E-mail: lamokeeva484@mail.ru.

© 2019 **Савельева Ольга Викторовна**

старший преподаватель

E-mail: saveleva_leya@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: интересы студентов, постановка целей, эмоциональный фон урока, собранность преподавателя, целеустремленность.

В данной статье рассматривается формирование интереса студента специальной медицинской группы на уроках физической культуры по настольному теннису. Как достигается отдаленная цель, если она значима для студента и что бы они хотели добавить в процесс занятий.

Проблема формирования и развития интереса студентов к урокам физкультуры в настоящее время становится все более обсуждаемой. Прежде это связано с потребностями общества в здоровом молодом поколении.

В процессе обучения студенты не должны быть пассивными объектами воздействия преподавателя. Для этого преподаватель должен формировать интерес к занятиям, вызывая удовлетворение от уроков физической культуры. Активность на уроке во многом зависит от самого преподавателя. Способ повышения активности студентов это: правильная постановка задач на уроке, эмоциональное проведение урока, создание положительного климата на уроке, устранение ненужных пауз.

Цель работы: рассмотреть формирование интереса к урокам физической культуры у студентов специальной медицинской группы по настольному теннису.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть интерес студентов к урокам по настольному теннису как фактор повышения активности обучающихся.

2. Изучить формирование интереса и повышение эффективности занятия по настольному теннису.

Интересы студентов к уроку физкультуры по настольному теннису бывают разными [5]. Это и стремление укрепить здоровье, и оказать положительное воздействие на многие системы организма и дать мощный психотерапевтический эффект. Это и желание развить двигательные и волевые качества. А в основном обучиться спортивной игре, правилам игры, которая стала активно внедряться в жизнь офисных работников.

Чтобы студенты выполняли все упражнения добросовестно, надо формировать у них долговременную цель посещения уроков физкультуры. Задача преподавателя является формирование у студентов стремления достичь отдаленную по времени цель. Целеустремленность возникает только в том случае, если цель значима, отвечает его побуждениям и интересам и считается им достижимой.

Реальность достижения цели создает перспективу личности. Перспектива, или, как говорил А.С. Макаренко, «завтрашняя радость», придает целям особенно сильный побудительный характер. Но перспектива должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными целями. Поэтому обязательна постановка преподавателем близких, промежуточных и отдаленных целей (Сластенин В.А., 1977).

В качестве ближайших целей могут выступать разучивание сложных ударов по мячу, выполнения упражнения на выносливость, скорость, координацию, игры по месту, различные вариации мяча, определенное число раз и т.д. В качестве промежуточных целей можно использовать выполнение зачетных нормативов. Конечными отдаленными целями являются развитие определенного игрового уровня до выполнения разрядных нормативов, умения участвовать в соревнованиях, овладения судейства в настольном теннисе. От правильной постановки целей зависит формирование интереса и целеустремленности студентов к занятиям по этому виду спорта.

В качестве ближайших целей выступают техника игры в настольный теннис на определенное количество ударов с разной вариативностью. В качестве промежуточных целей - выполнение нормативов. Конечными отдаленными целями являются разнообразие технических приемов: нападающие и защитные удары, разные виды вращений и умение варьировать удары по скорости. Участие студентов в соревнованиях и в судействе разного уровня соревнований. Разнообразие средств и методов, используемых преподавателем на уроке, еще П.Ф. Лесгафт, говоря о методике физических упражнений, подчеркивал, что «всякая однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякую самостоятельность».

Немаловажным фактором занятия является эмоциональный фон. Он возникает с момента ожидания урока физической культуры и существует на всем его протяжении. Постоянной заботой преподавателя является создание и поддержание положительного настроения у студентов на уроке. Нужно, чтобы задача была включена в значимую для студента деятельность, вела к достижению желаемой цели, чтобы появлялся стимул выполнять технику ударов по изученной технике игры. Собранность преподавателя, краткость и четкость его команд и замечаний, бодрость тона его речи настраивают на мажорный и деловой лад. К.Д. Ушинский писал, что на уроке «должна царствовать серьезность, допускающую шутку, не превращая всего дела в шутку...» Урок физической культуры становится радостным для студентов, когда они двигаются, видят результаты своего труда.

Для повышения эффективности занятия физической культуры является создание положительного эмоционального фона на уроке, наполняя их жизнь радостными переживаниями, тем самым преподаватель расширяет возможность управлять педагогическим процессом [3]. Порицания преподавателем студента, высказанные в обидной форме, снижают активность на уроке, так же как и насмешки товарищей. Студенты 2-3 курсов меньше ориентированы на оценку своих сокурсников, чем первокурсники. Поэтому преподавателю нужно с уважением и деликатностью относиться к своим подопечным.

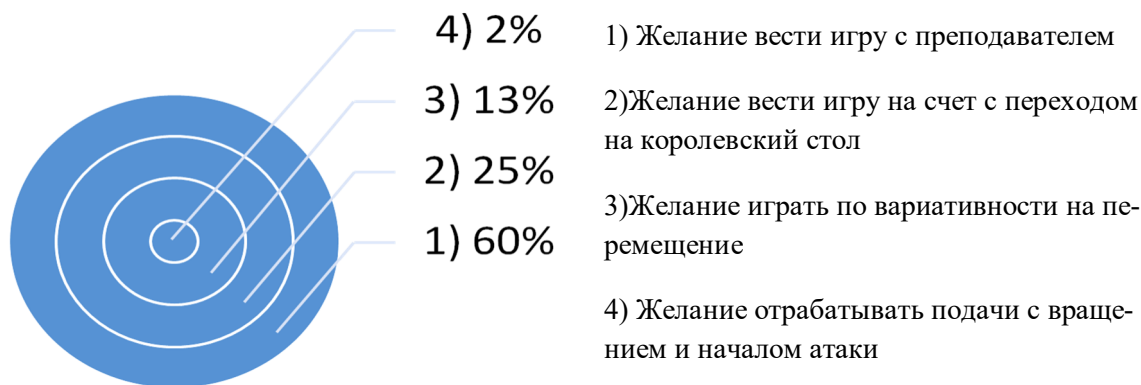


Рис. Ответы на вопрос: Что бы ты хотел(а) добавить в процесс проведения занятий физической культурой по настольному теннису?

В ходе выполнения работы был проведен социологический опрос среди 50 студентов второго, третьего курсов специальной медицинской группы. С целью выявления у них отношения интереса к урокам физической культуры по настольному теннису.

Исходя из полученных данных, можем отметить, что данная диаграмма характеризует желания студентов в улучшении занятий по настольному теннису. По их мнению, если добавить все вышеперечисленное, то качество занятий повысится. Большинство студентов не прочь добавить музыкальное сопровождение во время урока при разминке, так как прослушивание музыки сильно поднимет психологический настрой и позволит намного легче справиться с неприятными и сложными упражнениями. 60% студентов хотят играть с преподавателем. 2% студентов хотят отрабатывать подачи с вращением и началом атаки. 13% обучающихся желают играть по вариативности на перемещение, так как чем сложнее задание, тем интереснее на уроке. 25% студентов за игру на счет с переходом на королевский стол.

В заключение данной статьи можно сделать следующие выводы:

1. Задачей преподавателя физической культуры является формирование у студентов целеустремленности, то есть достичь отдаленную по времени цель. Целеустремленность достигается только в том случае, если цель значима для студента.
2. Создание и поддержание положительного настроения у студентов на протяжении всего урока.
3. Разнообразие средств и методов, используемых преподавателем на уроке, повышает интерес и активность студента.

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

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и допол. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.

3. Каргина Е.В., Влияние музыки на спортивные достижения / Е.В Каргина, Л.А. Мокеева // Известия института систем управления СГЭУ - 2018. - №1(17).

4. Казакова О.А. Настольный теннис - эффективное средство физического воспитания / О.А. Казакова, Л.А. Иванова, Е.Ю. Евсеева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2018. - № 1 (6). - С. 20-22.

5. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А Слестелин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. - М.: Школа-пресс - 1997. - 512 с.

HOW TO INCREASE THE INTEREST OF STUDENTS TO THE TABLE TENNIS ON PHYSICAL CULTURE LESSONS IN THE UNIVERSITY?

© 2019 Mokeeva Lyudmila Alekseevna

senior lecturer

E-mail: lamokeeva484@mail.ru

© 2019 Savelyeva Olga Victorovna

senior lecturer

E-mail: saveleva_lelya@mail.ru

Samara State University of Economics

Keywords: interests of student, goal setting, emotional background lesson, teacher concentration, purposefulness.

This article discusses the formation of a student's interest in a special medical group in physical education lessons on table tennis, how a distant goal is achieved if it is significant for a student and what they want to add to the process.

УДК 796.322

ИТОГИ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ 2018

© 2019 Налимова Марина Николаевна

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: чемпионат мира, Россия, победитель, история, финал, форвард, бомбардир, тренер, болельщики, пенальти, видео технологии, плей-офф.

В данной статье проанализированы положительные и отрицательные стороны прошедшего Чемпионата мира 2018. Рассмотрено качество организации чемпионата, перечислены лучшие игроки и команды турнира.

Впервые в истории хозяйкой, принимающей чемпионат мира по футболу, стала Россия, он проходил на территории сразу двух частей света - Европы и Азии. Мероприятия были в 11 городах и на 12 стадионах нашего государства. Инновацией этого турнира стало использование системы видео помощи арбитрам [3].

После окончания турнира, было важно подвести итоги, оценить уровень проведенных работ, проанализировать успешность проведения Чемпионата 2018 не только для России, но и для мирового спорта в целом, выявить ошибки и не допустить их повторения в дальнейшем.

Цель работы: рассмотреть положительные и отрицательные моменты прошедшего чемпионата: неоправданные надежды и личные достижения и оценить успешность внедрения новых технологий.

Задачи:

- 1) изучить мнения экспертов об итогах прошедшего чемпионата;
- 2) проанализировать изменения настроения СМИ на протяжении чемпионата;
- 3) оценить успешность проведения чемпионата, как отдельными командами, так и отдельными футболистами, рассмотреть список личных достижений футболистов;
- 4) оценить качество организации чемпионата.

Чемпионат мира по футболу 2018 года назван "Чемпионатом достижений". Этот чемпионат запомнится множеством интересных событий, большим количеством побед и разочарований.

Одним из разочарований Чемпионата мира 2018 стала сборная Германии. Очередной европейский чемпион мира, который намереваясь защитить завоёванный четыре года назад титул, не сумел даже выйти из группы. Спортивная история помнит подобные примеры: череда неудач началась в 2002 году со сборной Франции, следующих эта участь постигла сборную Италии в 2010, а через четыре года традицию продолжила и сборная Испании [1]. Хотя есть и те, кто сумел побороть своим примером печальную статистику - сборная Бразилии, выигравшая в 2002 году турнир в Японии и южной Корее, через четыре года не разочаровала своих фанатов на групповом этапе, хотя и не добралась в итоге до медалей.

Что касается победителя, изначально никто не рассматривал Францию как главного фаворита турнира. Надежды возлагались на Бразилию и Германию, а французы стояли на ранг ниже вместе со сборной Испании. Франция-2018 доросла до чемпионского титула. Они учились на своих ошибках: два года назад на чемпионате Европы они были в шаге от победы, но расслабились в финале, ошибочно поверив в безоговорочность своего успеха и, как следствие, уступили сборной Португалии [4]. Победа сборной погрузила всю Францию в радостную эйфорию - у Эйфелевой башни собрались более ста тысяч человек, а Поль Погба станцевал с кубком прямо на газоне стадиона "Лужники".

Множество футболистов увезли с собой с чемпионата личные достижения и титулы:

1. Несмотря на победу Франции, лучшим игроком чемпионата был назван полузащитник сборной Хорватии Лука Модрич. Именно его реакция и умение "чтения" игры и приспособления под любую манеру действий соперников помогла хорватам во всех играх плей-офф на пути к финалу.

2. Титул лучшего молодого игрока прошедшего Чемпионата заслужил девятнадцатилетний французский форвард Килиану Мбаппе, неоднократно отличившийся на мундиале, включая финал. Он же стал самым молодым автором гола в финале чемпионата после Пеле, забившего свой финальный гол в 1958 году в возрасте 17 лет в ворота Швеции.

3. "Золотую перчатку" увёз в Бельгию Тибо Куртуа, а лучшим бомбардиром стал английский футболист Гарри Кейну, забивший 6 голов.

Российский чемпионат, возможно, был последним шансом для португальца Криштиану Роналду и аргентинца Лионеля Месси заполучить кубок мира. Непонятно поедут ли Роналду и Месси, получивших по пять "Золотых мячей", на чемпионат в Катар через четыре года.

Конечно же, нельзя не отметить сборную России "прыгнувшую выше головы". Низкий уровень поддержки сборной внутри страны до чемпионата был просто разрушен успешным выступлением команды. Сборная при поддержке своего тренера - Станислава Черчесова зарядили болельщиков, уверенно выйдя из группы после матчей с Саудовской Аравией и Египтом [3]. В плей-офф команда России совершила едва ли не самое главное достижение чемпионата, вывел из борьбы за кубок сборную Испании в серии пенальти. Печально, но вторая серия пенальти оказалась не столь удачной. В матче с Хорватией в четвертьфинале Россия вела в основное время, уступила в дополнительное время и тут же отыгралась. История российской сборной ещё никогда не была столь красочной, никогда ещё сборная не выходила даже в плей-офф турнира, не говоря уже о четвертьфинале. Даже сборная СССР выступила лучше лишь раз в 1996 году в Англии, заняв на чемпионате четвёртое место.

Так же чемпионат мира 2018 открыл эпоху новых технологий. Это был первый турнир, использовавший в работе судей видео технологии. С помощью систем видео помощи VAR в турнире 2018 было принято множество судейских решений: назначались

пенальти, отменялись и засчитывались голы, дважды было отменено решение об "одиннадцатиметровом" после обращения к системам видео фиксации [5]. Просмотр видео был полезен даже при выборе «наказания» для Криштиану Роналду за удар локтем иранского футболиста, видео стало аргументом в решении о желтой карточке. И как итог- с помощью новой системы был назначен пенальти в финале.

Несмотря на обширный список титулов, и достижений, главным достижением чемпионата 2018 в России стала та атмосфера, царившая в российских городах в этот месяц. До начала чемпионата в мировом спортивном сообществе витали огромные сомнения о способности России качественно и грамотно провести мероприятие такого масштаба. Британская пресса пугала своих читателей не только возможными проблемами на самом чемпионате, но и бурной агрессивной реакцией населения на приезд иностранных болельщиков [2]. Однако позитивные эмоции и исключительно приятные впечатления от турнира у гостей нашей страны развеяли все эти слухи и предрассудки. И уже после окончания мундиала изменилось не только отношение средств массовой информации, но и мирового спортивного сообщества. Так президент Международной федерации футбола Джанни Ирфантино в своей речи перед самым финалом не только поблагодарил страну-хозяйку за приём, но и назвал этот мундиаль лучшим в истории.

Таким образом, можно прийти к выводу, что уровень организации прошедшего Чемпионата мира по футболу был очень высок, это отмечено не только гостями нашей страны, но и компетентными лицами. Многие надежды об опасениях не оправдались, а кто-то сумел приятно удивить. И конечно, что самое главное, личная победа сборной России, чье определенно удачное выступление можно назвать началом новой эпохи в истории российского футбола.

1. Джиландзе Н.М. Перспективы России на Чемпионате мира по футболу / Н.М. Джиландзе, У.В. Смирнова, М.Н. Пискайкина // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2018. - № 1 (6). - С. 17-19.

2. Иванова Л.А. Социологические исследования отношений населения к проведению чемпионата мира по футболу 2018 г. / Л.А. Иванова, А.О. Алексина, П.А. Михайлова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2018. - № 1 (6). - С. 69-71.

3. Пискайкина, М.Н. Будущее спортивных сооружений Самарского региона, построенных к Чемпионату мира 2018 г / М.Н. Пискайкина, Е.А. Макарова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2018. - № 1 (6). - С. 39-42.

4. Савельева О.В. Подготовка информационного поля городов-организаторов Чемпионата мира по футболу 2018 / О.В. Савельева, А.П. Сычева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2018. - № 1 (6). - С. 46-50.

5. Смирнова У.В. Социальные функции спорта и основные направления в развитии спортивного движения / У.В. Смирнова, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. - 2018. - № 1 (17). - С. 32-34.

RESULTS OF THE 2018 FIFA WORLD CUP

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna

senior lecturer

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Samara State University of Economics

Keywords: FIFA World Cup, Russia, winner, story, final, forward, scorer, coaches, fans, penalties, video technologies, playoffs.

This article analyzes the positive and negative sides of the 2018 FIFA World Cup. The quality of the championship organization is considered, the best players and teams of the tournament are listed.

**РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА НИУ МГСУ**

© 2019 **Никишкин Вячеслав Васильевич**
старший преподаватель

© 2019 **Бумарскова Наталья Николаевна**
доцент, кандидат биологических наук

© 2019 **Козлова Марина Геннадьевна**
старший преподаватель

© 2019 **Лазарев Вадим Петрович**
старший преподаватель

© 2019 **Гарник Владимир Сергеевич**
старший преподаватель

Национально исследовательский Московский
государственный строительный университет

Ключевые слова: образовательная деятельность, физическое воспитание, элективная дисциплина, многоуровневое образование, модернизация, программа.

Для обеспечения индивидуального подхода в подготовке специалистов с учетом интересов и способностей личности кафедра разработала инновационные технологии преподавания элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» и лекционный курс «Физическая культура». В настоящее время высшая школа уже готова к осознанию значения физической культуры и спорта для формирования здоровья нации, совершенствования регулирующих систем организма студентов и воспитания гармонично развитой личности, обоснованы стратегические направления. В этом контексте сформированы новые задачи развития образовательного процесса, в котором основное место отводится лично ориентированному образованию, направленному на формирование компетентности в сфере профессиональной деятельности, устойчивой мотивации к обучению в течение всей жизни, а также создается учебная и профессиональная мобильность. Развитие образовательной деятельности напрямую зависит от реализации новой концепции многоуровневого образования, основное преимущество которой - это быстрое реагирование на изменение рынка труда за счет ротации профессиональных образовательных программ дополнительного образования. Расширение спектра профессионально-образовательных программ и программ дополнительного образования, отвечающих вызовам времени, является актуальной задачей развития образовательного процесса.

Современная практика физической культуры студентов обеспечивает должный уровень их физической, интеллектуальной и когнитивной подготовки, необходимой конкурентоспособным специалистам на рынке труда, на это указывают многочисленные публикации в периодической печати и научных изданиях.

Одним из главных направлений развития физкультурно-спортивной отрасли является повышение интереса и мотивации молодых людей к активным занятиям физической культурой и спортом, направленных на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья граждан. Правительство РФ и региональные власти разработали план мероприятий по поэтапному внедрению ГТО, а также приняли меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований ГТО.

В 2015 году профессорско-преподавательский состав (ППС) кафедры физического воспитания и спорта НИУ МГСУ приступил к реализации плана научных работ по анализу и внедрению проекта ГТО, вследствие чего было открыто методическое отделение - ГТО [6].

Состояние многоуровневой системы подготовки кадров определяется не столько количеством образовательных программ, сколько их качеством [3]. Для физкультурного

образования актуальна разработка новой системы оценки качества полученного образования.

Основными направлениями совершенствования качества образовательных программ, касающихся непосредственно кафедры физического воспитания и спорта НИУ МГСУ, являются:

- повышение уровня научно-исследовательской и учебно-методической работы ППС кафедры;
- улучшение материально-технической базы;
- разработка инновационной методологии преподавания физической культуры;
- формирование физической культуры личности с акцентом на профессиональную психофизическую подготовку;
- повышение уровня организации и управления учебно-воспитательным процессом;
- разработка профиограмм для новых инженерно-строительных специальностей и направлений профессиональной деятельности, определение наиболее значимых профессионально важных качеств и на их основе создание моделей выпускника МГСУ;
- разработка методик и тренажерных комплексов для развития профессионально важных качеств;
- создание и реализация индивидуальных программ психофизической подготовки средствами физической культуры и спорта.

В связи с вышесказанным в рамках Болонской декларации уделяется серьезное внимание повышению профессиональной компетентности, совершенствованию педагогического мастерства.

Обобщается опыт работы кафедр физического воспитания Ассоциации строительных вузов и интегрируется в разработку проектов кафедр физического воспитания РФ [2], ближнего и дальнего зарубежья по различным вопросам, связанным с внедрением элементов Болонского процесса. Важное направление работы университета - это разработка системы опережающего повышения квалификации преподавателей с учетом новых условий.

Повышение профессиональной компетентности и инновационной активности ППС путем усиления на кафедре ФВиС интеллектуальной конкуренции, оптимизации режима учебной нагрузки, предоставления относительной автономности педагогической деятельности. Наиболее приемлемым для этого является сертификация преподавателей, обеспечивающей переподготовку педагогических кадров в соответствии с новыми реалиями.

В настоящее время уже ведется апробация новых форм организации образовательного процесса, в котором реализуются: право преподавателя на мобильность в осуществлении программы учебной дисциплины и право студента на личное участие в формировании образовательной траектории, самостоятельное формирование своей образовательной программы, стимулируются регулярность и результативность самостоятельной работы.

Реализация индивидуально ориентированного обучения стимулирует переход к новой парадигме от "расширения диапазона знаний к формированию профессиональной компетентности". Меняются общие представления о работе студентов и преподавателей.

Для успешного развития образовательной деятельности создана соответствующая среда, которая формируется в соответствии с целями этой программы. Эффективным в современной образовательной парадигме является создание информационной состав-

ляющей, ориентированной на аналитическую переработку материала и адекватные способы его представления.

На кафедре ФВиС открыта мультимедийная аудитория для чтения лекций и оказания информационной, технической поддержки ППС при их подготовке к занятиям с использованием современного мультимедийного оборудования.

Совершенствуется материально-техническая база, закончено строительство легкоатлетического манежа и бассейна.

ППС кафедры ФВиС приобретен и продолжает приобретаться опыт обновления образования, значительно повышается уровень преподавания, активизировать образовательную деятельность студентов и определить перспективы развития образовательной деятельности кафедр в русле Болонской декларации.

1. Бумарскова Н.Н., Лapidус А.А., Никишкин В.А. Моделирование профессиональной направленности будущих специалистов в сфере строительства// Современные проблемы физической культуры и спорта в 21 веке. - 2018.- С.3-11.

2. Ещенко Т.И. Исторический аспект развития кафедры физического воспитания самарского государственного экономического института / Т.И. Ещенко, Л.А. Иванова, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов // Монография. - Самара, 2016. - 198 с.

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

4. Никишкин В.А., А.Ю. Барков, Гарник В.С. История, успехи и перспектива спортивно-образовательного комплекса НИУ МГСУ// Современные проблемы физической культуры и спорта в 21 веке. - 2018. - С.205-222

5. Нохрин М.Ю., Агалтинов А. Э. Проблемы физической культуры и спорта в современном обществе // Современные проблемы физической культуры и спорта в 21 веке. - 2018. - С.41- 46.

6. Савельева О.В. Сравнительный анализ физкультурно-спортивных комплексов ГТО // О.В. Савельева, Л.А. Иванова, Т.А. Звонова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 1. - С. 43-47.

**EDUCATIONAL ACTIVITIES DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT AT THE NATIONAL
RESEARCH MOSCOW STATE UNIVERSITY**

© 2019 **Nikishkin Vyacheslav Vasilyevich**
senior lecturer

© 2019 **Bumarskova Natalya Nikolaevna**
PhD in Biology, associate professor

© 2019 **Kozlova Marina Gennadyevna**
senior lecturer

© 2019 **Lazarev Vadim Petrovich**
senior lecturer

© 2019 **Garnik Vladimir Sergeevich**
senior lecturer

Nationally Research Moscow State University of Civil Engineering

Keywords: educational activity, physical training, elective discipline, multilevel education, modernization program.

To ensure an individual approach to the training of specialists, taking into account the interests and abilities of the individual, the department has developed innovative technologies for teaching the elective discipline "Physical culture and sport" and the lecture course "Physical culture". Health of the nation, improving the regulatory systems of the body of students and education of a harmoniously developed personality, the strategic directions are justified. In this context, new tasks for the development of the educational process are formed, in which the main place is given to personally-oriented education, aimed at developing competence in the field of professional activity, sustainable motivation to life-long learning, as well as creating educational and professional mobility. The development of educational activities directly depends on the implementation of the new concept of multi-level education, the main advantage of which is a quick response to changes in the labor market due to the rotation of vocational educational programs for additional education. Expanding the range of vocational education and advanced education programs that meet the challenges of time is an important task for the development of the educational process.

УДК 796.4

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

© 2019 **Попова Алина Александровна**

E-mail: alina.popova1998@mail.ru

© 2019 **Алексина Анастасия Олеговна**

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, атлетизм, рацион питания, организм человека.

В статье рассматривается влияние атлетической гимнастики на организм человека. Также раскрыто понятие атлетической гимнастики и представлены виды атлетизма. Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей (молодых и пожилых, юношей и девушек), но для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузкой для занимающихся.

Среди видов спорта особое место занимает атлетическая гимнастика. Она представляет собой систему упражнений, целью которых является улучшение не только силы, но и умение правильно ими распорядиться. Атлетическая гимнастика относится к оздоровительным и развивающимся видам спорта. Ей могут заниматься люди с разным уровнем физической подготовки, достигающие общего здоровья и укрепляющие организм.

Цель данной работы - исследовать влияние атлетической гимнастики на организм человека.

Задачи:

- раскрыть понятие атлетической гимнастики;
- рассмотреть классификацию видов атлетизма;
- исследовать значение некоторых видов атлетической гимнастики;
- выявить влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека.

Атлетическая гимнастика - это только часть всей системы движений. По определению профессора И.Н. Саркизова-Серазини, «это одно из наиболее эффективных средств комплексного воздействия на организм человека. Большое количество упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делают это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов [1]. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к этому искусству» [4, С. 41]. Очень часто многие издания смешивают понятия «Атлетизм» и «Атлетическая гимнастика», заменяя одно другим.

Атлетизмом начали заниматься древние греки, которые для поддержания физической формы использовали довольно простые предметы. В качестве гирь были привесы, которые со временем превратились в гири [4, С. 38].

Уже в древнем мире нагрузка с весами широко рекомендовалась врачами, которые описывали ее как очень эффективную для восстановления суставов, тонизирования ослабленных мышц, реабилитации после травм, укрепления сердечно-сосудистой системы [3]. Так спортивная гимнастика прошла сквозь время и нашла себя в XIX веке, когда ее стали изучать более внимательно.

Атлетическая гимнастика - это сложный комплекс силовых упражнений на скелетные мышцы, сердечно - сосудистую систему, все биохимические и физиологические процессы в организме, и этот эффект индивидуален. Это вид оздоровительной гимнастики, который представляет собой систему гимнастических упражнений, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных задач силовой тренировки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на организм человека может быть общим (на организм в целом) и локального воздействия (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Следовательно, эффект от тренировок может быть поддерживающим, тонизирующим или развивающим.

При этом основные принципы и методы организации занятий гимнастикой сохраняются как при подготовке отдельного комплекса спортивной гимнастики, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий спортивной гимнастикой (циклы, этапы, периоды).

Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельеф (а не просто огромную) мускулатуру. Кроме того, он расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим физическим нагрузкам, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

В зависимости от систем тренировок, атлетическую гимнастику разделяют на следующие виды: бодибилдинг, культуризм, пауэрлифтинг.

Факт непосредственного влияния занятий на состояние мышц однозначен.

Бодибилдинг - это комплекс силовых упражнений, гимнастика для ягодиц, бедер, плеч и груди формирует красивую, подтянутую фигуру, способствует поддержанию упругости и молодости тела.

Культуризм очень часто путают с бодибилдингом, отличие заключается лишь в том, что он направлен на значительное наращивание группы мышц, но не поддерживает их пропорциональность.

Пауэрлифтинг - ориентирован на подъем штанги в трех основных направлениях: жим штанги лежа; становая тяга; приседание со штангой на плечах, его отличие от культуризма и бодибилдинга заключается в том, что достигается максимум в движении, а не в статическом напряжении мышц.

Известно, что благополучие человека во многом определяет его мировоззрение и общее отношение к жизни, поэтому здоровье считается самой большой ценностью, которая нуждается в трепетном и бережном отношении.

Атлетическая гимнастика способна повысить уровень жизни любого человека.

Благодаря своему воздействию, организм гораздо быстрее возвращается к норме после длительного отдыха и восстанавливает свой тонус.

Занятия атлетической гимнастикой в утреннее время способствует улучшению обмена веществ в организме, помогает поддерживать бодрость и ясность мысли.

Несмотря на то, что понятие "атлетизм" ассоциируется исключительно с представителями сильного пола, этот вид спорта чрезвычайно полезен для женщин. Прежде всего, это отличный способ избавиться от лишних килограммов. Для достижения результата, помимо выполнения упражнений, нужно соблюдать определенные правила питания.

Во время тренировок необходимо соблюдать питьевой режим, нарушение водного баланса не только снизит эффективность тренировок, но и приведет к проблемам со здоровьем.

Потребляемая пища является источником энергии и участвует в образовании структурных элементов нашего тела за счет "сжигания" питательных веществ: белков, жиров и углеводов [2].

Таким образом, прием пищи должен быть не раньше, чем через 2 часа после окончания тренировки. Перед занятиями, но не позднее, чем за час до них, необходимо употреблять продукты с высоким содержанием белка - бобы или соевые продукты [2].

Рацион питания атлетических спортсменов приближен к рекомендуемым параметрам гимнастов-спортсменов и должен составлять 65 ккал на один килограмм веса спортсмена. Распределение питательных веществ для атлетической гимнастики рекомендуется следующее: белки - 20%, жиры - 28%, углеводы - 52%, содержать достаточное количество витаминов, минералов и воды.

Также следует иметь в виду, что воздействие тренировок на организм будет эффективнее, если перерыв между занятиями не будет более 2-х дней.

Не соблюдение рациона питания и графика занятий затруднит достижение роста мышц и снижение жировой прослойки.

Таким образом, влияние занятий атлетической гимнастикой на организм человека и укрепление его здоровья не вызывает сомнений. Количество разнообразных тренировок позволяет выбрать наиболее подходящие для каждого человека, а регулярность упражнений повышает их эффективность. Влияние атлетической гимнастики на организм очень индивидуально, именно поэтому необходимо искать свой путь тренировок.

Атлетическая гимнастика - это разносторонний силовой комплекс упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Она укрепляет здоровье, помогает избавиться от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим тренировок в сочетании со сбалансированной диетой позволяет сбросить лишний вес или прибавить в тех случаях, когда это необходимо.

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

2. Иванова Л.А., Казакова О.А., Попова А.О. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом : учеб. пособие. Самара: Изд-во Самар. гос. экон.ун-та, 2016. ISBN 978-5-94622-639-4

3. Маремова М. Правила занятий атлетической гимнастикой <https://legkopolezno.ru/zozh/sport/atleticheskaya-gimnastika/> (дата обращения: 09.09.2018).

4. Шинкарук О., Кашуба В., Усыченко В. Построение годового цикла подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в бодибилдинге / О. Шинкарук, В.Кашуба, В. Усыченко // Наука в олимпийском спорте. - № 1 - 2010 - С. 42-46.

ATHLETIC GYMNASTICS AND ITS IMPACT ON THE HUMAN BODY

© 2019 **Popova Alina Aleksandrovna**

E-mail: alina.popova1998@mail.ru

© 2019 **Anastasia Olegovna Aleksina**

senior lecturer

Samara State University of Economics

Keywords: athletic gymnastics, athleticism, diet, human body.

The article considers information about influence of athletic gymnastics on the human body. Also the concept of athletic gymnastics and types of athleticism are presented. Athletic gymnastics is designed for a variety of people (young and old, boys and girls), but for people who are practically healthy, because the used exercises are associated with significant muscle tension and the corresponding load for those involved.

УДК 796.325

**ТОЧНОСТНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ
В СТУДЕНЧЕСКОМ КЛАССИЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ**

© 2019 **Фандо Виктор Павлович**

старший преподаватель

Белорусский государственный экономический университет

© 2019 **Карева Юлия Юрьевна**

преподаватель

© 2019 **Шиховцов Юрий Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент

© 2019 **Николаева Ирина Валерьевна**

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: niv2017@bk.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: волейбол, планирующая подача, силовая подача, уровень точности, подготовленность, тактико-технические действия.

В статье рассматриваются вопросы совершенствования тактико-технических навыков выполнения подачи в современном волейболе. Приведены показатели точности выполнения подачи волейболистами студенческих команд.

Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в современном волейболе приведет к положительным результатам только при условии ориентации тренеров и спортсменов на модельные характеристики волейболистов высокого класса. Такой подход позволит устранить диспропорции в подготовленности волейболистов, совершенствовать отстающие ее стороны, обеспечить должную соизмеримость составляющих спортивного мастерства. Известно, что на современном этапе развития волейбола подача превратилась из элемента введения мяча в игру в немаловажный тактико-технический прием активного нападения, в значительной степени влияющий на исход состязания [2, 4, 5, 6]. Отметим, что осмысленная тактическая деятельность игроков во многом определяет успешность выполнения того или иного тактического приема. В этой связи, целесообразно рассмотреть такую важную составляющую тактики волейбола, как точность выполнения подачи, поскольку нацеленная подача (силовая или планирующая) на игрока, слабо владеющего приемом подачи, на «доигровщика», на связую-

щего игрока существенно затрудняют организацию скоростной, острокомбинационной игры в нападении.

Цель исследования - совершенствование тактико-технической подготовленности волейболистов при выполнении подачи.

Задачи исследования:

- 1) изучить современное состояние вопроса исследования по данным специальной литературы;
- 2) проанализировать практический аспект изучаемого вопроса;
- 3) выявить точностные характеристики выполнения различных подач волейболистами студенческих команд.

Методы исследования:

- 1) анализ и обобщение данных специальной литературы;
- 2) педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью;
- 3) тестирование;
- 4) математическая статистика [3].

Организация и результаты исследования. При изучении специальной литературы проанализировано около 100 литературных источников отечественных и зарубежных авторов. В большинстве работ отмечается необходимость совершенствования тактико-технических навыков выполнения подачи, как важного компонента, определяющего успех в волейбольном соревновании. В то же время, методики, адаптированные к современным условиям ведения соревновательной борьбы в волейболе, в специальной литературе представлены недостаточно.

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью волейболистов высокой квалификации, проведенные в 2017-2018 гг. на Чемпионатах РФ среди мужских команд подтвердили предположение о низкой эффективности выполнения подачи. Только в 8% случаев выявлен выигрыш розыгрыша очка с помощью подачи. При выполнении подачи в 35-60% определено усложнение организации атакующих действий игроками противоборствующей команды вследствие некачественного приема подачи.

Основным методом исследования был избран *метод тестирования*. По результатам тестирования определялся уровень тактической подготовленности волейболистов с точки зрения точности выполнения подачи. Исследованию подвергались 10 высококвалифицированных волейболистов (I разряд, КМС) - игроков сборных мужских команд Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) и Самарского государственного университета путей сообщения. Исследование проводилось на базе СГЭУ в сентябре-октябре месяце 2017 года.

Методика проведения тестирования заключалась в следующем: испытуемым предлагалось выполнить по 10 подач разными способами (силовая, планирующая) из наиболее часто используемых в практике волейбола зон подачи (правая 1/3 - зона А и левая 1/3 - зона С) в наиболее уязвимые для приема подачи участки волейбольной площадки размером 2 м². После выполнения волейболистом подач подсчитывалось число попаданий мяча в заданную зону и выставлялась оценка по пятибалльной шкале за каждую выполненную серию: 9-10 попаданий - 5 баллов, 7-8 - 4 балла, 6-5 - 3 балла, 4-3 - 2 балла, 2-1 - 1 балл. Затем определялось среднее арифметическое из всех полученных волейболистами оценок за выполнение подачи.

Из таблицы 1 видно, что при выполнении волейболистами силовой подачи из зоны А в зону 5 статистические оценки уровня точности колеблются в пределах от 1 до 3 баллов. Среднее значение уровня точности в данном случае составляют 2,1. Поддачи, выполненные в зону 1, имеют аналогичные средние показатели точности - 2,1. При этом диапазон колебаний составил от 0 до 4 баллов.

Рассмотрим результаты исследования уровня точности силовой подачи из зоны С. Точность выполнения таких подач несколько ниже, чем при подачах из зоны А. Так, диапазон колебаний при подачах в зону 5 составил 1-3 балла, а среднее значение точности - 1,9. Подачи в зону 1 имеют диапазон колебаний 0-4 балла. Средний показатель точности равен 2,0.

Таблица 1

Показатели точности выполнения силовой подачи волейболистами студенческих команд (составлена авторами)

№ п/п	Фамилия, имя	Зона подачи				Среднее значение (индивид.)
		А		С		
		Направление подачи (зона)				
		5	1	1	5	
1	Л-в А.	2	1	1	2	1,5
2	Л-н Г.	2	2	2	3	2,3
3	А-в П.	3	4	3	4	3,5
4	Е-в А.	1	2	1	0	1,0
5	В-в А.	3	2	2	1	2,0
6	З-в С.	2	2	2	1	1,8
7	П-й Д.	2	3	3	3	2,8
8	Р-о Р.	1	1	2	2	1,5
9	К-в И.	3	2	2	2	2,3
10	Е-н Н.	2	2	1	2	1,8
11	Среднее значение (командное)	2,1	2,1	1,9	2,0	2,0

Далее представим результаты исследования уровня точности выполнения планирующей подачи из зоны А (таблица 2).

Таблица 2

Показатели точности выполнения планирующей подачи волейболистами студенческих команд (составлена авторами)

№ п/п	Фамилия, имя	Зона подачи				Среднее значение (индивид.)
		А		С		
		Направление подачи (зона)				
		5	1	1	5	
1	Л-в А.	3	1	1	3	2,0
2	Л-н Г.	2	1	3	3	2,3
3	А-в П.	3	4	4	3	3,5
4	Е-в А.	3	2	4	3	3,0
5	В-в А.	5	3	4	3	3,8
6	З-в С.	2	1	2	2	1,8
7	П-й Д.	2	1	3	3	2,3
8	Р-о Р.	2	2	1	3	2,0
9	К-в И.	4	3	4	5	4,0
10	Е-н Н.	4	2	1	2	2,3
11	Среднее значение (командное)	3,0	2,0	2,7	3,0	2,7

Планирующие подачи, направленные волейболистами из зоны А «по линии» (в зону 5) имеют диапазон колебаний показателей точности от 2 до 5 баллов. Средняя оценка уровня точности равна 3. Диапазон колебаний при подачах «по ходу» (в зону 1) соста-

вил от 1 до 4 баллов. Среднее значение уровня точности ниже, чем при подачах в зону 1 - 2 балла.

Анализ точности выполнения планирующей подачи из зоны С в зону 1 показал, что данные подачи производятся с меньшим уровнем точности, чем подачи из зоны А. Диапазон колебаний равен 1-4; средний показатель уровня точности - 2,7. Поддачи «по ходу» (в зону 5) выполняются с большей точностью, чем «по линии» (в зону 1). Диапазон колебаний равен 2-3 балла. Среднее значение уровня точности составило 3 балла.

Проведенное авторами исследование позволяет на основе данных об уровне точности выполнения силовых и планирующих подач из разных зон подачи в различные участки волейбольной площадки сделать достаточно адекватное заключение об уровне тактико-технической подготовленности волейболистов при выполнении подачи [1, 7, 8].

Выводы: 1) теоретическая разработанность исследуемой проблемы требует существенной доработки в плане совершенствования методики подготовки волейболистов, выполняющих подачу; 2) в ходе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью установлена низкая эффективность выполнения волейболистами подачи; 3) при тестировании волейболистов студенческих команд обнаружено, что среднее значение уровня точности выполнения силовых подач равно 2 балла, а планирующих - 2,7 балла, что свидетельствует о низком уровне тактической подготовленности спортсменов в студенческом волейболе.

1. Анализ показателей точности выполнения подачи волейболистами студенческих команд / Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, И.А. Демидкина, А.А. Лобанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 4 (158). - С.118-122.

2. Волейбол: проблема совершенствования тактики защиты и пути ее решения / А.А. Панышин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. Гуманитарная вепрсия. - 2016. - № 1(2). - С. 40-41.

3. Губа В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебник / В.П. Губа, В.В. Пресняков. - М.: Человек, 2015. - 288 с.

4. К вопросу о совершенствовании тактических действий и взаимодействий волейболистов в защите: практический аспект / Ю.В. Кудинова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Ю.Ю. Карева, Л.Г. Шиховцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С.118-124.

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

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

7. Шиховцов, Ю.В. Современная методика регистрации временных параметров в волейболе / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, И.А. Демидкина // Вестник Самарского государственного экономического университета. - 2007. - № 1 (27). - С. 192-198.

8. Шеханин В.И. Анализ техники выхода волейболистов к мячу при нападающем ударе / В.И. Шеханин, Л.А. Иванова, О.А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 10 (140). - С. 216-220.

**PRECISION PARAMETERS OF SERVE PERFORMANCE
IN THE CLASSICAL STUDENTS' VOLLEYBALL**

© 2019 **Fando Viktor Pavlovich**

senior lecturer

Belorussian State University of Economics

© 2019 **Kareva Yuliya Yur'evna**

lecturer

© 2019 **Shikhovtsov Yuri Vladimirovich**

PhD in Pedagogics, associate professor

© 2019 **Nikolaeva Irina Valer'evna**

PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: niv2017@bk.ru

Samara State University of Economics

Keywords: volleyball, floating serve, power serve, accuracy level, readiness, tactical and technical actions.

In this article questions of the tactical and technical skills of serve performance's improvement in the modern volleyball are considered. Indicators of serve performance accuracy by players of student's team are given.

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

УДК796:33

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЭКОНОМИКИ

© 2019 Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

© 2019 Сличенко Диана Алексеевна

© 2019 Швецова Юлия Александровна

Email: slichenko.diana@mail.ru

© 2019 Красильников Алексей Николаевич

кандидат биологических наук, доцент

Самарский государственный технический университет

Ключевые слова: национальная экономика, социально-культурная сфера, спортивный бизнес, экономическое развитие, экономика, физическая культура.

Статья на основе исследования взаимосвязи экономики и спорта, в которой рассматриваются примеры влияния показателей спорта и физической культуры на показатели национальной экономики. Проанализирована индустрия спорта и физической культуры как значимая отрасль предпринимательской деятельности. Рассмотрена роль физической культуры в решении задач экономического развития, а также взаимосвязь экономики и спортивного бизнеса, физической культуры и трудоспособности населения, сравнение статистических показателей экономики по странам и влияние физической культуры и спорта на них. Было выявлено, что спорт и физическая культура играют не последнюю роль при решении задач социально-экономического развития, поскольку представляют собой специфическую социально-культурную сферу, которая положительно влияет на важные экономические показатели, которые отражают благополучие страны. А также, что спортивный бизнес является важным элементом воспроизводственного процесса, качественной рабочей силы, укрепления и развития трудовых ресурсов.

Прогрессивное развитие спорта на протяжении всей истории человечества рассказывает об изменениях в социальной сфере общества. Как и в прошлом, так и в настоящее время во всем мире большое внимание уделялось и уделяется спорту и физической культуре, поскольку спорт является одной из социально-культурных сфер, в рамках которой становится возможным решение большого количества экономических, политических и других немало важных задач.

Не является исключением и Российская Федерация. В содержании долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года определена роль спорта и физической культуры в повышении человеческого потенциала нашей страны, сбалансированности демографической ситуации и снижении смертности в трудоспособном возрасте.

Недостаточное мотивирование молодежи и детей занятием спортом и физической культурой отрицательно влияет на состояние здоровья нашего будущего поколения, а также влечет за собой рост подростковой и детской наркомании, алкоголизма и преступности, что также влияет на показатели социально-экономической сферы.

При отсутствии комплексных мер по предоставлению условий для регулярных занятий физической культурой отрицательная обстановка, которая связана со здоровьем населения и демографией, ухудшится. При условии сохранения тенденций, которые сложились в развитии спорта и физической культуры неизбежно:

1. Продолжение ухудшения состояния здоровья населения РФ и снижение продолжительности жизни;
2. Большие экономические потери государства, которые связаны с заболеваемостью населения.

Общепризнана роль спорта и физической культуры для здоровья нации. Развитию спорта и его инфраструктуры предавалось огромное значение в бывшем СССР, современном государстве также это признается. Значение спорта для общественности от спортивных сооружений и учреждений.

Основной задачей политики РФ является создание условий для улучшения благосостояния населения РФ, национального самосознания и обеспеченности долгосрочной социальной сбалансированности. Предоставление базы для сохранения и совершенствования физического здоровья населения в значительной степени является фундаментом решения данной задачи. На основании статистики, можно сказать, что в настоящее время Россия по показателю регулярных занятий физической культурой отстает от развитых стран, в которых физическими упражнениями постоянно занимаются до 40-50% населения страны, в то время как в России - около 11%, а также о необходимости вмешательства государства в вопросы, связанные с воспитанием потребности в занятиях физической культурой у населения страны, отражает статистика социальной демографии. Показатели физической подготовки молодежи, детей, призывников, количества курильщиков в РФ, рост алкоголизма и наркомании свидетельствует о серьезности проблемы развития массового спорта. На основе данных международных организаций Россия занимает 143 место в мире (на одном уровне с беднейшими государствами Африки и Азии) по показателю ожидаемой продолжительности жизни. В это же время в Великобритании, Австралии и других развитых странах, где воплощались целевые программы в области физической культуры, показатели ожидаемой продолжительности жизни намного выше.

Исследования свидетельствуют, что люди, которые активно занимаются спортом в 1,5 раза меньше страдают от утомляемости, в 2 раза реже болеют заболеваниями органов пищеварения, в 2,5 раза реже - гипертонической болезнью, в 3,5 раза реже - хроническим тонзиллитом и в 2 раза реже - гриппом. Следовательно, лица, которые активно занимаются спортом, в 2-3 раза реже пропускают работу из-за состояния здоровья. Поэтому трудоспособность населения и физический спорт тесно взаимосвязаны, а трудоспособность населения в свою очередь связано с экономическим ростом.

Из чего состоит экономический рост и, следовательно, улучшение благосостояния людей той страны или региона, в котором этот рост происходит? На основе учебника экономической теории Сажина на этот вопрос можно ответить следующим образом. Экономический рост страны может осуществляться интенсивным и экстенсивным путем. Интенсивный тип экономического роста представляет собой использование более эффективных средств производства, технологий и процессов. Это означает, что рост достигается благодаря улучшению факторов производства. К ним можно отнести: повышение квалификации рабочих, режим экономики, НТП, улучшение технологии и организации труда, улучшение качества продукции.

Экстенсивный тип представляет собой увеличение масштабов производства. Это говорит о том, что рост достигается за счет количества вовлеченных в производство факторов производства на существующей технологической основе. К ним можно отне-

сти: увеличение числа рабочих, рост капиталовложений, увеличение объема потребляемого сырья.

Известно, что все ресурсы имеют свойство кончатся, следовательно, наиболее эффективным является интенсивный тип экономического роста. Важную роль в данном типе роста представляют собой трудовые ресурсы, являющиеся одним из значимых звеньев цепочки факторов производства.

Тем временем, производительность труда зависит от факторов: жизненная активность, творческий и физический потенциал, интеллектуальные возможности работников. Регулярные занятия спортом и физической культурой благоприятно влияют на здоровье, умственную активность и целеустремленность человека.

На основе научных исследований можно сказать, что физическая активность продлевает трудоспособный возраст, благоприятно влияет на умственную активность. К примеру, утренняя гимнастика является одним из лучших методов для того, чтобы привести свой организм в рабочий тонус и повысить мозговую активность. На сегодняшний день в условиях старения населения и снижения рождаемости влияние упомянутых факторов имеет большое значение для сохранения или повышения темпов экономического роста.

В результате, работник, который уделяет внимание занятиям физической культурой, болеет меньше, но при этом быстрее включается в работу, создает вокруг себя положительный эмоциональный фон и более устремлен, чем другие. Перечисленные качества позволяют повышать темпы экономического роста, увеличивая конкурентоспособность рабочей силы, вне зависимости от экономической сферы.

Так же спорт соприкасается с экономикой, когда выступает в форме спортивного бизнеса.

Роль спорта и физической культуры не представляет собой только вышеперечисленные факторы. С их развитием люди научились получать финансовую выгоду из данной сферы общества [2]. Так и возник бизнес в отрасли спорта. Во всем мире все больше образуется спортивных организаций, услуги которых пользуются большим спросом. Такими организациями являются центры физкультурного оздоровления, федерации различных видов спорта, фитнес центры, туристические клубы, спортивные секции и т.д.

В обособленную отрасль выделяется профессиональный спорт, в котором спортсмены получают доход за свои выступления. Обычно, это виды спорта для массового зрителя (бокс, хоккей, футбол и т.д.). Многие организации во всем мире привлекают спортсменов как людей, пользующихся популярностью и почитаемых в обществе, для рекламирования своих брендов, за которые спортсмены получают внушительные гонорары.

Спорт и бизнес соприкасаются во многих общих чертах. Как в бизнесе существует конкуренция, так и в спорте существует соперник. И той и той сфере характерна мотивация к достижению всё более высоких результатов. Любой человек, занимающийся бизнесом хочет доказать своей деятельностью, что он приносит благо в общество и достоин уважения. В итоге, спорту и бизнесу характерна аналогичная мотивация, которая побуждает к деятельности и оттачивает мастерство на спортивной арене или сфере предоставления услуг. Также бизнес может сыграть важную роль в решении задач социального значения, таких, как противостояние алкоголизму, борьба с вредными привычками или повышение активности населения.

Так же следует отметить явную корреляционную зависимость между уровнем развитости экономики страны и развитием спорта в ней.

Рассмотрим связь между уровнем развития стран и их результатами на XXXI летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро в 2016 году на примере наиболее индустриально развитых стран мира - «большой восьмерки».

В этот международный клуб входят: Германия, США, Япония, Великобритания, Франция, Италия, Россия, Канада. Примерно одна треть мирового ВВП приходится на их долю (табл. 1).

Таблица 1

Объем ВВП стран "большой восьмерки" в 2016 году

Страны G8	ВВП млрд. долларов
США	18,560
Япония	4,412
Германия	3,477
Великобритания	2,647
Италия	2,221
Франция	2,737
Россия	1,200
Канада	1,674
Весь мир	119,400

Таблица 2

Итоги XXXI Олимпийских игр

Страна	Золото	Место
США	46	1
Великобритания	27	2
Китай	27	3
Россия	19	4
Германия	17	5
Япония	12	6
Франция	10	7
Южная Корея	9	8
Италия	8	9
Австралия	8	10

По результатам Олимпиады в Рио-де-Жанейро (табл. 2) 7 из 10 первых мест заняли страны «большой восьмерки», что является уже показателем. Китай, которых не входит в клуб индустриальных стран имеет 3 в мире ВВП. Страны, имеющие высокие показатели социально-экономического развития уделяют огромное внимание развитию спорта, что отображается высокими результатами на мировой арене.

На основе этих данных можно сделать вывод, что достижения страны в области спорта во многом зависит от показателя развития экономики, и наоборот. С точки зрения экономики можно рассмотреть несколько объяснений взаимосвязи величины ВВП и уровня высших спортивных достижений.

Во-первых, при условии высокого дохода экономики страны увеличивается бюджет данной страны, следовательно, повышается статья расходов на развитие спорта и физической культуры, соответственно, повышается уровень спортивного мастерства.

Во-вторых, при росте количества занимающихся и вовлеченных в спорт увеличивается количество здоровых людей и снижается количество людей с асоциальным поведением, что влечет к уменьшению безработицы и увеличению экономической активности, а, соответственно, и к росту ВВП.

На основе всего вышесказанного можно сделать вывод, что спорт и физическая культура играют важную роль при решении социально-экономических задач, так как представляют собой специфическую социально-культурную сферу, оказывающую благоприятное влияние на значимые показатели экономического благополучия страны. Достижения страны в спорте отображают стабильность и устойчивость развития государ-

ства. Огромный социальный и экономический эффект от осуществления программ развития физической культуры и спорта для масс бесспорен. Благодаря физической активности и спорту школьники и студенты, а так же работники всех сфер хозяйственной деятельности общества получают и развивают в себе такие качества, как самодисциплина и целеустремленность, самонаблюдение и самоконтроль, учатся подавлять в себе лень и душевную слабость, тренируют как волю, так и мускулы.

При этом сфера спортивного бизнеса притягивает на свою орбиту миллионы людей, восстанавливающих свой трудовой и эмоциональный потенциал, активно отдыхающих и переключающихся на иные виды деятельности, получающих новые знания и умения в части двигательной активности, рационального питания, ведения здорового образа жизни. С этой точки зрения спортивный бизнес представляет собой важнейший элемент процесса воспроизводства качественной рабочей силы, развития и укрепления трудовых ресурсов.

1. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. М.: «Кнорус», 2015.- 320 с.
2. Иванова Л.А. Анализ особенностей менеджмента в фитнес-индустрии России и Самары / Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Л.Г. Шиховцова // Известия Института систем управления СГЭУ. - 2012. - № 1-2 (4-5). - С. 17-24.
3. Концепция Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы». Распоряжение правительства РФ №1433-р.М., 2005.
4. Министерство спорта и туризма и молодежной политики РФ официальный сайт, 2016. URL: <http://minstm.gov.ru>
5. Сажина М.А. Экономическая теория. М.: «Норма», 2017. - 393 с.

SPORT AND PHYSICAL CULTURE: THEIR IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF NATIONAL ECONOMY

© 2019 Danilova Alla Mihailovna
PhD in Pedagogics, associate professor
© 2019 Slichenko Diana Alekseevna
© 2019 Shvetsova Yuliya Aleksandrovna
Email: slichenko.diana@mail.ru
Samara State University of Economics
© 2019 Krasilnikov Aleksey Nikolaevich
PhD in Biology, associate professor
Samara State Technical University

Keywords: national economy, social and cultural sphere, sports business, economic development, economy, physical culture.

The article is based on a study of the relationship between economy and sport, which examines examples of the influence of indicators of sports and physical culture on the indicators of the national economy. Analyzed the industry of sports and physical education as a significant branch of business. The role of physical culture in solving the tasks of economic development, as well as the interrelation of the economy and sports business, physical culture and working ability of the population, the comparison of statistical indicators of the economy by country and the impact of physical culture and sports on them. It was revealed that sport and physical culture play not the last role in solving the tasks of socio-economic development, since they represent a specific socio-cultural sphere that positively influences important economic indicators that reflect the well-being of the country. And also, that the sports business is an important element of the reproduction process, quality workforce, and the strengthening and development of labor resources.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА

© 2019 **Мартиросова Татьяна Александровна**

доцент

© 2019 **Сыромятникова Раиса Ивановна**

E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, экономика, спортивный бизнес.

В статье описываются экономические аспекты спорта, рассматривается влияние спорта и здорового образа жизни на экономическую сферу жизни общества. Спорт является важнейшим фактором укрепления здоровья людей, способом общения и проведения культурного досуга. Вместе с тем спорт интенсивно воздействует на экономическую среду жизни общества: на качество рабочей силы, на структуру спроса и потребления, на внешнеэкономические связи. Предложение спорта как товара, привлечение в сферу спорта значительных экономических ресурсов, стремительное развитие спортивных рынков позволяет определить спорт как одну из отраслей экономики. В последние десятилетия бурное развитие получила индустрия физической культуры, спорта и туризма как обширная отрасль предпринимательской деятельности. Спортивный бизнес помогает реабилитации и восстановлению потенциала рабочих ресурсов и частично высвобождает финансовые и материальные ресурсы государства. Физическая культура и спорт, таким образом, являются существенным фактором роста экономики и улучшения качества жизни людей.

Спорт и экономика длительное время в России и во всем мире рассматривались как две различные сферы жизни общества, не оказывающие никакого взаимовлияния. Но в последние годы ситуация кардинально переменялась, спорт стал предлагаться как товар, в сферу спорта привлекается все больше ресурсов - трудовых и денежных, все это позволяет выделить спорт как одну из отраслей экономики. Наука, изучающая экономические аспекты спорта, получила название «экономика спорта».

Физическая культура и спорт - важнейшие составляющие здорового образа жизни, а занятия спортом - залог хорошего здоровья и продления трудоспособного возраста человека. Физическая культура и спорт в современном обществе также являются своеобразным способом общения, активного отдыха, помогают бороться с губительными вредными пристрастиями.

Основным ресурсом любой экономики является рабочая сила или человек, способный выполнять необходимые действия для достижения определенного экономического результата, поэтому на развитие экономики состояние здоровья нации оказывает непосредственное влияние. Таким образом, физкультура и спорт непосредственно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества:

- спорт помогает уменьшить экономические потери почти во всех сферах жизнедеятельности общества;
- физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью подготовки качественных трудовых ресурсов, а, значит, и гарантией экономического роста;
- благодаря спорту увеличивается продолжительность жизни людей, а это, соответственно, влияет на увеличение трудоспособного возраста населения;
- физическая активность, спорт и туризм представляют собой важную сферу экономической деятельности, обеспечивающую занятость многих людей в данной отрасли [3].

Участие в спортивных мероприятиях международного уровня способствует повышению престижа страны в мировом масштабе и развитию экономического потенциала страны. Спорт сегодня рассматривается как двигатель экономического развития и воз-

возможность сократить уровень нищеты населения. На право проведения крупных международных соревнований проводятся конкурсы, так как прием таких соревнований на территории страны приносит огромный доход за счет создания новых рабочих мест, производства сопутствующих товаров и услуг, спонсорства и проведения телетрансляций, а также дает возможность принимающей стране создать и сохранить спортивные объекты, так называемое «спортивное наследие».

Для специалистов в области экономики, спорт - важная и очень интересная сфера исследований. В спорте имеют место все основные темы и вопросы современной экономической науки (рынки и регулирование, информация, права собственности и др.).

Всем известен один из основополагающих законов рынка: спрос рождает предложение. В соответствии с этим законом, производители, реагируя на спрос, всё более активно предлагают потребителю товары, отличающиеся более высоким качеством относительно ранних спортивных аналогов, побуждая к потреблению действующего покупателя и покупателя потенциального, в том числе создавая новые потребности. Объемы двух составляющих экономики в любой отрасли регулируются их взаимодействием и законом спроса и предложения [1].

Что же касается коммерческого предложения спорта как товара, то можно выделить следующие стремительно развивающиеся сегодня спортивные рынки:

- рынок ориентированных на прибыль продавцов спортивных услуг, представленный многочисленными оздоровительными, танцевальными, гимнастическими студиями и спортивными школами;
- рынок товаров для спортивного туризма, т. е. туризма с использованием технических приборов и приспособлений при наличии соответствующей инфраструктуры (горные лыжи, серфинг, гольф);
- рынок продавцов спортивных тренажеров, оборудования, одежды;
- рынок спортивных мероприятий, программ в средствах массовой информации;
- рынок коммерчески организованных спортивных событий, проводимых клубами, федерациями, Олимпийским комитетом (Олимпийские игры, чемпионаты, турниры, мемориалы и т. п.);
- рынок спортивного спонсорства и рекламы.

Таким образом, в спорте действуют законы рыночных отношений, и одновременно увеличивается предложение спорта как товара, а именно это составляет основное содержание экономики спорта [2].

В спортивной и экономической литературе рассматривается вопрос о том, как состояние экономики страны влияет на ее успехи в спорте. Доказано, что это является результатом специфического влияния многих факторов, в том числе политических, социальных, демографических.

Некоторые ученые выдвигают версию, что успехи в спорте зависят от количества населения. Если предположить, что все спортивные ресурсы равномерно распределены по всем странам, то страны с наибольшей численностью населения должны были бы иметь наилучшие показатели в спорте. Но спортивные достижения таких немногочисленных стран как Болгария, Германия, Финляндия, Швеция, в определенных видах спорта не соответствуют этому утверждению. Можно сделать вывод, что важно не то, в каком количестве страна имеет ресурс, а как эффективно этот ресурс используется [3; 6].

Есть и другая группа факторов - экономические, из которых важнейшими являются доходы населения, доля населения, занятого в промышленности, степень урбанизации. Все эти факторы действуют не отдельно друг от друга, а в соответствии с имеющейся в стране экономической и политической системой. Нет сомнения в том, что, чем более

эффективна экономическая обстановка в стране и чем более стабильна действующая политическая система, тем больших достижений в спорте можно ожидать [3].

В последнее время индустрия физической культуры, спорта и туризма бурно развивается, как значимая отрасль предпринимательской деятельности [2]. В России и других странах создается множество спортивных, физкультурных и туристических организаций различных форм собственности, которые осуществляют свою деятельность на коммерческой основе. К таким организациям можно отнести различные физкультурные и оздоровительные клубы, такие как фитнес клубы, салоны массажа, секции борьбы, рукопашного боя и т.д.

Другой частью спортивного бизнеса является профессиональный спорт - профессиональные объединения, действующие на коммерческой основе и получающие прибыль за счет рекламной, издательской деятельности, реализации прав на телетрансляции спортивных событий национальным и международным телерадиовещательным каналам и иной коммерческой деятельности. Помимо этого, современная индустрия спорта включает в себя сферу производства спортивной одежды, обуви, инвентаря, тренажеров и сопутствующих товаров.

Любой бизнес имеет схожие черты со спортом: в основе предпринимательства также лежит соревновательный аспект, конкуренция и соперничество [6]. Мотивом деятельности как в спорте, так и в бизнесе является стремление участников конкуренции к победе, самовыражению, желание доказать себе и другим свою значимость, завоевать уважение окружающих и коллег. Спорт и бизнес, таким образом, тесно связаны друг с другом, имеют схожую мотивацию и движущие силы.

Спортивный бизнес помогает удовлетворить такие жизненно важные потребности людей, как потребность в движении, желание обладать хорошими двигательными навыками, стремление к здоровью, долголетию и общению, развлечениям и содержательному проведению досуга. В отличие от прочих видов экономической деятельности, спортивный бизнес еще и выполняет социально значимую роль в борьбе с вредными привычками и малоподвижным образом жизни.

Сфера спортивного бизнеса привлекает массы людей, которые восстанавливают свой трудовой и эмоциональный потенциал, активно отдыхают, получают новые знания и умения в части двигательной активности, рационального питания, ведения здорового образа жизни. В данном аспекте спортивный бизнес выступает важнейшим элементом процесса восполнения качественной рабочей силы, развития и укрепления трудовых ресурсов.

Выполняя функцию реабилитации и восстановления потенциала рабочей силы, спортивный бизнес частично высвобождает финансовые и материальные ресурсы государства. Правительство, таким образом, получает за счет развития спортивного бизнеса сразу несколько полезных эффектов, которые заключаются:

- в снижении необходимости государственной финансовой поддержки различных физкультурно-спортивных программ федерального и местного уровней;
- в развитии социально значимой сферы предпринимательской деятельности, за счет которой происходит оздоровление населения и создаются новые рабочие места;
- снижается потребление алкоголя и табака, уровень преступности;
- за счет спортивного бизнеса увеличиваются налоговые поступления в бюджеты всех уровней [4].

В то же время следует отметить, что физическая активность, спорт и туризм помимо непосредственных экономических выгод, которые можно оценить с финансовой стороны, приносят и другие блага нематериального характера, которые невозможно оценить при помощи финансовых инструментов. Здесь имеются в виду, прежде всего, та-

кие факторы, как расширение кругозора и повышение интеллектуального уровня людей в результате их участия в соревнованиях, в культурных, познавательных и обучающих программах. Свой досуг люди проводят более эффективно и конструктивно; физкультура и спорт дают каждому человеку неограниченные возможности для самовыражения, самосовершенствования и самоутверждения.

Взаимовлияние экономики и спорта в последние годы стало очевидным. Спортивная индустрия обладает всеми присущими рынку свойствами. Физическая культура и спорт являются значимым и существенным фактором роста экономического благосостояния общества и улучшения качества жизни людей.

1. Галкин А.А. Спорт как важная отрасль экономики / А.А. Галкин, О.В. Савельева, Л.А. Макеева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2018. - № 2 (7). - С. 58 - 61.

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

3. Литвин А.В. Экономика спорта: теоретический аспект и перспективы развития // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в Восточно-Сибирском регионе (экономический аспект) материалы межрегиональной научно-практической конференции. - 2015.- С. 22 - 23.

4. Мансурова Г.И. Роль и значение физической культуры и спорта в экономике / Г.И. Мансурова, А.П. Мансуров // Вестник Ульяновского государственного технического университета. - 2015. - № 4 (72). - С. 59 - 61.

5. Попова А.О. Ориентиры развития систем физической культуры и спорта в России и Германии / А.О. Попова, А.О. Салмина, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 1. - С. 35-39.

ECONOMIC ASPECTS OF SPORT

© 2019 **Martirosova Tatiana Alexandrovna**
associate professor

© 2019 **Syromyatnikova Raisa Ivanovna**

E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

Siberian State University of Science and Technology named after M.F. Reshetnev

Keywords: sport, healthy lifestyle, economy, sports business.

The article describes economic aspects of sport, the influence of sport and healthy lifestyle on the economic sphere of society. Sport is the most important factor for improving people's health, communication and cultural leisure. At the same time, sport has an intense impact on the economic environment of society: the quality of the workforce, the structure of demand and consumption, and foreign economic relations. The offer of sport as a commodity, the attraction of significant economic resources in the sphere of sport, the rapid development of sports markets allows us to define sport as one of the sectors of the economy. In recent decades, the industry of physical culture, sports and tourism has gained rapid development as an extensive branch of business. Performing the function of rehabilitation and restoration of labor potential, sports business partially releases financial and material resources of the state. Physical culture and sport are thus an essential factor in the growth of social well-being and the improvement of the quality of people's lives.

РОЛЬ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ИНВЕСТИЦИЙ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ И СПОРТ

© 2019 **Парамонова Оксана Борисовна**

старший преподаватель

Самарский государственный социально-педагогический университет

© 2019 **Налимova Марина Николаевна**

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: государственные инвестиции, целевая программа по развитию физической культуры и спорта, источники финансирования целевых программ по развитию спорта, международные спортивные мероприятия.

В статье отражается роль и значимость государственных инвестиций в физическую культуру, и спорт на территории Российской Федерации. Рассмотрены источники финансирования целевых программ по развитию физической культуры и спорта.

Государственные инвестиции - это вложения в наращивание и воспроизводство основных фондов организаций и предприятий страны, которые формируются за счет бюджетных средств различных уровней, от федерального бюджета до регионального, местного, а также за счет государственных внебюджетных фондов. Они всегда имеют ориентации на общее повышение капитала страны и ее активов, на поддержание стабильного роста и развития ее экономических субъектов, отраслей экономики, промышленности.

Важным направлением государственных вложений является поддержание в хорошем состоянии инфраструктуры страны, при необходимости ее восстановление, ремонт и расширение. Поскольку без развитой инфраструктуры инвестиционная привлекательность страны сильно страдает [4].

Федеральная целевая программа развития физкультуры и спорта в России, которая была принята в 2015, включает в себя следующие направления: развитие массового спорта, а также развитие спорта высших достижений с обозначением объемов финансирования запланированных мероприятий [3]. Развитие физической культуры и спорта всегда происходит в тесном сотрудничестве с государством. В настоящее время происходит стремительное введение новых спортивных сооружений и физкультурных оздоровительных комплексов, например, как в Самарской области, так и в целом по всей России [2].

Для поддержания государством за счет бюджетных средств и крупных государственных капитальных вложений ведется быстрое развитие спорта и физической культуры среди населения нашего государства.

Это в первую очередь связано с проведением на территории России таких масштабных международных спортивных соревнований, как: Летняя Универсиада (Казань, 2013); Зимняя Олимпиада (Сочи, 2014); Этап «Формулы-1» (Сочи, 2014); Чемпионат мира по хоккею (Москва - Санкт-Петербург, 2016); Чемпионат мира по футболу (2018); Зимняя универсиада (Красноярск, 2019) [2].

Во время исследования размеров государственного инвестирования в спортивную и физическую сферу страны были рассмотрены материалы следующих целевых программ по развитию спорта и физической культуры:

1. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2015-2020 годы».

Основная цель заключается в том, чтобы проводить мероприятия по реконструкции спортивных баз и центров для развития спорта высших достижений, усовершенствовать спортивные базы в образовательных учреждениях для подготовки спортивного резерва, развивать спортивные инфраструктуры в образовательных учреждениях и по месту жительства, оснащать антидопинговые центры, организовывать популяризацию физической культуры и спорта, разрабатывать научные и методические основы спорта высших достижений [6].

В соответствии с этой программой в нашей стране, за период с 2015-2020 годы, собираются инвестировать в спорт и физическую культуру 101575 млн. рублей. Большая часть будет представлена из федерального бюджета, а именно 53624 млн. рублей, что составляет 52,78 % от суммы всей программы. Остальные 47,22 % поступят из бюджетов субъектов Российской Федерации, и составят, соответственно, 47852 млн. рублей.

В первый год программы размер бюджетного финансирования составил 4729 млн. рублей, а в последующие года, в частности с 2013 по 2015, 13537 млн. рублей, 13536 млн. рублей и 12331 млн. рублей, соответственно.

По данным, которые представлены выше можно заметить, что к окончанию осуществления программы вырастут размеры государственного инвестирования в спорт и физическую культуру, примерно в 2,77 раза, причем максимальные вложения будут осуществляться в 2018 и 2019 годах, на завершающей стадии реализации программы.

2. Долгосрочная областная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Самарской области на 2014-2020 годы».

Основные мероприятия программы:

- построить новые и реконструировать уже имеющиеся объекты спорта в Самарской области;
- обладать информационным обеспечением системы физической культуры и спорта в Самарской области;
- предоставлять субсидии муниципальным образованиям Самарской области для развития физической культуры и спорта;
- строить региональные базы спортивной подготовки сборных команд области;
- иметь государственную поддержку адаптивной физической культуры и спорта инвалидов в Самарской области [1].

Анализ статистических данных по инвестированию государственных средств в развитие физической культуры и спорта в Самарской области на основе целевой программы показал, что общий объем финансирования мероприятий программы за период с 2015 по 2018 годы составил 2704582,2 тыс. рублей (см. таблицу).

Источники и объем финансирования мероприятий программы по развитию спорта в Самарской области в 2015-2018 гг.

Год программы	2015	2016	2017	2018	Итого
Объем финансирования (тыс. руб.) в т. ч.	576573,7	593321,4	729432,1	805255,0	2704582,2
Средства областного бюджета (тыс. руб.)	-	535370,4	404432,1	598355	1538157,5
Средства федерального бюджета (тыс. руб.)	60000	-	280000	152500	492500
Средства бюджетов муниципальных образований (тыс. руб.)	124802,7	57951	45000	54400	282153,7
Внебюджетные источники (тыс. руб.)	391771	-	-	-	391771

По данным, представленным выше можно заметить, что наибольшее финансирование будет поступать из средств областного бюджета, и составит 56,79 % от суммы общих

затрат на реализацию программы, и приблизительно в равных долях произойдет поступление средств от остальных источников финансирования, а именно, 18,2 % - средства областного бюджета, 10,43 % - средства бюджетов муниципальных образований, 14,48 % - внебюджетные источники финансирования.

Результаты целевых программ признаны успешными.

По предварительному анализу эффективность и целесообразность реализации Программы на 2015-2020 годы могут свидетельствовать достигнутые значения в виде следующих показателей и индикаторов:

- доля граждан России, которые систематично занимаются физической культурой и спортом, в том числе обучающихся в общей численности населения увеличилась с 12,5 % в 2010 году до 22,5 % в 2017 году. К 2025 году показатель будет составлять 30 % (то есть прирост составит более 60 %);

- доля женщин, которые постоянно занимаются физической культурой и спортом составила в 2017 году 15,6 %;

- доля обучающихся, которые систематически занимаются физической культурой и спортом достигла в 2017 году 52,7 %;

- количество квалифицированных тренеров и тренеров - преподавателей физкультурно-спортивных организаций, работающих по специальности, увеличилось с 260 тыс. до 325,2 тыс. работников с учетом задействованных в коммерческом секторе, что соответствует социальным нормативам и нормам обеспеченности и требованиям рынка;

- единовременная пропускная способность объектов спорта, введенных в эксплуатацию в рамках Программы на 2015-2020 годы, по направлению, связанному с массовым спортом, увеличилась с 6830 человек в 2015 году до 11233 человек в 2017 году. При сохранении темпов строительства спортивной инфраструктуры этот показатель в 2025 году составит около 28040 человек, и установленный показатель будет перевыполнен на 20 %;

- количество физкультурно-спортивных организаций и центров для занятий спортом, прошедших добровольную сертификацию, увеличилось с 10 объектов на 100 тыс. человек населения в 2010 году до 212 объектов на 100 тыс. человек населения в 2017 году;

- введено в эксплуатацию 475 объектов массового спорта;

- введены в эксплуатацию 42 объекта спорта высших достижений.

А в начале 2014 года председатель правительства Российской Федерации Дмитрий Медведев утвердил государственную программу «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 -2020 годы». Программа все также будет направлена на повышение доли граждан регулярно занимающихся физкультурой и спортом. В помощь ей будет снова восстановленная система ГТО, указ о восстановлении которой на заседании совета по развитию физкультуры и спорта от 24 марта 2014 года подписал президент Российской Федерации В.В. Путин [6].

Таким образом, после рассмотрения приведенных данных, можно сделать выводы, о том, что финансирование в сферу физической культуры и спорта происходит на основе разработки и реализации программ целевого назначения на различных бюджетных уровнях. За последние годы государственные инвестиции в развитие физической культуры и спорта на территории России имеют устойчивый рост и тесно взаимосвязаны с подготовкой к крупным международным спортивным мероприятиям. Основным приоритетом направления государственных средств, в спорт и физическую культуру по всей стране, и Самарской области в частности, являются капитальные вложения в возведение новых и реконструкцию старых спортивных сооружений. Государственные инвестиции в физическую культуру и спорт направлены на улучшение уровня жизни населения в стране.

1. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме/ А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина, А.Г.Королев // В сборнике: актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма материалы XII Международной научно-практической конференции. 2018. С. 566-570.

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

3. Попова А.О. Ориентиры развития систем физической культуры и спорта в России и Германии / А.О. Попова, А.О. Салмина, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 1. - С. 35-39.

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

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

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

THE ROLE OF STATE INVESTMENT IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

© 2019 **Paramonova Oksana Borisovna**

senior lecturer

Samara State Socio-Pedagogical University

© 2019 **Nalimova Marina Nikolaevna**

senior lecturer

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Samara State University of Economics

Keywords: state investments, target program on development of physical culture and sport, sources of financing of target programs on development of sport, international sports events.

The article reflects the role and importance of state investment in physical culture and sports in the Russian Federation. Sources of financing target development programs of physical culture and sport are considered.

УДК 796:33

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В РАЗВИТИИ ЭКОНОМИКИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

© 2019 **Савельева Ольга Викторовна**

старший преподаватель

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2019 **Афанасьева Мария Сергеевна**

E-mail: mariaafony@gmail.com

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: спорт, физическая культура, экономика, трудовые ресурсы, инвестиции.

В данной статье рассматривается взаимосвязь экономической системы и комплекса физической культуры и спорта на современном этапе развития общества. В пример приведена экономическая и

спортивная сферы в Российской Федерации, которые с начала XXI века начали рассматриваться неразрывно друг от друга. В научной статье проанализированы документы, в которых проявляется связь данных сфер развития общества и показатели за последние четыре года, отражающие взаимосвязь обеих систем. Также в статье показано, как на современном этапе развивается спортивная инфраструктура, отражены основные мероприятия, происходящие в спортивной сфере, которые напрямую влияют на экономический рост Российской Федерации. Рассмотрено влияние спорта и физической культуры на увеличение рабочих мест и трудовых ресурсов в стране, на улучшение производительности и конкурентоспособности страны на международном спортивном рынке, а также влияние спорта и физической культуры на изменение инвестиционной активности.

Спорт и экономика начали рассматриваться обществом как взаимозависимые и взаимосвязанные элементы в конце XX века начале XXI. До этого периода времени в сознании большинства людей спорт, и экономика представлялись двумя различными сферами жизни общества, которые никак не могут влиять друг на друга. Современный этап развития общества кардинально изменил отношение людей к данным сферам. На сегодняшний день физическая культура и спорт привлекают к себе все больше внимания со стороны людей всех возрастных групп. Спорт активно внедряется в жизнь общества, помогает вести людям активный образ жизни, а также оказывает влияние на человека в решении отказаться от вредных привычек. Такое влияние спорта на изменения в общественной жизни положительно воздействует на экономику государства в целом. Это проявляется в повышении качества рабочей силы, происходят изменения в структуре спроса и потребления, меняется поведение потребителей и производителей, увеличивается заинтересованность в туризме и положительную динамику проявляют иные показатели внешнеэкономической системы.

Ученые выделяют несколько факторов, которые наиболее ярко отражают значимость спорта в экономической системе страны:

- занятия физической культурой и спортом положительно влияют на увеличение средней продолжительности жизни людей, воздействуя на увеличение трудоспособного возраста населения;
- физическая культура и спорт способствуют увеличению подготовки качественных трудовых ресурсов страны, повышая положительную динамику экономического роста государства;
- активное распространение спорта в общественной жизни людей на современном этапе развития является развивающейся нишей для предпринимательства и инвестиционной деятельности. Это обеспечивает большую занятость населения в отраслях индустрии спорта и увеличение количества рабочих мест в целом, а также позволяет государству решать больше социальных проблем страны за счет налоговых поступлений от деятельности таких предпринимателей [5].

Таким образом, спортивная индустрия в XXI веке содержит в себе огромные материальные и финансовые активы, позволяет расширить структуру трудовых и управленческих ресурсов, позволяет государству и населению обогащаться за счет конкуренции в сферах национального и международного спорта.

В Российской Федерации в 2006 году Александр Дмитриевич Жуков, российский политик и Президент Олимпийского комитета Российской Федерации, прокомментировал подписание соглашения между Российским международным олимпийским университетом (РМОУ) и Олимпийским комитетом России (ОКР) следующими словами: "России крайне нужны квалифицированные спортивные менеджеры. Поэтому в программу РМОУ будут включены такие аспекты спортивного образования, как управление спортивными объектами, организация массовых турниров, безопасность и коммуникации в спорте. По сути дела, спорт - это отдельная и очень серьезная сфера бизнеса. Вы видите, сколько в России проводится крупных международных соревнований. И всюду нужны специалисты, которые знают, как организовать настоящее шоу, как лучше провести турниры, как привлечь к ним внимание общества" [6].

Слова Жукова А. Д. говорят о том, что уже с 2006 года в Российской Федерации политика в области спорта начала тесно взаимодействовать с экономикой страны.

В 2009 году была разработана и опубликована «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года». Уже в введении данного документа указано, что средства, потраченные на возможность населения заниматься физической культурой и спортом, выступают эффективным вложением с точки зрения экономики, так как они способствуют развитию человеческого потенциала и в долгосрочной перспективе улучшению качества жизни людей. Данная стратегия включает в себя семь основных целей, три из них напрямую связаны с экономикой. Они включают в себя процесс усовершенствования спортсменов высокого класса для увеличения конкурентоспособности России на спортивном международном рынке, развитие организационно-управленческой и кадровой системы страны, совершенствование материальной базы и финансовой системы физкультурно-спортивной деятельности. В ходе реализации данных целей проводятся следующие мероприятия:

- принятие федерального закона (ФЗ), который предусматривает развитие профессионального спорта как зрелищной и экономически самокупаемой части спорта. Исполнителем данного мероприятия выступает не только Министерство спорта РФ, но и также Министерство финансов, Министерство труда и Министерство экономического развития России;

- на протяжении всего периода с 2016 по 2020 года происходит разработка системы мероприятий, главной целью которой является адаптация спортсменов после завершения ими карьеры в области спорта. Данные мероприятия, в первую очередь, включают в себя процессы переобучения данной группы населения, повышения их квалификации в целях сохранения в стране высококвалифицированных трудовых ресурсов [1].

Также в Российской Федерации план деятельности Министерства спорта РФ до 2021 года. Он содержит в себе 4 национальных, две из них взаимосвязаны с экономическим развитием России. Эти цели включают в себя повышение качества жизни населения страны, стабилизация демографического развития, а также увеличение конкурентоспособности национальной экономики России. Большинство фактических показателей по реализации поставленных задач за 2017 год значительно опережают плановые, но, к сожалению, есть и недостигнутые показатели [4; 7]. Данные представлены в таблице.

**Показатели реализации Плана-2021 Министерства спорта России,
плановые и фактические***

№	Показатель	Плановый	Фактический
1	Количество созданных высокопроизводительных рабочих мест на предприятиях, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность	47,9 тыс.	52 тыс.
2	Количество открытых отделений в детско-юношеских спортивных школах и специализированных детско-юношеских школах спортивного резерва по подготовке спортивного резерва	50 шт.	370 шт.
3	Средняя заработная плата специалистов образовательных учреждений, осуществляющих подготовку спортивного резерва по отношению к средней заработной плате в соответствующем регионе	95%	60,7%
4	Производительность труда в сфере физической культуры и спорта, исходя из численности граждан РФ, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в расчете на одного штатного работника	139 чел.	132 чел.

* Составлено самостоятельно на основе данных из отчета за 2017 год по плану деятельности Минспорта за 2016-2021 года

На основе приведенных данных, можно сделать вывод, что большинство мероприятий по развитию системы физической культуры и спорта в стране, также направлены на повышение качества экономической системы России и улучшения благосостояния населения в целом.

Также стоит отметить, что с развитием спорта в Российской Федерации повышается и инвестиционная активность. На современном этапе развития с каждым годом увеличивается объем как государственных инвестиций, так и частных. Это влечет за собой не только увеличение количества спортивных объектов в разных городах страны, но и увеличение количества рабочих мест, снижение уровня безработицы и положительную динамику экономического роста. Общий объем инвестиций в развитие физической культуры и спорта в 2015 году составил 71 591,8 млн. руб., а в 2016 64 641,2 млн. руб. Несмотря на это инвестиционная активность возросла на 10 млн. руб. [2; 3]. В спортивные объекты в рамках различных социально-экономических программ вкладывается большой объем различных инвестиций. Например, в 2018 году в Самарской области закончилось строительство спортивного комплекса, объем инвестиций, которого составил 258,6 млн. руб. Все средства были выделены из бюджета области при софинансировании городского бюджета. Также, 683 млрд. руб. было израсходовано на проведение Чемпионата Мира по футболу 2018. Из них 71,1% средств было выделено из различных уровней бюджета страны и 28,9% частных инвестиций. При этом расходы на строительство спортивных сооружений составили 265 млрд. руб.

Таким образом, стоит отметить, что за последние два десятилетия сфера физической культуры и спорта и экономическая система стали оказывать большое влияние друг на друга и приобрели неразрывную взаимосвязь. Об этом свидетельствуют множество приведенных выше показателей. И в период до 2021 года прогнозируется положительная динамика в рассматриваемых двух сферах за счет огромного позитивного влияния государства, а также немаловажного влияния частных инвесторов.

1. Бобровский Е.А. Инвестиции в спорт: экономический и социальный аспект // Иннов: электронный научный журнал. 2017. №3 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/investitsii-v-sport-ekonomicheskii-i-sotsialnyy-aspekt>(дата обращения: 27.10.2018).

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

3. Мансурова Г. И. Роль и значение физической культуры и спорта в экономике / Г. И. Мансурова, А. П. Мансуров // Вестник УлГТУ. - 2015. - № 4 (72). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-ekonomike> (дата обращения: 27.10.2018).

4. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

5. План деятельности Министерства спорта Российской Федерации на 2016-2021 годы - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Plan2016_2021_110117.pdf

6. Федеральная служба государственной статистики «Инвестиции в России 2017» статистический сборник - Режим доступа: http://www.gks.ru/free_doc/doc_2017/invest.pdf

7. Попова А.О. Ориентиры развития систем физической культуры и спорта в России и Германии / А.О. Попова, А.О. Салмина, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 1. - С. 35-39.

VALUE OF SPORT IN DEVELOPMENT OF ECONOMY AT THE MODERN STAGE

© 2019 **Savelyeva Olga Victorovna**
senior lecturer

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2019 **Afanasieva Maria Sergeevna**

E-mail: mariaafony@gmail.com

Samara State University of Economics

Keywords: sport, physical culture, economy, human resources, investments.

In this article, we analyzed interconnection between economic system and physical culture and sport nowadays. As an example, we present economic and sport fields of Russian Federation that became indissoluble from the beginning of XXI century. In the article regarded the documents where reveals link of these fields and research data of last 4 years reflecting the relationship of both systems. Also in the article, it shows how the sports infrastructure develops at the present-day stage and reflects some of the main events taking place in the sports sphere, which directly affect the economic growth of the Russian Federation. We considered the influence of sport and physical culture on the increase of jobs and labor resources in the country, on the improvement of productivity and competitiveness of the country in the international sports market, as well as the influence of sport and physical culture on the change of investment activity.

УДК 658

ЭВРИСТИЧЕСКИЙ МЕНЕДЖМЕНТ

© 2019 **Челнокова Елена Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: chelnelena@gmail.com

© 2019 **Слюзнева Ксения Валерьевна**

Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина

Ключевые слова: эвристический менеджмент, эврика, подход к управлению, современные методы управления.

В статье рассматриваются принципы реализации эвристических подходов управления в современной экономике. Дается определение эвристического менеджмента, предоставляется информация об истории образования данного понятия. Также представлены цели и задачи эвристического менеджмента, сфера его применения в реальных управленческих структурах. Обсуждается суть данного подхода и его отличие от других схожих по смыслу подходов к управлению. Представлены пути решения проблем, возникающих в ходе реализации эвристических подходов в управлении различных организаций. Также в статье представлено рассмотрение эвристического менеджмента как науки, ведется рассуждение о чертах, говорящих о схожем характере данного подхода с наукой. Представлены критерии данного подхода управления, которые характеризуют эвристический менеджмент с научной стороны. Делается вывод о необходимости применения данного подхода в современной экономике.

В наши дни происходят кардинальные изменения во всех сферах управленческой деятельности. Этот переворот обуславливается внедрением новых технологий в разные сферы деятельности. Если раньше внедрение новых технологий в различные процессы заставляло насторожиться, то сейчас инновации являются неотъемлемой частью нашей жизни и многих ее процессов [3]. Сегодня инновации и современные технологии - вполне привычные для нас понятия, а вид менеджмента, в рамках которого изучаются знания об изобретательском творчестве, получил название «эвристический».

Разберем подробнее слово «эвристический» и его историю. В переводе слово «эвристический» означает «способствующий открытию», а первоначальное слово «эврика» в переводе с греческого (heurisko) означает «нахожу» [4].

Не вдаваясь в глубокие исторические корни значения этого слова, вспомним школьные времена. Наверное, каждый из нас слышал слово «эврика», когда кто-то, удовлетворенный решением задачи, искренне радовался тому, что оно наконец-то нашлось. Или, может быть, рассерженный учитель, ожидая долгого ответа от очередного двоечника, наконец дождался правильного и с отчаянием крикнул: «Эврика!». Получается, что «эврика» - это своего рода финал долгого поиска истины.

Отсюда появляется определение эвристики. Эвристика предполагает собой применение специальных методов, используемых в процессе открытия или создания чего-либо нового. Также можно сказать, что эвристика - это наука, изучающая продуктивное творческое мышление.

Эвристический менеджмент очень схож с инновационным. Однако эти два вида имеют разный принцип изучения интеллектуального продукта. В инновационном менеджменте данный продукт рассматривается как целая и неделимая единица, а в эвристическом - проводится анализ составных частей интеллектуального продукта, подверженных дальнейшему осмыслению и анализу. Получается, что в инновационном менеджменте предмет изучается снаружи, а в эвристическом - изнутри как ряд составляющих частей, подверженных определенному процессу создания [2].

Эвристический менеджмент в своем применении имеет определенные проблемы, которые требуют решения. Заниматься этими проблемами необходимо, чтобы значительно повысить уровень качества управленческой деятельности. Совершенствование процессов эвристического менеджмента требует решения ряда задач:

1. Стоит начать с улучшения подготовки информации для лиц, принимающих решения;

2. Развитие творческого потенциала. Желательно введение креативного и эвристического менеджмента в обучение. Такой подход способствует приобретению более полезных знаний и навыков и способствует развитию творческого потенциала.

3. Одной из необходимых задач является достижение раскрепощения индивидуальности. В наше время этот аспект необходим, так как требуются нестандартные решения. Однотипные решения в современных системах управления все чаще становятся бесполезными. И наоборот, развитие новых неординарных и нестандартных решений в современных видах управления приветствуется, а в ряде случаев становится необходимым.

4. Еще одной задачей будет оптимизация и совершенствование методического аппарата. Рассматривая сложившуюся в наше время ситуацию, стоит отметить, что разразившийся в России кризис в очень большой степени связан с отсутствием эффективного методического аппарата, позволяющего отслеживать и прогнозировать функционирование систем в переходные (переломные, экстремальные, кризисные) периоды.

Задачи, приведенные выше, напоминают поставленные задачи, требующие решения в креативном менеджменте. Отсюда следует, что эвристический менеджмент имеет ряд общих черт не только с инновационным, но еще и с креативным менеджментом. Однако все три вида менеджмента имеют определенные различия. Так, креативный менеджмент отличается от эвристического тем, что в креативном менеджменте, как правило, требуется коллективное решение творческих задач, а в эвристическом требуется развитие творческого мышления личности.

В любой науке можно выделить теоретический и прикладной аспекты. Если рассматривать эвристический менеджмент как науку, можно сказать, что теоретическая часть данного вида управления является частью теории творчества, которая имеет мно-

го разновидностей, например, теория научно-технического, теория художественного творчества и т.п. Если говорить о прикладных аспектах эвристического менеджмента, то стоит отметить, что данные аспекты прежде всего связаны с инновациями и нововведениями в данной сфере.

Как любой вид управленческой деятельности, эвристический менеджмент имеет определенные проблемы в процессе его реализации. Одной из основных проблем является грамотная организация кадров, которые в дальнейшем должны будут работать в творческом коллективе.

Второй проблемой является формулировка задач для искусственного интеллекта. В наше время эта проблема требует решения, так как последние показатели говорят о необходимости разработки фундаментальных основ эвристического менеджмента.

В эвристическом менеджменте необходимо наличие определенных критериев, таких как:

1. «Глубинность знаний». Данный критерий необходим, так как работники и руководители должны быть всесторонне развитыми. Именно всестороннее развитие способствует открытию чего-либо нового благодаря взаимосвязям и нестандартному мышлению, которое неподвластно обычному «рядовому» человеку.

2. Отказ от принятых норм. Зачастую создание чего-либо нового требует отказа от существующих правил и норм. Многие нестандартные и креативные мысли сдерживают наши установленные на психологическом уровне запреты и правила.

3. Отторжение стереотипов должно быть рациональным. Ломая стереотипы и нарушая стандартные правила, нельзя выходить за рамки разумного. Найденное новшество должно рационально применяться и существовать во благо обществу.

4. Применение каких-либо организационных или волевых мер. Не всегда получится поддаваться управленческим хитростям. Иногда приходится применять иные меры для устранения каких-либо проблем и(или) решения каких-либо задач, природная предрасположенность к управлению выручает многих руководителей, однако существуют ситуации, в которых требуется применение реальных знаний и умений, приобретенных с помощью труда и опыта.

Как и любая другая наука, эвристический менеджмент преследует определенные цели:

1. Оценка специалиста по наличию определенного ряда факторов и его поведения в различных, в том числе экстремальных, рабочих ситуациях.

2. Формирование групп экспертов, которые своевременно оценивают ситуацию в области инновационной политики, предложение идей по развитию инновационных структур и устранению существующих проблем.

3. Создание корпоративной этики и творческой атмосферы в организации, устранение существующих конфликтов, сплочение творческого коллектива. Данная цель предполагает грамотный подход к управлению коллективом, так как подход к творческим личностям найти бывает достаточно сложно. В данном случае стоит более ответственной целью - объединить творческий коллектив, находя подход как к отдельным индивидам, так и к коллективу в целом.

4. Образование временных творческих коллективов, сложившихся из участников, способных к полноценной групповой творческой деятельности.

5. Определение мотивационных установок и задач, требующих решения с применением творческих способностей специалиста.

6. Определение эвристических методов и подходов, которые необходимо освоить для решения творческих задач.

Понимание эвристического менеджмента как современного подхода к управлению необходимо для руководителей. В мире инноваций обязательно понимание того, что без

творческого подхода достигнуть максимального развития невозможно. Чтобы избежать колоссальных трудностей, необходимо решить ряд проблем. К основным проблемам, которые возникают в эвристическом менеджменте, можно отнести:

- Любые новшества это и «плюс», и «минус», и масса «побочных эффектов». Необходимо понимать, что создатель нового всегда работает системно, понимать, какую систему он изменяет и как он это делает. Каждая система, а техническая в особенности, имеет сложную структуру. От единичной технической системы до техносферы в целом. При этом техника должна гармонично вписываться в биосферу, антропосферу и интеллектосферу.

- Еще одной проблемой является работа в творческом коллективе. Любой творческий человек (в нашем случае работник) подвержен стагнации идей. Постоянная работа с творческими задачами со временем отрицательно влияет на творческий потенциал личности. Важно иметь в штате работников, которые не подвержены такому застою или всегда имеют «запасную» идею. Вдохновения может и не быть, но процесс создания новшеств не должен останавливаться.

- Также возникает проблема защиты интеллектуальной собственности. Любой создатель какого-либо новшества хочет защитить свои права собственника [1].

Возникающие проблемы вызывают определенные трудности в организации, но, несмотря на это, существуют различные способы их устранения. Так, например, говоря о защите интеллектуальной собственности, укажем, что в наше время существуют различные патентные компании, которые защищают права собственников на определенный товар, а также устраняют возможность возникновения такой проблемы, изначально присваивая новому изобретению товарный знак.

Таким образом, эвристический менеджмент в наше время - неотъемлемая часть экономического мира и управленческой среды. Грамотный подход к управлению в творческих коллективах позволит организациям выходить на новый уровень и создавать различные инновации. Устранение возможных проблем будет способствовать росту экономических показателей, а также развитию экономики в целом.

1. Кирсанов К.А. Креативный и эвристический менеджмент и изобретательское творчество // Интернет-журнал «Науковедение». - 2011. - №. 4.

2. Кирсанов К.А. Креативный и эвристический менеджмент. // Российский экономический журнал. -1995. - №11 - С. 78-83.

3. Иванова Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // В сборнике: Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. Самарский государственный экономический университет / Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. - 2013. - С. 38-41.

4. Михальченко М.В. Сравнительный анализ концепций управления творческой деятельностью в бизнес-организациях./ М.В. Михальченко, В.Г. Смирнова // Вестник университета. - 2014. - №3. - С.193-199.

5. Челнокова Е.А. Набиев Р.Д. Внедрение тьюторской деятельности в образовательное пространство высшего учебного заведения. Вестник Мининского университета. - 2014. - №4 (8). - С. 38.

HEURISTIC MANAGEMENT

©2019 **Chelnokova Elena Aleksandrovna**

PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: chelnelena@gmail.com

© 2019 **Sluzneva Ksenia Valerievna**

Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin

Keywords: heuristic management, eureka, management approach, modern management methods.

The article discusses the principles for implementing heuristic management approaches in the modern economy. The definition of heuristic management is given, information on the history of this concept is provided. It also presents the goals and objectives of heuristic management, the scope of its application in real management structures. The essence of this approach and its difference from other management approaches that are similar in meaning are discussed. The ways of solving problems arising during the implementation of heuristic approaches in the management of various organizations are presented. The article also presents the consideration of heuristic management as a science, and it discusses the characteristics of the similar nature of this approach with science. The criteria of this management approach, which characterize the heuristic management from the scientific side, are presented. The conclusion is made about the need to apply this approach in the modern economy.

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

УДК 615:613

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

©2019 **Зайцева Елена Николаевна**

доктор медицинских наук, заведующий кафедрой фармакологии

©2019 **Дубищев Алексей Владимирович**

доктор медицинских наук, профессор

©2019 **Додонова Наталья Аполлоновна**

кандидат медицинских наук, доцент

©2019 **Мунина Ирина Ивановна**

кандидат биологических наук, доцент

© 2019 **Булатова Маргарита Викторовна**

кандидат медицинских наук, ассистент

© 2019 **Масленникова Надежда Олеговна**

ассистент E-mail: 13zen31@mail.ru

Самарский государственный медицинский университет

Ключевые слова: фармакология, лекарственные средства, побочные действия, студенты, здоровый образ жизни.

Раскрываются разные аспекты формирования здорового образа жизни студента медицинского вуза. Акцентируется стратегическая важность постоянного внимания к фармакологическим аспектам воспитания и обучения студента медика в течение всего времени обучения в вузе.

Проблема сохранения и укрепления здоровья актуальна, сложна и многогранна. Именно образ жизни оказывает наибольшее влияние на здоровье человека. Формирование здорового образа жизни зависит от воспитания человека, как единственного и универсального средства развития личности и важнейшей составляющей процесса обучения. Значение общей системы учебно-воспитательной работы в вузе для формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи невозможно переоценить [2; 4].

Студенты как социальная группа повышенного риска особенно нуждаются в мероприятиях, направленных на сохранение, поддержание и пропаганду здорового образа жизни. На кафедре фармакологии имени з.д.н. РФ профессора А.А. Лебедева Самарского государственного медицинского университета формирование здорового образа жизни учащейся студенческой молодежи осуществляется в процессе обучения. Фармакология, как базовая дисциплина медицинского вуза, изучает действие лекарственных средств на организм человека. Учебная программа по фармакологии включает в себя изучение фармакологических свойств разных групп лекарственных средств. Так, многие из них представляют при их неправильном применении большую опасность для здоровья и даже самой жизни. Будущие врачи должны знать особенности действия лекарственных средств на организм человека. Без этого невозможна рациональная фармакотерапия - лечение с помощью лекарств. Так, студенты уже в разделе «Общая фармако-

логия» знакомятся с новыми медицинскими терминами, раскрытие понятийного содержания которых позволяет понять, почему это очень опасно: фармакомания - неграмотное самолечение; полипрагмазия - нерациональное назначение лекарственного средства больному; пристрастие - непреодолимое влечение к приему лекарственных средств, обладающих наркотическим потенциалом, то есть способностью вызывать лекарственную зависимость - основу наркомании. Преподаватели стремятся совершенствовать свои презентации и на лекции студентам предлагать в виде вопросов и ответов некоторые фармакологические аспекты воспитания и формирования у них правил здорового образа жизни. Это побуждает студентов думать и сначала самим пытаться найти ответ. Например, вопрос: «Почему яды и наркотики находятся в одной группе «А» (Venena - Яды)»? Затем преподаватель показывает ответ - обоснование огромной опасности наркотика.

Важно, чтобы студенты задумались и попытались сами ответить, а затем сравнить с тем, что им говорит далее лектор. При изучении фармакологии и токсикологии никотина, рассматривается проблема курения. Очень много сказано о вреде курения, но важно подать информацию об этом по-новому, внести инновации в лекционный курс, что позволяет сделать современная мультимедийная техника. Наглядность, то есть визуализация информации, всегда гораздо убедительнее. Для этого лектор использует фотографии, где наглядно демонстрируются опасные для здоровья и даже самой жизни последствия курения.

И, в то же время, далее лектор говорит о том, как следует решать эту проблему: направления борьбы с курением, участники борьбы и способы борьбы. Студенты воспринимают это как руководство к действию, а, главное, как необходимость профилактики курения, как самой распространенной наркомании, если они заинтересованы в личном успехе и осознают, что современному человеку важно быть молодым, здоровым и финансово обеспеченным [3, С. 236].

Практикоориентированный подход в современной педагогике обязывает приводить примеры из реальной жизни. Яркая эмоциональная убедительная речь лектора, его собственная жизненная позиция очень позитивно влияют на восприятие студентами лекционного материала. Какими бы совершенными ни становились новейшие технические средства обучения, роль преподавателя, его личного примера в формировании здорового образа жизни студентов всегда будет ведущей.

Изучение фармакологии и токсикологии этилового спирта включает и вопросы острого и хронического отравления, а также лечение синдрома алкогольной зависимости. Студенты с интересом воспринимают научные данные о влиянии этанола на организм. Преподаватель рассказывает об алкоголизме, как важнейшей медицинской и социальной проблеме, лечение которой представляет весьма непростую задачу из-за отсутствия возможности существенного влияния фармакологических средств на влечение к алкоголю. Как правило, создается отвращение к этиловому спирту, но влечение сохраняется. Поэтому необходимо предупреждать возникновение зависимости от алкоголя, вести трезвый здоровый образ жизни, что важно для молодых людей и их будущих детей.

Особое внимание на лекциях и практических занятиях уделяется веществам, способным вызывать наркоманию: наркотические (опиоидные) анальгетики (морфин и др.), снотворные с наркотическим типом действия (барбитураты), галлюциногены (кокаин, марихуана и др.), транквилизаторы (диазепам). Подробно изучаются их фармакологические свойства. Опасность наркотиков, особенно так называемых «легких» наркотиков (марихуана и др.), наглядно представлена с помощью ряда слайдов и примеров из ре-

альной жизни. Необходимо довести до сознания молодых людей понимание того, что они являются трамплином для более «тяжелых» наркотиков (морфин, героин и др.), могут привести к апатии, депрессии и даже психическим расстройствам.

В современных реалиях злоупотребление транквилизаторами приобрело масштабы не только серьезной медицинской, но и социальной проблемы. Исходя из фармакологии данных средств, преподаватель объясняет студентам, что «нельзя жить под «зонтиком» транквилизатора», что даже лечение тяжелого затяжного невроза требует от врача осторожности в назначении их больному. Фармакотерапия неврозов - это всего лишь «мостик» к психотерапии данной патологии. Транквилизаторы не решают проблемы, не помогают стать умнее и сильнее, но могут быть причиной лекарственной зависимости, если принимать их регулярно в течение 2 - 6 месяцев. Они могут вызывать патологическое безразличие, изменять эмоционально-волевую сферу человека и вызывать другие тяжелые побочные эффекты.

Чрезмерное употребление кофеина в виде кофе, чая и прочих кофеинсодержащих напитков, что особенно опасно в подростковом и молодом возрасте, приводит к зависимости - «теизму»[1]. Трагическая судьба великого французского писателя Оноре де Бальзака - яркий пример опасности этого явления. Изучение механизмов действия психостимуляторов (кофеина, амфетамина и его производных) на молекулярном уровне дает студентам понимание, как психотропные средства влияют на функции головного мозга, почему они могут быть весьма опасными. Особое внимание на лекции уделяется производным амфетамина - весьма опасным наркотикам. Их влияние на работу адренергических, дофаминергических и серотонинергических структур лектор объясняет с помощью рисунков, слайдов и примеров из реальной жизни. Это позволяет убедительно информировать молодых людей и уберечь их от любых наивных попыток «попробовать» эти средства, пойти на поводу у распространителей наркотиков, например, в ночных клубах, молодежных компаниях и т.д. Убежденность лектора, его высокая грамотность и активная гражданская позиция производят на аудиторию неизгладимое впечатление. По отзывам студентов, многие из них даже не задумывались и не представляли себе, как влияют на функции головного мозга такие наркотики, как МДМА (метилдиоксиметамфетамин - «экстази») и другие производные амфетамина.

Зависимость действия лекарственных средств от дозы, пути введения в организм тоже представляются значимым фармакологическим аспектом формирования здорового образа жизни. Так, в России в отличие от ряда зарубежных стран (примерно 70 государств) по-прежнему свободно реализуется в аптеках анальгин (метамизол натрия). Его применение опасно из-за риска миелотоксического действия - угнетения функции костного мозга, что может стать причиной агранулоцитоза - резкого снижения числа лейкоцитов в крови. Даже столь популярный парацетамол (панadol, тайленол, эффералган) при передозировке может вызвать поражение печени и почек. Студенты не должны сами злоупотреблять лекарствами, а в будущей профессиональной деятельности им следует очень ответственно относиться к назначению лекарственных препаратов больным людям.

Применение лекарственных средств может быть весьма опасным для лиц, чья профессия требует быстроты психомоторных реакций. Необходимо всегда очень внимательно изучать литературу - информацию о свойствах того или иного лекарственного препарата, учитывая показания и противопоказания к его назначению, а также обязательно контролировать его действие на организм.

Неправильное применение антибиотиков чревато тяжелыми осложнениями: суперинфекцией - присоединением новой инфекции; реинфекцией - возвратом той же, но уже устойчивой микрофлоры; дисбактериозом - нарушением кишечной микробиоты и прочими осложнениями.

Студенты, как будущие родители, должны очень хорошо представлять потенциальную опасность некоторых лекарственных средств, принятых во время беременности, для будущего потомства. Они могут быть причиной врожденных пороков развития у плода, а также приводить к изменениям поведения ребенка и его способности к обучению.

У детей из-за несформированности ряда органов и систем лекарственные средства могут быть причиной серьезных осложнений при неправильном применении. Студенты изучают как правильно дозировать лекарства детям, какие лекарственные препараты нельзя назначать беременным, роженицам, кормящим мамам, в раннем детском возрасте и т.д. Постоянно акцентируется внимание учащейся студенческой аудитории на фармакологических аспектах их будущей профессиональной деятельности, роли фармакологии как предмета в формировании здорового образа жизни.

Преподаватели фармакологии должны также учить студентов умению учиться. Фармакология, как один из самых трудных предметов медицинского вуза, изучается в течение одного учебного года. В то же время, в отличие от других дисциплин, изучаемых в университете, она постоянно пополняется новыми сведениями, «фармацевтический бум» продолжается, поток лекарств, поступающих на фармацевтический рынок России, не уменьшается. Поэтому для здоровья студентов важно уметь выделять главное в источниках информации [5, С. 45]. Перед окончанием практического занятия преподаватель дает домашнее задание студентам и объясняет, что нужно знать, уметь и что сделать в качестве домашнего задания. Для этого на кафедре созданы УМК (учебно-методические комплексы) для лечебного, медико-профилактического, педиатрического, стоматологического, фармацевтического факультетов.

Формирование здорового образа жизни включает разные аспекты бытия. Поэтому без знания фармакологии современных лекарственных средств невозможно формирование здорового образа жизни студентов - будущих врачей и провизоров. Внимание к фармакологическим аспектам их воспитания и обучения должно быть постоянной составляющей учебного процесса медицинского вуза.

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

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

3. Лысенко, Ю.Н. Здоровый образ жизни - фактор повышения эффективности профессиональной деятельности / Ю.Н. Лысенко // Вестник экономики, права и социологии. - 2012. - № 4. - С.235-238.

4. Переселкова, З.Ю. Особенности формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в пространстве вуза. / З.Ю. Переселкова // Международный научно-исследовательский журнал. - 2016. - № 7(49). - Часть 1. - С.93-95.

5. Фармакология. Часть III. Центральная нервная система /А.В. Дубищев, О.Л. Кулагин, М.Ю. Бажмина, Н.А. Додонова, О.В. Самокрутова, И.И. Мунина, Е.Н. Зайцева // ООО «Сам-ЛюксПринт». Самара. - 2011. - 98 с.

**PHARMACOLOGICAL ASPECTS FORMATION
OF HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS**

© 2019 Zaitseva Elena Nikolaevna

Dr. of Medicine, head of the department of Pharmacology

© 2019 Dubishchev Alexey Vladimirovich

Dr. of Medicine, professor

© 2019 Dodonova Natalya Apollonovna

PhD in Medicine, associate professor

© 2019 Munina Irina Ivanovna

PhD in Biology, associate professor

© 2019 Bulatova Margarita Viktorovna

PhD in Medicine, assistant

© 2019 Maslennikova Nadezhda Olegovna

assistant E-mail: 13zen31@mail.ru

Samara State Medical University

Keywords: pharmacology, medicine, side effects, students, healthy lifestyle.

Different formation aspects of a healthy lifestyle among medical university students are revealed. The strategic importance of constant attention to the pharmacological aspects of the upbringing and training of the medical student during the entire time of study at the university is emphasized.

УДК 616.8:796

**ИППОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО
НЕТРАДИЦИОННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЦП**

© 2019 Савельева Ольга Викторовна

старший преподаватель

e-mail: kfv2012@mail.ru

© 2019 Лебедева Елизавета Михайловна

e-mail: liza260512@gmail.com

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: иппотерапия, дети с ДЦП, реабилитация, лечебная физкультура, физиотерапия.

В данной статье рассматривается иппотерапия, которая благодаря своему двойному воздействию (биохимическому и физиологическому) оказывает незаменимое реабилитационное воздействие на детей с ДЦП. Также в статье рассматриваются проблемы физического состояния ребенка с ДЦП, которые решаются посредством комплексного реабилитационного воздействия иппотерапии. В статье исследуются психологические качества детей с ДЦП, которые у них вырабатываются при помощи иппотерапии.

Актуальность данной работы заключается в необходимости использования неординарных методов воздействия на детей с ДЦП в целях улучшения общего состояния психики и здоровья. Иппотерапия, подразумевающая тесный контакт ребенка и животного, является одним из наиболее влиятельных способов подобного положительного воздействия.

Цель данной работы - анализ влияния иппотерапии на детей с ДЦП, изучение вырабатываемых с ее помощью психологических качеств.

Задачи:

- Изучить специализированную литературу об иппотерапии и влиянии конного спорта на детей с ДЦП;
- Проанализировать воздействие иппотерапии на психику и здоровье ребенка с ДЦП;
- Выявить основные задачи иппотерапии и ее место в комплексе лечебной физкультуры.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью процесса реабилитации детей с отклонениями в развитии. Однако помимо традиционной ЛФК [6, С. 74], развивающей лишь физические возможности таких детей, необходимо также влиять на психологическое здоровье особенных детей [4]. С древних времен людям было известно о положительном влиянии животных на душевное состояние человека. Совмещая все вышеописанное, можно выделить иппотерапию как один из самых полезных и влиятельных из нетрадиционных методов реабилитации детей с ДЦП.

По мнению специалистов, значение иппотерапии как одного из видов нетрадиционной реабилитации детей с ДЦП, обусловлено комплексным воздействием на физическую и интеллектуальную сферу ребенка. Помимо того, иппотерапия имеет также своей целью гармонизацию эмоционально-личностной составляющей психики ребенка с данным видом нарушения развития. Все представленные виды воздействия способствуют успешной интеграции ребенка в социальную среду на различных ступенях его развития. Тренировочная езда таким образом влияет на организм ребенка с детским церебральным параличом, что у него восстанавливается оптимальный баланс химических веществ в крови - микро- и макроэлементов, гормонов надпочечников, гипофиза, тимуса и т.д. Верховая езда является аналогом ходьбы, так как при ней спортивный снаряд - тело лошади - передает всаднику импульсы, благодаря которым он совершает похожие на ходьбу движения. Мышцы спины лошади при аллюре - определенный шаг - двигаются в различных направлениях, тем самым, осуществляя массаж и, одновременно, небольшой разогрев икроножных мышц и мышц малого таза всадника - в нашем исследовании - ребенка с ДЦП. Для того, чтобы сохранить равновесие при верховой езде, всаднику необходима постоянная целенаправленная концентрация на движениях лошади, при управлении ею, тем более что она перемещается в определенной природной среде - будь то парковые дорожки, луга, проселочная дорога или городская площадь.

Как показали научные исследования, постоянная концентрация внимания, которая затем переходит на автоматический уровень, развивает психическую сферу с ребенка ДЦП, а именно - внимание, переключение внимания, восприятие, мышление, память, так как все психические функции взаимосвязаны. Также, благотворное влияние иппотерапии на ребенка с детским церебральным параличом заключается в задействовании при езде тех мышц, которые по причине текущего болезненного состояния в силу их изначальной ригидности - спастичности или гипотонуса - были неактивны.

Еще одним положительным моментом езды на лошади является развитие мелкой моторики, терпеливости и адекватного настроения на окружающий мир. Важно, что психические и физические навыки, приобретенные в верховой езде, затем переносятся на бытовые ситуации, в повседневную жизнь.

Иппотерапия применяется для решения следующих задач:

1. Активизация кровообращения и восстановление сердечно-сосудистой системы.
2. Устранение гиподинамии, восстановление потребности в движении.

3. Восстановление, выработка различных двигательных навыков при помощи активизации, реабилитации нарушенных функций.

4. Гармонизация психической деятельности, развитие познавательной и эмоциональной сферы ребенка с ДЦП.

В процессе иппотерапии необходимо соблюдать следующие правила:

1. Своевременная врачебная специальная рефлексия на изменение физической нагрузки при иппотерапии, ее адекватная корректировка в случае необходимости.

2. Постепенное усиление физической активности ребенка с ДЦП.

3. Соответствие мощности и характера нагрузки при иппотерапии форме ДЦП (то есть причине или патогенезу ДЦП).

4. Комплексное применение иппотерапии с другими видами лечебной физкультуры: лечебной гимнастикой, массажем, физическими упражнениями и т.д.

5. Стимулирование мотивации больного в процессе иппотерапии с целью достижения осознанного лечения.

6. Применение иппотерапии не только в комплексе с другими видами физической лечебной активности, но и в сочетании с психологическими, педагогическими, психотерапевтическими методами, а также медикаментозными средствами [1, С. 15].

Иппотерапия - это индивидуальный вид лечебной физкультуры, в котором лошадь выступает в качестве спортивного снаряда, также есть и другие отличия иппотерапии от других форм ЛФК:

1. Включение в работу практически всех групп мышц тела всадника происходящее на автоматическом уровне. Езда на лошади заставляет всадника непроизвольно сконцентрироваться на ее движениях, чтобы сохранить равновесие и не упасть - причем такое гармоничное взаимодействие с лошадью налаживается в течение всего времени начального этапа верховой езды и, впоследствии, данный навык становится более совершенным.

2. Порой трудно вызвать потребность ребенка в движениях путем применения традиционных физических нагрузок; в противовес этому езда на лошади, взаимодействие с сильным большим красивым животным само по себе является, безусловно, привлекательным для детей. Тем более, что при стимулировании мотивации больного у него вырабатываются множество разных смыслов езды на лошади, где особое значение имеет комфортное ощущение от согласованного движения животного и человека, восприятие температуры животного, а также положение всадника над другими людьми. В течение сеанса верховой езды ребенок с ДЦП преодолевает страхи, приобретая уверенность в своих силах [8, С. 42].

3. Чтобы возникло созвучие между лошадью и пациентом, необходимо подобрать спортивный снаряд в соответствии с желаниями последнего [2, С. 88].

В результате применения иппотерапии у пациентов уменьшается повышенный тонус в различных частях тела и, таким образом, иппотерапия улучшает статико-локомоторную функцию благодаря выработке согласованного взаимодействия различных групп мышц - это и есть механизм нормализации тонуса мышц при применении иппотерапии как средства реабилитации детей с ДЦП [5, С. 23].

Наиболее результативна иппотерапия при гиперкинетической форме, так как данный метод способствует снижению количества импульсивных движений, их силы и амплитуды за счет возросшего контроля [5, С. 11].

Задачи иппотерапии при детском церебральном параличе:

1) коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;

- 2) увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей;
- 3) нормализация мышечного тонуса и изотонических реакций;
- 4) нормализация силы мышц;
- 5) развитие мышечно-суставного чувства и мышечно-сенсорной координации;
- 6) формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, равновесия и ориентировки в пространстве;
- 7) формирование опороспособности нижних конечностей;
- 8) развитие манипулятивной функции рук;
- 9) улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- 10) нормализация вегетативных функций;
- 11) повышение адаптации организма к физическим нагрузкам;
- 12) абилитация организма ребенка, формирование необходимых двигательных навыков;
- 13) развитие речи, мышления, памяти, внимания;
- 14) снижение реактивности и тревожности;
- 15) стабилизация эмоциональной сферы;
- 16) воспитание самостоятельности, независимости, социальная и бытовая реабилитация [3, С. 61].

-
1. Атамаджан А. Умственная патология, страдающий индивид и лошадь. // А. Атамаджан-Париж, 1992. - 98 с.
 2. Барминцев Ю.Н. и другие. Коневодство и конный спорт. М.: Колос, 2002. // [Электронный ресурс] Режим доступа <http://konevodstvo.su/books/item/f00/s00/z0000006/>
 3. Колине. О верховой езде и ее действии на организм человека, МККИ. - Москва, 2000. - 64 с.
 4. Иванова Л.А. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Г.И. Гавриш // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2015. - № 1. - С. 123-128.
 5. Рукадзе М.М. Патофизиологические обоснования райттерапии. - Тбилиси, 1992. - 64 с.
 6. Савельева О.В., Корнев А.С. Обеспечение условий занятий спортом людей с ограниченными возможностями здоровья. -OlymPlus. 2018. №2 (7) - 74 с.
 7. Спинк Д. Развивающая лечебная верховая езда, МККИ. - Санкт-Петербург, 2001. - 76 с.
 8. Трубочева Т.П. Иппотерапия. - Красноярск, 1998. - 168 с.

HIPPOTHERAPY AS A NATURAL REHABILITATION INSTRUMENT FOR CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

© 2019 **Savelyeva Olga Viktorovna**
senior lecturer

© 2019 **Lebedeva Elizaveta Mikhailovna**
Samara State University of Economics

Keywords: hippotherapy, children with cerebral palsy, rehabilitation, rehabilitation exercises, physiotherapy.

This article examines hippotherapy, which, due to its double effect (biochemical and physiological), exerts irreplaceable rehabilitation effect on children with cerebral palsy. Also the article examines the problems of the physical state of a child with cerebral palsy, which are solved through a compre-

hensive rehabilitation effect of hippotherapy. In this article psychological qualities of children with cerebral palsy, which are developed with the help of hippotherapy, are revealed.

УДК 615.825

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

©2019 **Налимова Марина Николаевна**

старший преподаватель

©2019 **Смирнова Ульяна Валерьевна**

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: спорт, здоровье, опорно-двигательный аппарат, лечебная физическая культура, двигательная активность, физические упражнения, осанка.

В данной статье рассмотрена роль физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Представлены функции опорно-двигательного аппарата. Даны рекомендации при выполнении лечебной физкультуры.

Всем известно, что спорт - это неотъемлемая часть в жизни каждого человека. С физической культурой мы сталкиваемся с детства и идем с ней в ногу на протяжении всей своей жизни [3]. Но если даже здоровье не позволяет заниматься профессиональным спортом многим людям, не стоит забывать про лечебные физические упражнения, которые в свою очередь имеют профилактический эффект и усиливают функции опорно-двигательного аппарата [1].

Заболевание опорно-двигательного аппарата все больше затрагивает людей во всем мире, это действительно настоящая чума 21 века. Динамика болезней такого рода в России с конца 20 века возрастает с каждым десятилетием примерно на 30%. Поэтому очень важно, чтобы люди, с таким заболеванием знали, насколько важна лечебная физическая культура.

Цель работы - выявить значимость лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Задачи исследования:

- 1) определить основные заболевания опорно-двигательного аппарата;
- 2) выявить значимость лечебной физической культуры.

Опорно-двигательная система играет важную роль в жизнедеятельности человека, которая включает в себя костную систему, суставы, связки и обладает анатомическими и функциональными резервами.

Двигательный аппарат - это самодвижущийся механизм, состоящий из 640 мышц, 211-212 костей, нескольких сотен сухожилий.

Костно-мышечная система - это важный комплексный опорно-силовой агрегат, образующий каркас, придающий форму организму, дающий ему опору, обеспечивающий защиту внутренних органов и возможность передвигаться.

Функции опорно-двигательного аппарата:

- опорная - фиксация мышц и внутренних органов;
- защитная - защита жизненно важных органов (головной мозг и спинной мозг, сердце и др.);

- двигательная - обеспечение простых движений, двигательных действий (осанка, локомоции, манипуляции) и двигательной деятельности;
- рессорная - смягчение толчков и сотрясений;
- биологическая - участие в обеспечении жизненно важных процессов, такие как минеральный обмен, кровообращение, кроветворение и другие;
- кроветворная - система органов организма, отвечающих за постоянство состава крови.

Причин поражения опорно-двигательного аппарата достаточно много, но основная - это несоответствие между нагрузкой на суставы и способностью хрящей сопротивляться ей, вследствие чего происходит «старение» суставного хряща.

Недостаточная активность и недостаток кальция в пище снижает прочность опорно-двигательного аппарата. Для нормальной жизни, функционирования организма и сохранения здоровья человеку нужна двигательная активность. Как раз для больных опорно-двигательного аппарата, на первом месте должна стоять лечебная физкультура [6].

ЛФК - медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний.

Рассмотрим структуру комплекса упражнений, который подойдет для таких заболеваний, как артрит, артроз, остеопороз, сколиоз, плоскостопие.

Как и в любом комплексе, в лечебной физкультуре также он состоит из трех частей:

- 1) подготовительная часть;
- 2) основная часть;
- 3) заключительная часть.

В подготовительной части чаще всего включают несложные упражнения для разминки соответствующие типу нарушения заболеваний. Для выполнения упражнений в этой части должен быть медленный и умеренный. Повторять упражнения 6-8 раз.

В основной части упражнения более насыщены, большинство которых выполняются лежа на спине, боку, животе, так как в таких положениях удобно следить за положением тела [4]. Темп упражнений такой же, как и в подготовительной части, а вот повторение увеличивается от 8 до 16 раз.

И в заключении нужно подобрать к своему заболеванию упражнения на расслабление.

Рассмотрим более подробно такую болезнь, как сколиоз - один из видов искривления позвоночника. К сожалению, в 21 веке эта болезнь встречается все чаще как у взрослых, так и у детей. По статистике он встречается у каждого 5 человека, в России зафиксировано около 60 миллионов пациентов. Но из-за халатного отношения к своему здоровью это число ежегодно увеличивается приблизительно на 20%.

Прежде чем бороться с такой проблемой, как сколиоз, нужно понимать причину его возникновения:

- нарушение осанки;
- сидячий образ жизни;
- недостаточная чувствительность рецепторов;
- заболевание внутренних органов;
- недостаточная освещенность рабочего места.

Помимо медицинских методов лечения, нужно особое внимание уделить спорту, необходимо укрепить мышцы спины.

В 21 веке большой популярностью пользуется ритмическая гимнастика, которая помогает не только в физическом плане, но и психологическом. Такая гимнастика подойдет, как и взрослому человеку, так и не оставит равнодушным детей.

Сколиоз может протекать в разных стадиях заболевания, поэтому очень важно перед назначением упражнений внимательный осмотр больного.

При выполнении всех упражнений необходимо дышать через нос. Также не стоит забывать об упражнениях с предметами, которые несут также положительную динамику в формировании правильной осанки [5]. Для того чтобы каждый контролировал себя в зале для занятий приветствуется наличие зеркал.

Данная тема достаточно актуальна в современном мире, благодаря чему можно найти огромное множество источников. Таким образом, можно сделать вывод, что лечебная физическая культура очень важна при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

В 21 веке все чаще встречаются случаи с заболеванием опорно-двигательного аппарата, таких как артрит, артроз, остеопороз, сколиоз, плоскостопие [2].

Для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата необходимо заниматься лечебной физкультурой, которая несет оздоровительный эффект, но только при регулярных упражнениях.

1. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина А.Г. Королев А.Г. // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма материалы XII Международной научно-практической конференции. 2018. - С. 566-570.

2. Данилова, А.М. Поясничный остеохондроз: методы профилактики и лечения / А.М. Данилова, А.Н. Красильников, П.В. Леус // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 1. - С. 97-99.

3. Кудинова Ю.В. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы / Ю.В. Кудинова, Л.А. Иванова, Н.Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. - 2015. - Т. 7. № 1 (26). - С. 125.

4. Пискайкина М.Н. Дыхательные упражнения как одно из средств подготовки спортсменов // Наука XXI века: актуальные направления развития. - 2016. - № 2-1. - С. 73-76.

5. Пискайкина М.Н. Система специальных физических упражнений как средства оздоровления в физической культуре / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. - 2017. - № 2 (16). - С. 20-22.

6. Суркова Д.Р. Влияние плоскостопия на состояние здоровья человека / Д.Р. Суркова, М.Н. Пискайкина // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2018. - № 2 (7). - С. 81-83.

THERAPEUTIC EXERCISE IN DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna
senior lecturer

© 2019 Smirnova Ulyana Valerevna
senior lecturer

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

Keywords: sports, health, musculoskeletal system, physical therapy, motor activity, exercise, posture.

This article discusses the role of physical culture in diseases of the musculoskeletal system. The functions of the musculoskeletal system are presented. Recommendations at performance of medical physical training are given.

УДК 796.015: 796.5

ГОРНАЯ ТРЕНИРОВКА В АВИАЦИИ, МЕДИЦИНЕ, СПОРТЕ

©2019 Асташова Алла Николаевна

кандидат исторических наук, доцент

Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина

©2019 Карпухин Геннадий Николаевич

кандидат медицинских наук, доцент

Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко

©2019 Федоров Владимир Петрович

доктор медицинских наук, профессор

E-mail: fedor.vp@mail.ru

Воронежский государственный институт физической культуры

Ключевые слова: кислородный долг; гипоксическая тренировка; горная местность; физическая, спортивная, профессиональная и умственная работоспособность в горах.

Проведен обзор литературных и собственных данных по влиянию измененной газовой среды на физическую, спортивную, профессиональную и умственную работоспособность человека. Показана роль гипоксической тренировки в авиации, медицине и спорте для повышения специфической и неспецифической резистентности организма к воздействию различных неблагоприятных факторов окружающей среды, расширения функциональных возможностей организма, определяющих повышение физической работоспособности и способствующих улучшению профессиональной деятельности и спортивных достижений.

За последние годы значительно увеличилось количество работ по исследованию работоспособности человека в условиях кислородной недостаточности, что связано со строительством в горной местности промышленных объектов, спортивных, лечебных и научно-исследовательских учреждений, а также развитием наук, связанных со спортом, авиацией и космонавтикой. Медико-биологические исследования и педагогические наблюдения в горах направлены на разработку оптимальных режимов акклиматизации и тренировки, решение вопросов спортивного отбора к выступлениям на высоте, поиски дополнительных средств, способствующих улучшению адаптации и устойчивости к гипоксии, повышению работоспособности и ускорению восстановительных процессов [1, 6, 7, 14]. Большое внимание уделяется этим вопросам в авиационной и космической медицине [2, 4, 8, 11, 12]. Подчеркивается, что нет абсолютно надежной техники и нельзя полностью исключить вероятность разгерметизации кабин, отказ или неисправности регенерационных установок, обновляющих газовый состав искусственной атмосферы [8, 12]. Кроме того, полеты на высотных самолетах сопровождаются влиянием на экипаж небольшой степени гипоксии, так как кислородное оборудование рассчитано таким образом, что при его использовании на большой высоте парциальное давление кислорода в альвеолярном воздухе поддерживается на сниженном уровне. Разрабатываемые в настоящее время транспортные летательные аппараты будут иметь высоту полета до 35 км, что может значительно увеличить лучевую нагрузку на экипаж в совокупности с кислородным фактором. Актуальна эта проблема и в связи с предстоящими полетами человека к Луне и Марсу [2, 4, 11, 12].

Многочисленными исследованиями установлено, что острая гипоксия оказывает существенное влияние на основные психологические параметры человека: память, внимание, мышление, эмоциональное состояние и т. д. [1, 10, 12, 13]. При этом большинство исследователей обращают внимание на крайнюю опасность, связанную с тем, что человек теряет способность к критической оценке ситуации, теряет самоконтроль и оказывается неспособным адекватно оценивать свое состояние. Это отчетливо проявилось уже у первых воздухоплавателей, которые испытывали выраженное влияние гипоксии, проявляющееся в нарушениях деятельности ЦНС. Так, при полете Робертсона и Лоеста в 1804 г. сначала появилось общее беспокойство, сменившееся апатией, безразличное отношение к окружающей обстановке, резкое снижение мотивации, потерю интересов к исследованиям, которые должны были быть проведены в полете [8]. Полет другого аэростата «Зенит» с тремя аэронавтами 15 апреля 1875 г., достигшего высоты 8600 м закончился трагически: выжить удалось только одному человеку. Примечательно, что участники полета хорошо знавшие, благодаря консультациям самого Бэра, о влиянии острой гипоксии на организм, не использовали в полете имеющийся у них кислород. Гибель аэронавтов, несомненно, была обусловлена нарушениями психики, приведшими к неадекватному их поведению. В тоже время высотные полеты выявили значительные индивидуальные различия реакции ЦНС на действие гипоксии. Естествоиспытатель Гей-Люссак, который в 1803 г. на воздушном шаре достиг высоты 7000 м, в дневнике отметил трудности в концентрации внимания, в считывании шкал приборов, в проведении элементарных подсчетов, указал на нарушение почерка и одновременно на изменение собственного физиологического состояния, выразившегося в учащенном сердцебиении и углублении дыхания. Этот исследователь оказался способным достаточно адекватно оценить ее влияние на свое состояние. В 1862 г. Глашер и Коквелл при попытке установить рекорд высоты (8804 м) в полной мере испытывали симптомы высотной болезни и были близки к гибели. Неврологические нарушения у них были значительными, однако психическое состояние пилота Коквелла оказалось менее измененным. Ему удалось, несмотря на парез рук, зубами открыть клапан и осуществить спуск с высоты [8].

В последующем [3] установил, что при развитии гипоксии на высоте 5000 м люди, имевшие установку избежать неблагоприятного действия недостатка кислорода, достаточно хорошо субъективно оценивают свое состояние. Исследования [8] также свидетельствуют о различной индивидуальной способности оценки своего состояния различными обследуемыми при развитии у них острой кислородной недостаточности, но по мере нарастания гипоксического состояния способность к адекватной оценке окружающей обстановки и собственного состояния теряется. Тестовые методы позволили обнаружить снижение работоспособности при относительно небольших острых гипоксических воздействиях. Так, пребывание в течение нескольких часов на высоте 2400 м (характерной для атмосферы кабин высотных пассажирских самолетов) уже сопровождается снижением интеллектуальной работоспособности. При этом функции органов чувств, и прежде всего зрительного анализатора могут измениться даже на высотах около 1500 м. По данным [21], после подъема на высоту 2400 м эффективность выполнения психологических тестов достоверно снижается, но по мере освоения теста и адаптации к высоте, работоспособность восстанавливается.

Наблюдения [8] показывают, что уже через несколько минут после подъема на высоту 5000 м появляются признаки эйфории, которые постепенно сменяются заторможенностью и сонливостью. Эйфория проявляется в усиленной жестикуляции, движения становятся размашистыми, плохо координированными как при опьянении и принимаемые за «повышенное настроение». У некоторых испытуемых появляются агрессивные тенденции, а у 20% на высотах 5000 - 6000 м появляются заторможенность и сонли-

вость. Двигательная активность снижается, речевые реакции становятся обедненными, замедляются, возрастает время выполнения различных тестов.

Исследования с использованием психологических методов для изучения внимания, памяти, мышления позволили установить, что кислородное голодание приводит к снижению способности длительно концентрировать и переключать внимание, нарушению долговременной и оперативной памяти, снижению уровня мотивации и способности критически оценивать окружающую обстановку и свое состояние. Зафиксированы проявления примитивизма в мышлении, снижение самоконтроля за эмоциональным состоянием и другие нарушения психической деятельности в период развития у них острой гипоксии [10, 22]. Большую роль в нарушении эмоционального состояния и психической деятельности играют индивидуальные особенности ВВД. Об этом свидетельствует сохранность способности к эвристической деятельности у отдельных лиц с высокоразвитым интеллектом при развитии у них острой гипоксии, когда более простые формы психической деятельности, включая и контроль за собственным состоянием, уже существенно нарушены. При высотных исследованиях использовали тесты, включавшие воспроизведение хорошо заученного текста. Установлено, что долговременная память при развитии острой гипоксии страдает в меньшей степени, чем координация движений, оперативная память и другие психологические параметры. Значительно менее устойчивой при острой гипоксии оказалась оперативная память. Гипоксия вызывает у некоторых лиц глубокие сдвиги в оценке самочувствия, критического отношения к окружающей обстановке и собственных записей. Они не замечали грубых грамматических ошибок, персевераций и не обращали внимания на нарушение почерка [8].

В горной местности существенно изменялась и физическая работоспособность. Исследования, проведенные в Гималаях [24] показали, что спустя 12 недель пребывания на высоте 2645 м, куда группа была доставлена на автомашине, работоспособность на велоэргометре не отличалась от исходного уровня. В первые сутки пребывания на высоте 3350 м у другой группы, доставленной сюда самолетом, она снизилась примерно на 50 %, и после 3 недель отмечено восстановление работоспособности до 67,6% от исходного. У третьей группы, спустя 8 недель пребывания на этой же высоте, величина работоспособности составила 75,1%, у четвертой группы после 10 недель пребывания на высоте 4560 м - 66,7 % от исходного уровня. В другой серии экспериментов установлено, что на высоте 4000 м способность мужчин к переноске груза падает и по показателям потребления O_2 составляет 75% от нормы. Велоэргометрические нагрузки, выполненные мужчинами в возрасте 25,5 лет, показали, что при выполнении работы субмаксимальной мощности на высоте 2230 м V_{O_2} снизилось на 6% по сравнению с исходным уровнем, на высоте 3500 м - на 17,5%, а при выполнении нагрузок предельной мощности - на 2,4 и 16% соответственно. Общий объем работы снизился на высоте 2230 м на 11,4%, а на высоте 3500 м - на 31,5% [28].

У практически здоровых моряков, поднятых с уровня моря на высоту 4540 м в Андах (Морокоча) в течение 12 мес. изучали динамику физической работоспособности [27]. Им давался тест-бег до изнеможения на тредмилле со скоростью 133 м/мин при угле наклона 11%. Спустя месяц работоспособность составила всего 10% от контрольного уровня. К концу годичной акклиматизации работоспособность восстановилась, но оставалась на 17% ниже исходного уровня. При этом наблюдались значительные индивидуальные различия при выполнении физических нагрузок в процессе адаптации к горным условиям.

Эксперимент, проведенный в условиях умеренных высот Тянь-Шаня с участием бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, показал, что в течение первых 2 недель уровень специальной выносливости был снижен на 8-10%. После 4 недель тренировки он восстановился до 95%, а через 50 дней в соревнованиях на 15 км этот показатель все

же был ниже результатов, достигнутых в условиях равнины [14]. По данным [17] снижение pO_2 во вдыхаемом воздухе, соответствующее высоте 2300 м, привело к снижению аэробной работоспособности у тренированных спортсменов до 15% и удлинению времени восстановления. По данным [23] при первом подъеме на высоту 2500 м результаты в беге на 3000 м у мужчин среднего уровня тренированности ухудшились на 5,6%.

Сходные данные приводят [25]. У атлетов, специализировавшихся в различных видах спорта, требующих высокой выносливости, максимальное потребление O_2 на высоте 2400 м снизилось на 10,3%. В первые же дни пребывания в Мехико (2240 м) показатель снизился на 8,2%, а спустя 30 дней тренировки и акклиматизации был ниже исходной величины на 6,3%. При выполнении велоэргометрических нагрузок продолжительностью свыше 2-х мин в условиях дыхания газовой смесью, содержащей 15% O_2 , максимальное потребление кислорода снизилось у мужчин в возрасте 19-25 лет на 5-15% [19].

Снижение спортивной работоспособности было более выражено в первый период после подъема в горы. Так, в первые дни сбора на станции Арагац (3250 м) участники не смогли выполнить привычную для них повторную интенсивную беговую нагрузку [5]. Расстояние интенсивного бега сократилось на 30-35%. На третий день работоспособность, по результатам выполнения теста на 30- минутный бег, снизилась на 15,6%, а к концу сбора осталась на 9,3% ниже контрольного уровня. Сходные результаты получены [18], которые отметили снижение потребления кислорода у хорошо тренированных спортсменов на высоте 3100 м на 26%, что приводило к ухудшению работоспособности при выполнении нагрузки на тредмилле до отказа в беге на средние дистанции. Эксперименты в Австрийских Альпах выявили, что работоспособность, судя по показателям максимального потребления кислорода, спустя 17 дней акклиматизации на высоте 3000 м была на 9% ниже исходной у практически здоровых лиц и на 6% ниже у хорошо тренированных обследуемых [15]. У 13 спортсменов-скандинавов международного класса работоспособность в первые дни приезда в Мехико снизилась на 16%, а спустя 19 дней была ниже исходного уровня на 9%.

Самые значимые сведения о спортивной работоспособности в горной местности были получены в октябре 1968 г. на XIX Олимпийских играх в Мехико. Конечно, что среднегорье оказывает на спортивную работоспособность как положительное, так и отрицательное влияние, было известно задолго до Мехико. Опыт проведения соревнований свидетельствовал о том, что в видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости и, следовательно, устойчивого потребления кислорода, результаты ухудшались - плавание, бег, велоспорт. А в тех видах, где кратковременные усилия выполнялись без потребления кислорода, т. е. «в долг», они улучшались - бег и плавание на спринтерские дистанции. Поэтому все мировые рекорды на короткие дистанции были установлены в Мехико и не было показано ни одного мирового достижения в беге на средние и длинные дистанции. Интересно отметить, что работоспособность у пловцов снизилась на Олимпийских играх в Мехико в меньшей степени, чем у легкоатлетов, что объясняется снижением потребления кислорода при заплывах в холодной воде [20]. Улучшение результатов по прыжкам в длину, спринтерским видам бега и плавания, а также по метанию молота, копья и диска объясняется уменьшением плотности воздуха и некоторым снижением порога рефлекторных реакций - повышением возбудимости ЦНС под воздействием умеренного снижения pO_2 во вдыхаемом воздухе [9, 26].

Таким образом, изучение индивидуальных особенностей формирования адаптации к пребыванию в горной местности с использованием в качестве теста стандартных физических нагрузок представляет большой теоретический интерес и имеет важное практическое значение для решения вопросов отбора лиц, для работы в авиации, подводном флоте и в горной местности для выполнения различных видов профессиональной деятельности. Гипоксическая тренировка в авиации и спорте повышает специфическую и

неспецифическую резистентность организма к воздействию различных неблагоприятных факторов окружающей среды, расширяет функциональные возможности организма, определяющих повышение физической работоспособности и способствующих улучшению профессиональной деятельности и спортивных достижений.

1. Агаджанян Н.А. Гипоксия / Н.А. Агаджанян. - М., 1984. - 47 с.
2. Антипов В.В. Действие факторов космического полета на центральную нервную систему / В.В. Антипов, Б.И. Давыдов, И.Б. Ушаков, В.П. Федоров // Проблемы космической биологии. - Л.: Наука, 1989. - Т.66. - 328 с.
3. Бреслав И.С. Восприятие дыхательной среды и газопреферendum у животных и человека / И.С. Бреслав. - Л.: Наука, 1970. - 179 с.
4. Григорьев Ю.Г. Космическая радиобиология / Ю.Г. Григорьев. - М.: Энергоатомиздат, 1982. - 176 с.
5. Джуганян Р.А. Работоспособность спортсменов в среднегорье при специфических и неспецифических физических нагрузках / Р.А. Джуганян, Г.Г. Топальян // Материалы II Республиканской конференции, посвященной 50-летию Советской Армении. - Ереван, 1970. - С. 106.
6. Ковылин М.М. Интервальная гипоксическая тренировка для повышения выносливости велосипедистов высшей квалификации / М.М. Ковылин, Н.И. Волков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - № 2. - С. 49.
7. Кольчинская А.З. Интервальная гипоксическая тренировка и пути ее коррекции / А.З. Кольчинская // Спортивная медицина. - 2008.- №1.- С.9-25.
8. Малкин В.Б. Высотная гипоксия / В.Б. Малкин, И.Н. Черняков // Авиационная гипоксия: Руководство. - М.: Медицина, 1986. - С. 25-43.
9. Петров В.А. Влияние высоты местности на механическую работу спортсмена / В. А. Петров // Тезисы докладов X Всес. научн. конференции по физиологии, морфологии, биомеханике и биохимии мышечной деятельности. М., 1968. - Т.2. - С. 174.
10. Самтер Л.Ф. Влияние аноксии на высшую нервную деятельность / Л. Ф. Самтер // Невропатология и психиатрия. - 1963. - Т.63, №2. - С. 74.
11. Ушаков И.Б. Комбинированное действие факторов космического полета / И.Б. Ушаков, В.В. Антипов, В.П. Федоров // Человек в космическом полете. - М.: Наука, 1997. - Т.3. - Кн.2. - С. 291-353.
12. Ушаков И.Б. Кислород. Радиация. Мозг. Структурно - функциональные паттерн / И. Б. Ушаков, В.П. Федоров.-Воронеж: Научная книга, 2011.- 330с.
13. Федоров В.П. Изменения в головном мозгу при острой гипоксической гипоксии / В.П. Федоров, И.Б. Ушаков // Материалы VII Всесоюзной конференции по космической биологии и авиакосмической медицине. - М.; Калуга, 1982. - С. 178-179.
14. Чистяков А.А. Развитие специальной выносливости у бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции в условиях среднегорья / А.А. Чистяков // Материалы итоговой научной сессии ВНИИФК за 1966 г. - М, 1967. - С. 119.
15. Balke V. Maximum performance capacity at sealevel and at moderate altitude before and after training at altitude / V. Balke, J. A. Faulkner, J. T. Daniels // - Schweiz. Z. Sportmedizin, 1966, Bd 14, N 1-3. - P. 106.
16. Dickinson E. R. Project Olympics / E. Dickinson R., M. I. Piddington, T. Brain // Schweiz Z. Sportmedizin. - 1966. - Bd. 14, N 1-3, P. 305.
17. Drews A. Stoffwechseluntersuchungen bei trainierten während Fahrradergometerbelastung in mittlerer Höhe / A. J. Drews // Schweiz. Z. Sportmedizin. - 1966. - Bd. 14, N 13, P. 88.
18. Grover R. F. Exercise performance of athletes at sea level and 3100 meters altitude / R. F. Grover, J. T. Reeves // Schweiz. Z. Sportmedizin, 1966. - Bd. 14, N 1 - 3. - P. 130.
19. Hollmann W. Das Verhalten des Kardio-pulmonalen Systems und der Skelettmuskulatur bei Belastungen unter verschiedenem Sauerstoffgehalt der Luft / W. Hollmann, H. Venrath // Schweiz. Z. Sportmedizin. - 1966. - Bd. 14, N 13, P. 27.
20. Jokl E. Analysis of winning times of track races for men in Mexico city 1968 and Munich 1972 / E. Jokl, P. Jokl // Amer. Correct. Therap. J. - 1973. - V. 27, N 1. - P. 9.

21. Kelman G. R., Crow T. J. Impairment of mental performance at a simulated altitude of 8000 feet / G. R. Kelman, T. J. Crow // *Aerospace Med.* - 1969. - V. 40, N 9. - P. 981.

22. McFarland R. A. *Aviation and Space Medicine* / R. A. McFarland, - Hannisdahl, C. W. Sem-Jacobsen (Eds). Oslo, Universitet- forlaget, 1969. - P. 96.

23. Nayar H. S. Human working capacity at 15000 feet above sea level / H. S. Nayar // *Internal Union Physiol. Sci. Proc. XXVI Internat. Congress, New Delhi.* - 1974, V. XI. Abstracts of volunteer papers, N 1170. - P. 390.

24. Roskamm H. Maximale Sauerstoffaufnahme, maximales Atemminutenvolumen und maximale Herzfrequenz bei Hochleistungssportlern im Verlaufe einer Akklimatisationsperiode in Font Romeu (1800 m) und Mexico City (2240 m) / H. Roskamm, H. Weidemann, L. Samek // *Sportarzt und Sportmedizin.* - 1968. - H. 3. - P. 120.

25. Shephard R. J. Athletic performance at moderate altitudes / R. J. Shephard // *Medicina dello Sport.* - 1973. - V. 26, N 2. - P. 36.

26. Velasquez T. Response to physical activity during adaptation to altitude / T. Velasquez // *The physiological effects of high altitude.* Oxford-London -New York-Paris, Pergamon Press. - 1964. - P. 289.

27. Weidemann H. Sauerstoffaufnahme, Atemminutenvolumen und Saure-Basenhaushalt während submaximaler und maximaler Ergometerbelastung in Freiburg (260 m) und bei akuter Höhenexposition auf Eigergletscher (2230 m) und Jungfrauojoch (3457 m) / H. Weidemann, H. Roskamm, K. Samek // *Sportarzt und Sportmedizin.* - 1968. - V. 3. - P. 147.

HIGH-ALTITUDE TRAINING IN AVIATION, MEDICINE, SPORTS

© 2019 **Astashova Alla Nikolaevna**

PhD in History, associate professor

Military Air Academy named after professor N. E. Zhukovsky and Y. A. Gagarin

© 2019 **Karpukhin Alexandr Nikolaevich**

PhD in Medicine, associate professor

Voronezh State Medical University named after N. N. Burdenko

© 2019 **Fyodorov Vladimir Petrovich**

Dr. of Medicine, professor

Voronezh State Institute of Physical Training

Keywords: oxygen debt; hypoxic training; mountainous terrain; hypoxic States in aviation, medicine, sports, physical, sports, occupational and mental health in the highlands.

The review of the literature and own data on the influence of the changed gas environment on the physical, sports, professional and mental performance of a person is carried out. The role of hypoxic training in aviation, medicine and sports to improve the specific and nonspecific resistance of the body to the effects of various adverse environmental factors, expanding the functionality of the body, determining the increase in physical performance and contributing to the improvement of professional activity and sports achievements.

Международный научно-практический журнал

OlymPlus

Гуманитарная версия

№ 1 (8) - 2019

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

Издательская группа: **О.А. Казакова, Ю.В. Карева**

Материалы представлены в авторской редакции

Подписано в печать 16.01.2019. Дата выхода в свет 18.02.2019.
Формат 60x84/8. Бумага офсетная. Гарнитура "Times New Roman". Печать офсетная.
Усл. печ. л. 11,86 (12,75). Уч.-изд. л. 10,84. Тираж 100 экз. Заказ № 28.

Типография Самарского государственного экономического университета.
Адрес: 443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

Издатель - Самарский государственный экономический университет.
Адрес: 443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

Распространяется бесплатно.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

ISSN 2414-3936



9 772414 393009 >