

Самарский государственный экономический университет

ISSN 2414-3936

Международный научно-практический журнал

OlymPlus

№ 2 (7) - 2018

Гуманитарная версия

Физическая культура и спорт

❖ Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Экология человека

❖ Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

❖ Медицина. Гигиена. Физиология. Биохимия

12+

Самара
2018

УЧРЕДИТЕЛЬ

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

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

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

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

Секретарь - 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

Физическая культура и спорт

Алексина А.О., Курочкина Н.Е., Мухамадиева Л.Н. Фитнес-индустрия в России: тенденции и способы продвижения.....	5
Воронин А.Д., Данилова А.М. Познавательная активность спортсмена - борца в учебно-тренировочном процессе	9
Демчук А.Г., Пискайкина М.Н., Суркова Д.Р. Общая физическая подготовка на занятиях физической культуры.....	13
Иванова Л.А., Чегаринская Я.А., Казакова О.А., Махова Е.В. Анализ отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе	17
Казакова О.А., Иванова Л.А., Алексина А.О. Развитие фитнес-движения в Самарском государственном экономическом университете	21
Карева Ю.Ю., Николаева И.В., Налетова Н.Ю., Демидкина И.А. Комплексный подход к анализу игровых ситуаций в системе «Поддача-Прием поддачи» в классическом волейболе	25
Кудинова Ю.В., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Налетова Н.Ю. Характеристика этапов модельного исследования тактико-технических действий волейболистов в защите.....	28
Савченко О.Г., Курбатова Т.К. Взаимосвязь физической подготовки и юриспруденции	30
Селезнев А.А., Казакова О.А., Иванова Л.А. Физическое воспитание как средство становления будущих специалистов социальной работы	34
Смирнова У.В., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В., Николаев П.П. «Королева спорта» в СГЭУ - исторические хроники	38
Смирнова У.В., Пискайкина М.Н. Развитие бега на средние дистанции в России	42
Субеева Т.Ю., Субеев Т.М. Тестирование стадионов в городах Чемпионата Мира по футболу в России 2018	47
Шеханин В.И., Демчук А.Г., Алексина А.О. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом	50

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

Алексина А.О., Иванова Л.А., Кранина З.В. Экономика спорта в России: этапы развития, проблемы и перспективы	54
Галкин А.А., Савельева О.В., Моисеева Л.А. Спорт как важная отрасль экономики.....	58

Иванова Л.А., Минасян Д.С., Казакова О.А., Махова Е.В. Государственная политика финансирования физической культуры и спорта в России	62
Савельева О.В., Тарасова А.А. Роль и значение физической культуры и спорта в экономике	65

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

Данилова А.М., Мокаяева Л.А., Никитина А.А. Проблемы реализации мероприятий адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях	70
Савельева О.В., Корнев А.С. Обеспечение условий занятий спортом людей с ограниченными возможностями здоровья	73

Медицина. Гигиена. Физиология. Биохимия

Данилова А.М., Жедик Е. М., Леус П.В. Межпозвоночная грыжа: методы профилактики и лечения	77
Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н. Влияние плоскостопия на состояние здоровья человека	81

Физическая культура и спорт

УДК 338.46:796/799

ФИТНЕС-ИНДУСТРИЯ В РОССИИ: ТЕНДЕНЦИИ И СПОСОБЫ ПРОДВИЖЕНИЯ

© 2018 **Алексина Анастасия Олеговна**

аспирант, преподаватель

© 2018 **Курочкина Наталья Евгеньевна**

старший преподаватель

© 2018 **Мухамадиева Лилия Наильевна**

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: услуги, фитнес, здоровье, фитнес-клуб, индустрия, маркетинг.

В настоящее время наблюдается огромный скачок популярности фитнеса и спорта в России. На этом фоне услуги фитнес-клубов имеют возрастающую популярность среди населения. Именно поэтому грамотно разработанная маркетинговая программа является ключевым фактором, влияющим на продвижение фитнес-клуба. В данной статье рассматриваются основные тенденции и способы продвижения фитнес-центров.

В последнее время в нашей стране наблюдается возрастающая популярность спорта и здорового образа жизни (ЗОЖ). Это происходит под влиянием средств массовой информации, пропагандирующих моду на подтянутое телосложение, здоровое питание, активный отдых и т.п. В связи с этим фитнес-индустрия совершила высокий скачок в своём развитии. Россияне удовлетворяют свои эстетические, оздоровительные, моральные и социальные потребности при помощи фитнес-центров, а также всевозможных тематических печатных, теле- или интернет-изданий. Использование качественных услуг, в том числе в фитнес-индустрии, стало престижным в современном обществе, что приносит психологическое удовольствие и уверенность в себе клиентам данной сферы.

В фитнес-клубах клиенты могут по желанию посещать спортивный зал, зону для кардио-нагрузок, бассейн, залы для групповых занятий и танцевальные программы. За дополнительную плату клиент может воспользоваться услугами инструктора, который поможет посетителю составить программу тренировок и питания согласно индивидуальным особенностям именно его организма. В некоторых клубах включены дополнительные фитнес-услуги в виде массажа, салона красоты, фитнес-бара и т.п.

Согласно данным опроса Интернет-издания lifefitnes.ru 2018, выделим наиболее популярные спортивные тренды (с некоторыми пояснениями) по мнению российских спортсменов: высокоинтенсивные интервальные тренировки; групповые тренировки; «носимые технологии» (фитнес-трекеры, умные часы, датчики сердечного ритма, GPS-навигаторы, смарт-очки и т.п.); упражнения с весом собственного тела; силовой тренинг; опытные сертифицированные профессионалы фитнеса (как один из важнейших пунктов развития популярности спорта); йога; персональные тренировки; фитнес-программы для пожилых людей; функциональный фитнес; упражнения для снижения веса; exercise is medicine («упражнения как лекарство» - включение в программу лечения пациентов физические нагрузки); персональные тренировки в мини-группах; тренировки на улице (пешие экскурсии, спортивные игры, сплав на каноэ и каяках и т.д.);

массажные цилиндры для улучшения гибкости и подвижности мышц (предназначаются для проработки поясницы, бёдер и крупных групп мышц); лицензирование специалистов в сфере фитнеса (примечание от издания: с 1 июня 2017 году в Российской Федерации введены в действие национальные стандарты в области фитнес-услуг: ГОСТ Р 57116-2016 «Фитнес-услуги. Общие требования к фитнес-объектам». Возможно, введение стандартов на оказание фитнес-услуг предшествует лицензированию профессиональной деятельности тренеров, которое может со временем стать обязательным на территории РФ); круговые тренировки; велнес-коучинг (разработка программы с учётом ценностей, потребностей, ожиданий, стремлений и целей конкретного клиента); кор-тренинг (направлен на развитие силы и улучшение состояния мышц-стабилизаторов живота, грудного отдела и спины).

Как это ни парадоксально, увеличение количества новых фитнес-услуг влечёт за собой и расширение круга потребностей пользователей фитнес-индустрии. Клубы со стандартным набором услуг (тренажёрный зал, бассейн, сауна и т.д.) со временем перестают привлекать клиентов, всё больше стремящихся к разнообразию. Стали появляться комплексные фитнес-клубы, где спортивные тренировки совмещаются с программами правильного питания и даже психологического оздоровления посетителей. Таким образом, спортклубы превращаются в некое сообщество единомышленников, стремящихся к личному совершенствованию, а также помогающих в этом направлении «новичкам». Создаются специальные фитнес-тренировки для беременных женщин и молодых мам, курсы поддержания здоровья для пожилых людей и, конечно, спортивные и танцевальные секции для самых маленьких посетителей фитнес-центров [5]. Главной причиной популярности подобных объединений является дружелюбная атмосфера, где люди не соревнуются успехами, а помогают друг другу достичь наивысших результатов. Таким образом, эти сообщества (созданные клиентами самостоятельно, добровольно и неформально) становятся для людей «кружками по интересам», местом для проведения совместного досуга и расширения круга друзей [5].

Стоит отметить, что при всём разнообразии услуг в спортивных клубах, популярность обычных фитнес-залов, подвальных «качалок», уличных стадионов и т.д. - абсолютно не уменьшается. Как правило, спортивные заведения с определённым направлением деятельности значительно дешевле, чем большие «многопрофильные» фитнес-клубы. Они становятся наиболее удачным вариантом, например, для студентов, людей с невысоким уровнем дохода или просто тех, кто живёт в шаговой доступности от таких залов. Также нередко можно увидеть спортсменов, занимающихся на обычных стадионах и спортплощадках. В любом случае, увлечение спортом идёт на пользу населению: будь то фитнес-центр «премиум-класса» или же фитнес-клуб небольшого формата (см. рисунок).

Очевидно, что количество посетителей фитнес-клубов (как и самих клубов) в нашей стране увеличивается. Конечно, беспокойство населения за своё здоровье и внешний вид являются благоприятными факторами для развития российского общества в целом. Но увеличение количества посетителей в спортивные клубы неизменно влечёт за собой ряд затруднений, ощутимых и для работы клубов, и самих посетителей. С точки зрения клиентов, проблемы в данной ситуации возникают следующие:

- инструкции на тренажёрах и описания упражнений напечатаны на иностранном языке, в то время как далеко не все этим языком владеют;
- в клубе не всегда присутствует внимательный фитнес-инструктор;
- в спортивных клубах бывают «часы пик», когда все тренеры заняты, а к тренажёрам выстраиваются очереди;

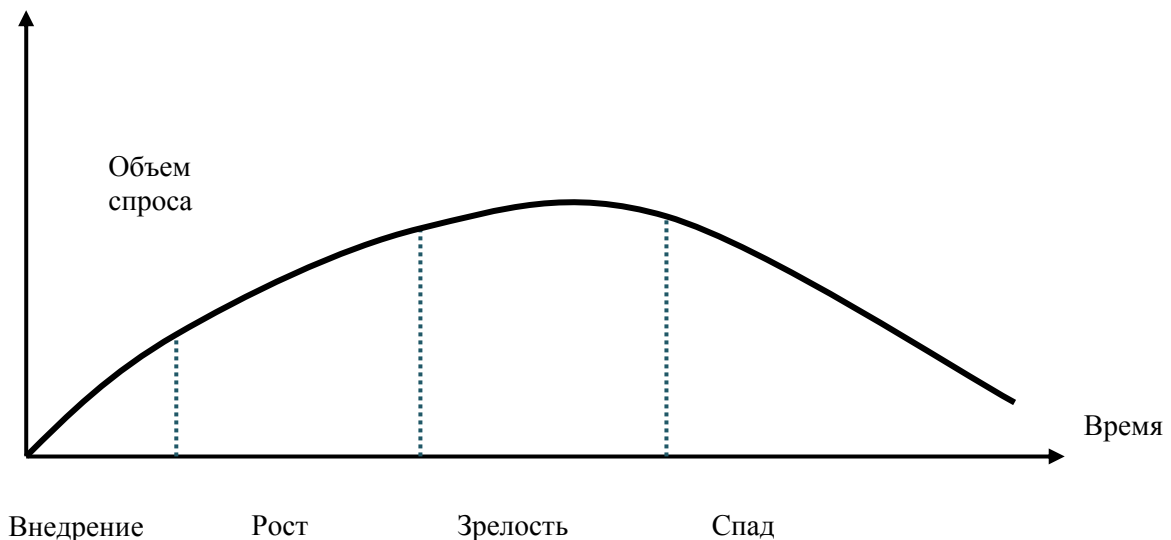


Рис. 1. Жизненный цикл фитнес-клубов:

1. Внедрение - появление новых либо изменение существующих товаров и/или услуг в сфере фитнеса. На этом этапе также создаются условия для качества, цен и целевая аудитория потребителей товаров и/или услуг.

2. Рост - количество привлечённых клиентов, увеличение их числа. Одним из первых шагов на пути к росту становится изучение конкурентов и предоставление наиболее выгодных условий для посетителей своего фитнес-клуба по сравнению с другими.

3. Зрелость - это этап массового потребления и появление новых видов фитнес-услуг для посетителей, доступных также для клиентов с низким уровнем дохода.

4. Спад - наступает тогда, когда в индустрии появляется альтернативный, более удобный и выгодный для клиентов фитнес-продукт [2].

- проблемы психологического типа: закомплексованность, стеснительность и зажатость посетителей, как правило, новичков;

- ситуация, кардинально противоположная предыдущей: отсутствие уровня личной культуры (клиенты занимают тренажёры только для того, чтобы сфотографироваться с ним, или активно использует парфюм, что может элементарно навредить тренирующимся в условиях кислородного голодания в зале и т.д.) [3].

Российский рынок фитнес-услуг значительно отстаёт от западного: на 20-30 лет. Причём, если в крупных российских мегаполисах открывается по несколько клубов в месяц, то в регионах дело обстоит иначе. При этом, по динамике роста количества фитнес-центров Россия уверенно догоняет ведущие фитнес-державы мира, такие как США, Великобритания, Канада и Норвегия [4].

Одной из характерных особенностей российской рынка фитнес-индустрии является широкое распространение фитнес-сетей, в том числе и по франчайзингу. Однако на определённой стадии развития клуба возможен его выход из франчайзинговой программы и создание им собственной торговой марки (РБК Бизторг, 2013).

Важным пунктом для закрепления высокого статуса того или иного фитнес-заведения является его месторасположение, удобное для потенциальных клиентов.

Кроме этого, развитие рынка фитнес-услуг происходит также за счёт следующих направлений:

- повышение уровня обслуживания (включая индивидуальный подход к каждому клиенту) и улучшение качества технического оснащения клубов;
- применение новых современных программ и технологий;

- расширение спектра предоставляемых основных и вспомогательных услуг, введение новых эксклюзивных и популярных программ;
- пропаганда здорового образа жизни со стороны государства: увеличение количества часов физической культуры в учебных заведениях, проведение бесплатных спортивных мероприятий, строительство доступных спортивных площадок и т.д.;
- продвижение услуг физической культуры и спорта через интернет ресурсы: социальные сети [2].

В условиях экономического кризиса в нашей стране, большинство фитнес-клубов привлекают население выгодными условиями посещения клубов (организуются бесплатные Дни открытых дверей, межсезонные акции и др.) [1].

В современном мире занятия фитнесом - это не только занятия физическими упражнениями, но и философия жизни, которая включает в себя определенный режим, питание, мировоззрение. Таким образом, физическая активность имеет огромное значение для здоровья, гармоничного развития и благополучия человека.

1. Алексин, А.Ю. Развитие спортивного маркетинга в Самаре / А.Ю. Алексин, А.О. Алексина, Л.А. Иванова, О.А. Казакова // Olymplus. Гуманитарная версия. - 2018. - № 1 (6). - С. 63-65.
2. Алексина, А.О. Продвижение услуг физической культуры и спорта через интернет ресурсы / А.О. Алексина, А.И. Крашенинникова, Л.А. Иванова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2017. № 2 (5). С. 77-79.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2010. - 336 с.
4. Вавилов, В. Основы менеджмента в фитнес-индустрии / В.Вавилов. - К.: Саммит-Книга, 2015. С.142-144
5. 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.
6. Кудрицкий, В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. Н. Кудрицкий. - Брест: БГТУ, 2005. - 276 с.

FITNESS INDUSTRY IN RUSSIA: TRENDS AND METHOD OF PROMOTION

© 2018 **Aleksina Anastasia Olegovna**
postgraduate, lecturer

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

© 2018 **Kurochkina Natalya Evgenevna**
senior lecturer

© 2018 **Mukhamadieva Lillia Nailevna**
Samara State University of Economics

Keywords: services, fitness, health, fitness club, industry, marketing.

Currently there is a huge jump in the popularity of fitness and sports in Russia. Against this background, fitness clubs are in great demand. That is why a well-designed marketing program is a key factor that influences the promotion of a fitness club. This article examines the main trends and ways to promote fitness centers.

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА-БОРЦА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

© 2018 Воронин Александр Дмитриевич

аспирант

E-mail: sasha-voronin-1994@mail.ru

Самарский государственный технический университет

© 2018 Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: познавательная активность, учебно-тренировочный процесс; рефлексия; организационно-педагогические условия; психологические качества.

В статье описан процесс формирования и развития познавательной активности борцов подростков путем использования средств мультимедийного сопровождения при реализации метода рефлексии, разработан алгоритм формирования и развития познавательной активности в учебно-тренировочном процессе, а так же сформирован ряд условий, благодаря которым данный процесс будет успешен. Предложенная автором методика оказывает положительное влияние на совершенствование познавательной активности и соответственно на показатели эффективности исполнения борцовских приемов и технических действий борцов.

В современных условиях эволюции российского общества, проблема формирования и развития познавательной активности в процессе обучения детей и в частности в учебно-тренировочном процессе весьма актуальна в области педагогики. Социально-личностной направленности образования необходимо включение человека в виде непрерывно совершенствующейся, социально устойчивой и в то же время мобильной творческой личности. В своих исследованиях ученые утверждают, что благодаря улучшению познавательной активности вырабатываются способы физического самосовершенствования, поддерживается устойчивое состояние здоровья, формируется социально-активная личность. В работах, изучающих проблему формирования и развитие познавательной активности, до сих пор можно найти не только исследование компонентов этой проблемы, но и поиск методов и средств ее формирования [1; 2; 4].

На настоящем этапе развития теории и практики формирования познавательной активности в учебно-тренировочном процессе необходимо уделять больше времени и внимания ввиду того, что в дальнейшем, это может выступить одной из ключевых ролей в улучшении организационно-педагогических условий учебно-тренировочной работы в системе дополнительного образования.

В этом случае становится весьма актуальным вопрос о формировании познавательной активности юных спортсменов-борцов в учебно-тренировочном процессе [3].

На сегодняшний день ведутся разработки и внедряются новые педагогические технологии построения многолетней подготовки спортсменов, борцов включительно, с помощью новейших мультимедийных и коммуникационных средств. Улучшение структуры учебно-тренировочного процесса со спортсменами является одной из главных задач концепции Федеральной целевой программы развития физической культуры и спорта.

Специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (далее СДЮСШОР) обязаны участвовать в данном процессе, так как эти школы относятся к учреждениям дополнительного образования.

Теоретическим и методологическим базисом исследования являются фундаментальные труды отечественных и зарубежных ученых в сфере изучения организационно-педагогических условий в системе общего и дополнительного образования.

Вопрос формирования познавательной активности в своих работах рассматривали следующие ученые: Шамова Т.И., Шукина Г.И., Ильин В.С., Иванова Л.А., Токер Д.С., Казакова О.А. и т.д.[3].

В первую очередь само собой необходимо разобраться с самим понятием познавательная активность, так как каждый ученый интерпретирует его по-своему.

Определения понятия «познавательная активность» от разных авторов

Автор	Определение
Шамова Т.И.	Деятельное состояние, которое проявляется в отношении ребенка к предмету и процессу этой деятельности.[2, С. 36].
Шукина Г.И.	Ценное личностное образование, выражающее отношение человека к деятельности. [3, С. 17].
Ильин В.С.	Преодоление ребенком противоречий между постоянно растущими познавательными потребностями и возможностями их удовлетворения, которыми обладает он в данный момент.[1, С. 154].

Обобщив вышеизложенные понятия, мы вывели следующее определение термина «познавательная активность». Познавательная активность - развитие личности, вызывающее умственную и эмоциональную ответную реакцию человека (ребенка) на процесс познания. Другими словами познавательная активность, выступая в качестве свойства личности, проявляется в деятельности. А в СДЮСШОР основным видом деятельности является учебно-тренировочный процесс. Из этого следует, что при недостаточно высоком уровне познавательной активности успешная организация учебно-тренировочного процесса будет невозможной.

Повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и достичь более высокого уровня совершенствования умственного потенциала спортсменов - борцов можно с помощью разработки и последующего внедрения новых обучающих программ.

С этой целью нами была разработана методика формирования и развития познавательной активности у борцов 14-16 лет с помощью использования средств мультимедийного сопровождения в учебно-тренировочном процессе и последующей рефлексии результатов этого процесса.

За последнее десятилетие использование мультимедийного оборудования стало обязательным условием учебно-тренировочного процесса. К сожалению, это не всегда может гарантировать формирование познавательной активности у спортсменов подростков, и в частности борцов [1]. Очень часто, это происходит из-за того, что в подростковом возрасте спортсмены - борцы не могут разом рассмотреть, услышать и выполнить действие. Помимо этого им очень тяжело оценить и соотнести свои технико-тактические действия с действиями профессиональных борцов. Именно поэтому очень важно после изучения и овладения борцовским приемом проводить рефлексию технических и двигательных действий.

В педагогике рефлексия описывается как процесс и результат закрепления участниками образовательного процесса не только уровня своего развития и саморазвития, но еще и причин этого. Мы же рассматриваем рефлексию в виде механизма разрешения обозначенного противоречия в условиях учебно-тренировочного процесса.

Как уже было сказано выше, мультимедийное оборудование уже давно используется на тренировках. Но зачастую все ее использование сводилось к простому просмотру на мониторе видео, где показываются успешные технические действия или приемы профессиональных борцов или заснятое на камеру выступление борца с определенных соревнований. На сегодняшний день с наступлением эры современных технологий отпала необходимость в приобретении громоздкого и неудобного технического оборудо-

вания. Для того чтобы заснять и посмотреть видео с выступлением спортсмена достаточно будет обычного телефона с камерой. А в смартфонах последнего поколения встроены камеры, способные записывать и воспроизводить видео в формате 4К, с частотой 30-60 кадров в секунду. То есть для того чтобы детально изучить техническое действие или прием, выполняемые борцом, видео заснятое на телефон даже не придется смотреть на телевизоре, так как оно уже записано на телефоне с высокой четкостью разрешения и его можно остановить, замедлить, увеличить в масштабах нужный момент действия буквально касанием руки. Благодаря такому мультимедийному сопровождению тренер может указать каждому индивидуально на его ошибки и детально объяснить, что от него требуется на каждом этапе выполнения технического действия. Таким образом реализуются принципы дифференцируемости и индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Кроме того тренер может отправить видео воспитаннику через различные мессенджеры для самостоятельного анализа спортсменом выполненных им действий как в устной так и письменной форме. А для более успешного рефлексивного анализа спортсмену могут помочь определенные мобильные приложения, устанавливаемые на гаджетах, которые тоже можно обозначить как средства мультимедийного сопровождения. Так, например, с помощью таких приложений как HudlTechnique или Coach'seye-Videoanalysis борец сможет сравнивать выполненные им приемы с приемами борцов профессионалов путем загрузки двух видео (одно со своим выполнением приема, другое с выполнением приема профессионалом) и их одновременного просмотра с остановками и выделением своих недочетов.

С другой стороны, все современные гаджеты стоят недешево, и не каждый может позволить себе их приобрести. Помимо этого не все тренеры, ввиду их возраста, знают как пользоваться новыми технологиями и предпочитают работать традиционным способом. Именно поэтому в большинстве спортивных секций в учебно-тренировочном процессе либо не используют средства мультимедийного сопровождения либо используют, но ограничено (например, просматривают видео на телевизоре).

Исходя из вышесказанного, нами был разработан алгоритм формирования и развития познавательной активности борцов 14-16 в учебно-тренировочном процессе с использованием современных мультимедийных технологий.

Данный алгоритм предполагает соблюдение определенной пошаговой структуры:

- - изучение спортсменами-борцами борцовского приема или технического действия с использованием видеоматериалов;
- - осознание спортсменом действий показанных на видео, действий других борцов, своих действий с помощью рефлексивного анализа. Рефлексия предусматривается в устной и письменной формах с обязательным дальнейшим обсуждением его результатов с тренером.

Тренеру необходимо поддерживать интерес к занятиям и к овладению приемами и техническими действиями у борцов подростков. Кроме того он должен учитывать их индивидуальные возможности и способности, а они, в свою очередь, совершенствуют самостоятельность при принятии решений во время отработки приемов и, затем, вместе с тренером производят мониторинг результатов проделанной работы.

Исходя из этих предположений, можно утверждать, что благодаря данным условиям у борцов произойдет успешное формирование познавательной активности и уровень ее развития существенно повысится. Отсутствие в учебно-тренировочном процессе условий развития познавательной активности формирует у борцов четко усвоенный алгоритм действий, который не рассматривает специфику соревновательной борьбы. В итоге, во время борьбы, к действиям таких борцов соперники быстро приспосабливаются и значительно снижают эффективность их технических и двигательных действий путем использования контрмер.

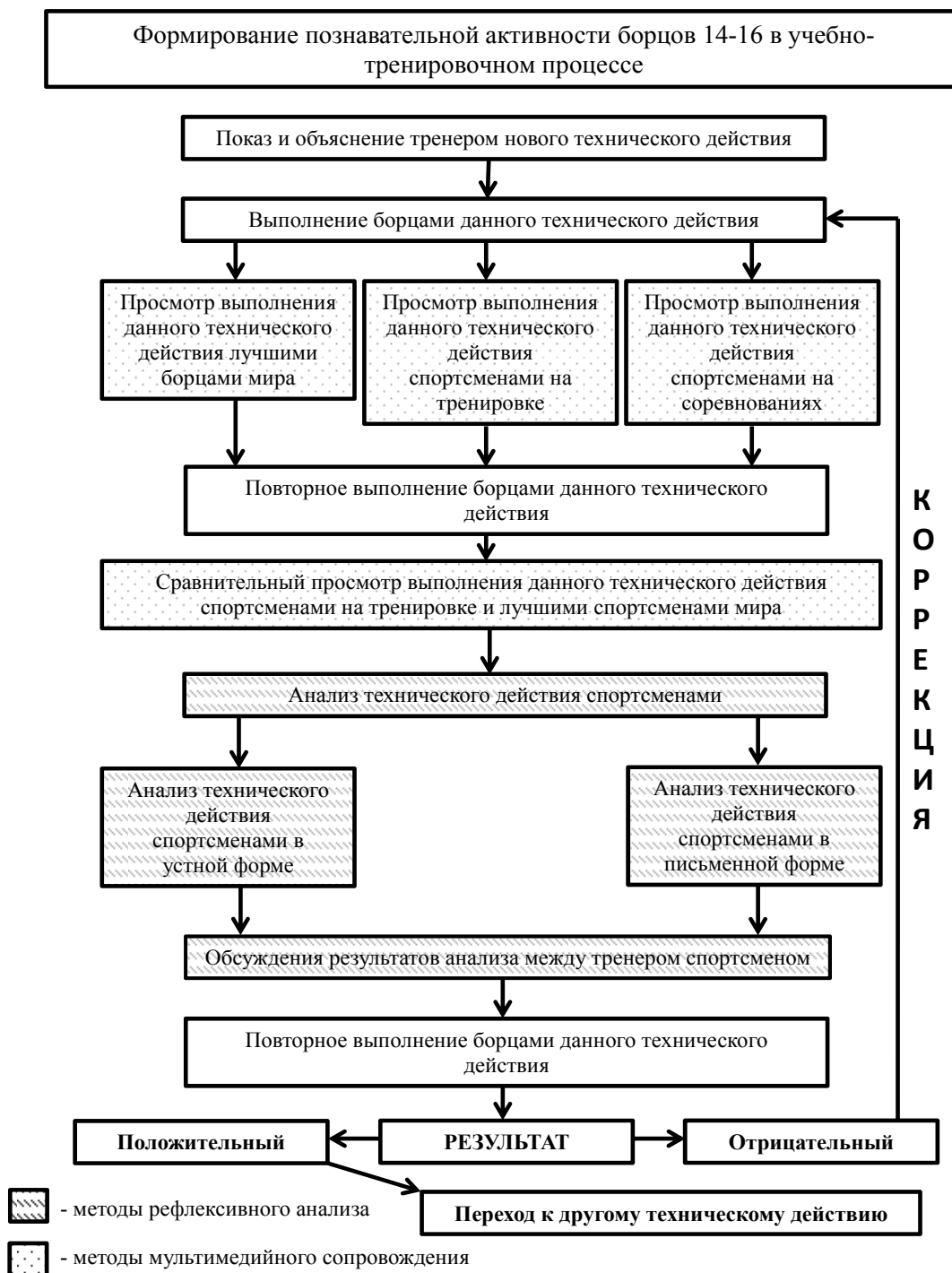


Рис. Алгоритм формирования и развития познавательной активности борцов 14-16 лет в учебно-тренировочном процессе*

* Составлено автором.

Обобщая все вышесказанное, мы можем утверждать, что использование мультимедийного оборудования совместно с методом рефлексии в процессе учебно-тренировочной работы, будет положительно влиять на совершенствование познавательной активности и соответственно на показатели эффективности исполнения борцовских приемов и технических действий борцов. Следовательно, это позитивно скажется на качестве не только выполнения ими технических действий, но и их выступлений на соревнованиях.

1. Иванова, Л.А. Влияние учебной и профессиональной деятельности на студентов / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, В.И. Шеханин, Д.Н. Азаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 2 (156). - С. 63-66.
2. Иванова, Л.А. Формирование когнитивных способностей на занятиях в специальном учебном отделении / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, Т.А. Звонова // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. - 2014. - № 3 (23). - С. 70-79.
3. Токер, Д.С. Управление конфликтными взаимоотношениями в студенческой команде по единоборствам / Д.С. Токер, Л.А. Иванова, В.И. Шеханин, О.А. Казакова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 2 (5). - С. 12-16.
4. Щукина, Г.И. Активизация познавательной деятельности в учебном процессе / Г.И. Щукина. - М.: Просвещение, 2005. - 160 с.

COGNITIVE ACTIVITY OF THE WRESTLER IN THE TRAINING PROCESS

© 2018 **Voronin Alexander Dmitrievich**

postgraduate

E-mail: sasha-voronin-1994@mail.ru

Samara State Technical University

© 2018 **Danilova Alla Mihaylovna**

PhD in Pedagogics, associate professor

Samara State University of Economics

Keywords: cognitive activity, educational process; reflection; organizational and pedagogical conditions, psychological qualities.

The article describes the process of formation and development of the cognitive activity of adolescents, engaged in wrestling, by using multimedia support in the implementation of the method of reflection, an algorithm for the formation and development of cognitive activity in the teaching process; a number of conditions that will make the process successful is created. The technique proposed by the author has a positive effect on improving cognitive activity and, accordingly, on the performance indicators of wrestling techniques and technical actions of wrestlers.

УДК 796

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

© 2018 **Демчук Анатолий Геннадиевич**

старший преподаватель

© 2018 **Пискайкина Марина Николаевна**

старший преподаватель

© 2018 **Суркова Дина Расимовна**

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: физическая культура, спорт, общая физическая подготовка, физические упражнения, выносливость, скорость, силовая подготовка, здоровый образ жизни.

В данной статье рассматривается значение общей физической подготовки на занятиях физической культуры и жизни в целом. Выделены цели ОФП и приведены показатели тестов оценивания уровня общей физической подготовки.

Физическая культура - это составная часть общего культурного развития человека, его подходов к формированию образа жизни[1]. Она определяет человеческое поведение в учебе, производстве, быту, во всех аспектах жизненного пути человека.

Сегодня как никогда ранее человеку для счастливой жизни и положительного развития необходимо иметь высокий уровень здоровья и значительную по своим характеристикам физическую и психологическую подготовку организма.

Немаловажно относиться внимательно к развитию подвижности суставов, координации и двигательного аппарата, также обязательно стоит развивать скорость реакции на различные раздражители, развивать в себе силу и выносливость.

Навыки, которым может обладать здоровый со спортивно развитым организмом человек, например, лыжный шаг, ходьба, бег, способность преодолевать препятствия играют очень важную роль на всём жизненном пути человека. Разные трудные ситуации могут встречаться на всём протяжении жизни человека, способствуя формированию целостного, устойчивого двигательного аппарата, который не подвергается быстрому разрушению под воздействием различных факторов внешней среды и внутреннего состояния человека.

Построенные по систематическому принципу спортивные упражнения на занятиях физической культурой - это одно из ведущих элементов здорового образа жизни человека. Их значимость велика, а их роль проявляется не только в прямом воздействии на организм человека, но и в процессах, связанных с воспитанием ценностной ориентации на здоровье, при учёте создания и формулирования навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которые могут быть использованы в качестве приятного досугового времяпрепровождения, отдыхе [1].

Общая физическая подготовка не выступает в роли спортивного направления, в то же время ни один вид спорта, даже шахматы, не обходятся без неё. Наш пример с шахматами: даже при повышенной умственной, а не физической нагрузке, организм человека испытывает большую затрату килокалорий, то есть энергии, при этом постоянно сидячие положение пагубно влияет на физическое состояние организма. И только комплексное использование своих умственных и физических возможностей позволяет добиться максимальных результатов, например, разминка перед игрой позволит прогнать кровь по организму, насытив мозг кислородом, что так важен для его полноценного и правильного функционирования [4].

Безусловно, нельзя отказывать себе в удовольствии немного размяться, поупражняться. Постоянно амебный образ жизни может привести организм к истощению, ожирению и депрессии, что опять же пагубно скажется на развитии организма. Стоит не забывать советы врачей: лучше заниматься физической культурой каждый день, чем один раз в неделю подвергать себя изнуряющим тренировкам, например, в зале. А лучше ещё и комплексно подходить к вопросу развития своего спортивного тела и здорового духа.

Регулярные физические упражнения позволяют поддерживать мышцы спины и всего тела в тонусе, укрепляют их и через некоторое время это снижает боли. Общая физическая подготовка также позволяет избегать частых головных болей, чувств сонливости. Чтобы поддерживать организм в здоровом состоянии, студентам очень важно сочетать физические упражнения с активной умственной деятельностью. Из чего следует, что физическое воспитание является незаменимой частью учебного процесса студента, а при разработке специализированных физически развивающих программ стоит в обязательном порядке в первую очередь делать упор на достижение поставленных целей по укреплению здоровья студента, и после этого уже опираться на индивидуальные спортивные результаты.

Уровень общей физической подготовки оценивается по показателям и тестам:

1) скорость - бег на 100 метров;

- 2) выносливость - без на 2-3 километра;
- 3) силовая подготовка - подтягивание, упражнения на пресс .

Не всегда бывает достаточно высокого уровня общей физической подготовки. Иногда в случаях, например, в определенном виде спорта, в личных потребностях, при профессиональном труде, требования к специальной физической подготовке повышаются. Одному человеку может потребоваться высокая развитость силовых навыков, другому - выносливость, а третьему маневренность и гибкость.

Цели общей физической подготовки:

- 1) развитие всесторонних и специальных физических качеств;
- 2) общее повышение уровня физических возможностей организма;
- 3) воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Общefизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени: бег на длинные дистанции и переменный бег; многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд.

Выносливость можно тренировать целенаправленно или опосредованно, то есть во время тренировки, направленной на развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Занятия физической культурой и спортом позволяют укрепить физическое здоровье человека, снизить утомляемость от умственных нагрузок, однако не стоит забывать, что занимаясь активностью, студент проявляет себя с психологической точки зрения [2]. И если спорт рассматривается как способ укрепления здоровья, то это, в первую очередь еще и увлечение, досуг, помогающий формированию здоровой личности студента, укрепляющий его самооценку. Действительно, активные люди, будь то ребенок или студент чаще всего уверены во всем и не боятся противостоять трудностям. Это обусловлено тем, что достигая каких-либо физиологических возможностей своего тела, совершенствуя их и преодолевая предельные нагрузки, человек тренирует и укрепляет не только свой организм, но и внутренний дух, то есть растет психологически. Занятия физической культурой и спортом положительно влияют на развитие различных качеств личности, учат студента стойкости и выносливости, способности преодолевать любые трудности [4]. Более того, это помогает студенту контролировать свои эмоции и организовывать свою деятельность по определенному распорядку и разумному распределению времени на рабочее и рекреативное, что не может не отразиться на повышении умственной работоспособности. Психологами был обнаружен тот факт, что занятие спортом способствует также и социализации личности, учит работать в команде и находить общий язык с разными людьми и доверять им. Во многих высших учебных заведениях огромное внимание уделяется развитию «интеллектуальных» видов спорта, например, настольный теннис, баскетбол, легкая атлетика и многие другие. Таким образом, человек формирует себя и строит свое будущее, занимаясь спортом. Это говорит о том, что спорт и занятия физическими нагрузками для студентов - это не просто тренировка тела, но и подготовка к будущей взрослой жизни.

Следует отметить, что для поддержания здорового образа жизни студенту необходимо заниматься спортом несколько больше, чем это предлагается образовательной программой. Именно поэтому во многих университетах существует большое число спортивных секций, например, баскетбол, волейбол, плавание. Основная задача преподавателей здесь - заинтересовать и простимулировать студента к вступлению в эти секции. Зачастую это могут быть и самостоятельные занятия вне университета. Несомненно, привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Потребность в движении - основа физиологических, социально-

экономических и культурных ценностей [3]. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой, как в рамках учебного процесса, так и за его пределами [5]. Это позволит увеличить двигательную активность, улучшит физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализует обменные процессы, а также повысит эмоциональный и психический статус. Таким образом, все это будет способствовать приобщению студентов к самовоспитанию в плане здорового образа и спортивного стиля жизни. Но главное здесь понять то, что основное условие вступления на путь здорового образа жизни - это собственное желание обучающегося.

1. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие. / Р.А. Абзалов. - Казань.: Изд-во "Вестфалика", 2013. - 202 с.

2. Алексина, А.О. Влияние физической культуры на формирование личности студента / А.О. Алексина, В.И. Шеханин, А.Ю. Алексин // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2018. - № 1 (6). - С. 11-13.

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

4. Николаева, И.В. Физическая культура и спорт в жизни студента / И.В. Николаева, П.П. Николаев // В сборнике: Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи Сборник научных трудов. Министерство образования и науки РФ, ГОУ ВПО Ульяновский государственный технический университет, Министерство образования Ульяновской области. - 2010. - С. 171-175.

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.

GENERAL PHYSICAL TRAINING AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

© 2018 **Demchuk Anatoly Gennadievich**
senior lecturer

© 2018 **Piskaykina Marina Nikolaevna**
senior lecturer

© 2018 **Surkova Dina Rasimovna**

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

Keywords: physical culture, sports, general physical training, physical exercises, endurance, speed, strength training, healthy lifestyle.

This article discusses the importance of general physical training in physical education and life in general. The goals of the of general physical training and the indicators of the assessment tests of the level of General physical training are identified.

**АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ**

© 2018 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

© 2018 **Чегаринская Яна Александровна**

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2018 **Казакова Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

Самарский национально исследовательский университет им. академика

С.П. Королева

© 2018 **Махова Евгения Викторовна**

старший преподаватель

Самарский национально исследовательский университет им. академика

С.П. Королева

Ключевые слова: здоровье, влияние физической культуры, отношение студентов к физической культуре, круговая диаграмма.

В статье проведено исследование о роли и необходимости физической культуры. Результаты проанализированы и сделаны соответствующие выводы, а также были выявлены рекомендации по преодолению проблем, связанных с состоянием и здоровьем студентов.

Жизнь студента складывается из изучения множества различных дисциплин и приобретения необходимых навыков, которые понадобятся в дальнейшей жизнедеятельности. Для того, чтобы реализовать намеченные устремления и достичь определенных высот в чем-либо каждый студент должен быть здоровым. Именно здоровье является необходимой ячейкой для каждого человека, особенно для студентов, находящее свое отражение в будущем.

Зачастую студенты пренебрегают такой дисциплиной, как физическая культура, что в итоге может отразиться на ухудшении их здоровья, а в последствии, повлиять и на их активность - снижением работоспособности и как следствие успеваемости в целом.

Физическая культура - это часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Так как студенческая жизнь достаточно насыщена и требует полной отдачи, могут возникнуть ряд определённых проблем, такие как - бессонница, ослабление иммунитета, искривление осанки, рассеянность, потеря выносливости, что в худшем случае может привести к обмороку и многим другим последствиям.

Известно, что одной из основных задач физической культуры является непосредственное влияние на здоровье студентов, развитие спортивного духа соперничества, достижение наивысших личных спортивных результатов, которые необходимы им для достижения своих амбициозных целей, получения стипендии или улучшения студенческого портфолио. Это доказывает необходимость регулярного посещения студентами такой дисциплины как физическая культура в вузе [3].

Было проведено исследование, связанное с изучением влияния занятий физической культурой на студентов и их отношением, желанием заниматься данной дисциплиной [4].

В рамках проведенного исследования студенты были опрошены по ряду вопросов:

- 1) Всегда ли вы посещаете занятия по физической культуре?
- 2) Как влияет на ваше здоровье занятия физкультурой?
- 3) Имеются ли у вас какие-нибудь проблемы со здоровьем?

Исходя из полученных данных опроса 100 студентов, был проведен анализ и представлен в виде диаграмм по каждому из вышеперечисленных вопросов:

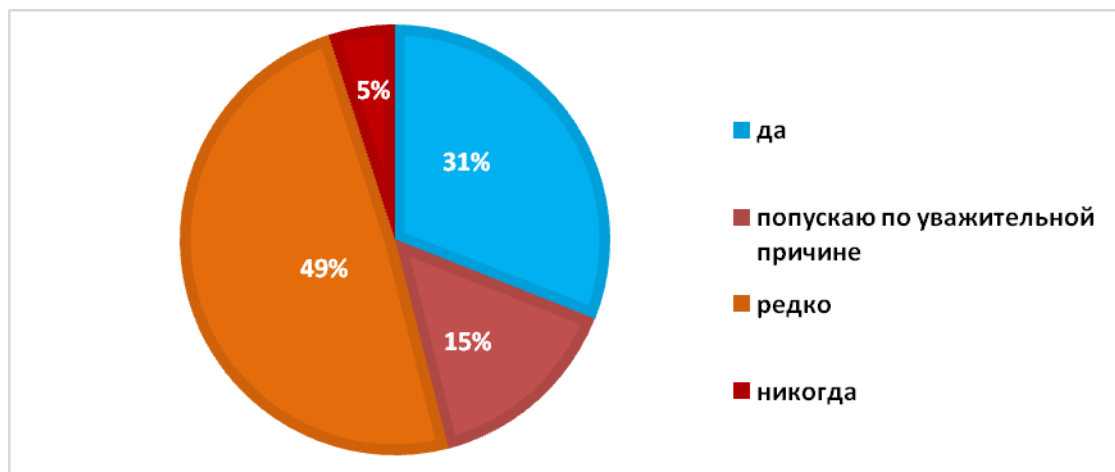


Рис. 1. Посещаемость студентов по физической культуре

Большинство опрошиваемых студентов, а именно 49% редко посещают физическую культуру, утверждая и оправдывая это тем, что у них либо нет времени заниматься физкультурой в связи с учебной и личной загруженностью, либо им просто лень переодеться и заниматься спортом. Это является тревожным сигналом, ибо без занятий спортом и возникают проблемы со здоровьем.

Другая часть студентов, а именно 31% и 15%, посещают занятия по физкультуре, утверждая, что им нравится заниматься спортом и поддерживать активный образ жизни, это отвлекает от интеллектуальной нагрузки, помогает сбросить накопившееся напряжение, а если и пропускают занятия, то по причине болезни или поездкой на то или иное научное выступление.

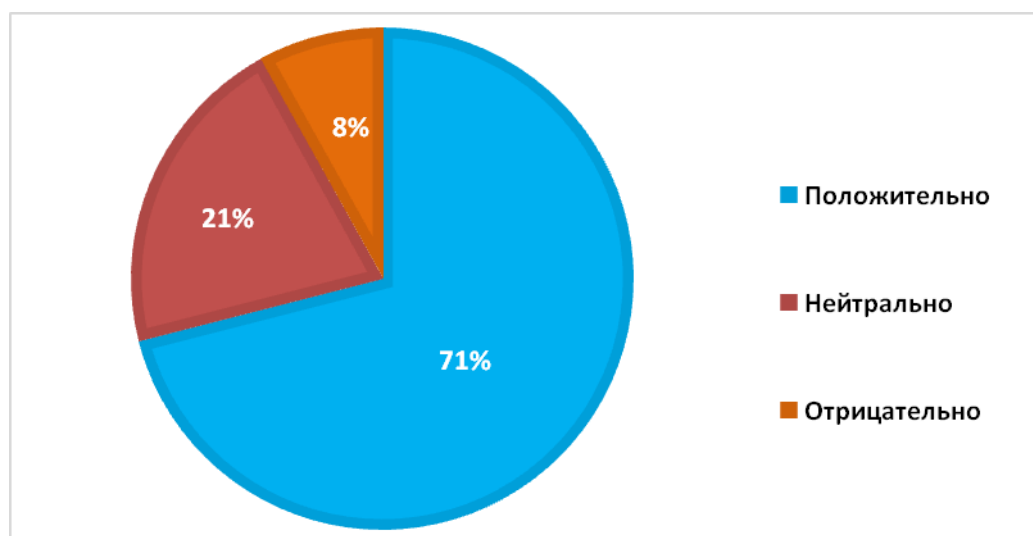


Рис. 2. Влияние физической культуры на здоровье студентов

Оставшаяся часть студентов, а именно 5%, совсем не посещают занятия по данной дисциплине, по причине невозможности заниматься спортом в связи со здоровьем (травма, серьезный диагноз).

Мнения большинства студентов, а именно 71%, сошлись на том, что физическая культура положительно влияет на их здоровье и состояние в целом. По их мнению, занимаясь спортом они реже болеют, могут воспринимать и усваивать большой объем информации, не чувствуют недомогания или упадка сил, у них повышается настроение и чувствуют прилив сил и энергии, спорт помогает снять напряжение, накопившееся за весь день.

Другая часть считает, что физкультура не оказывает на них никакого влияния (21%), утверждая, что их состояние не меняется, после занятий спортом.

Оставшаяся часть студентов, а именно 8%, склонны к отрицательному ответу. По их мнению, после занятий спортом они чувствуют повышенное утомление, головокружение, неприятные ощущения боли в мышцах, возможность получения ссадин и травм, чрезмерное потение.

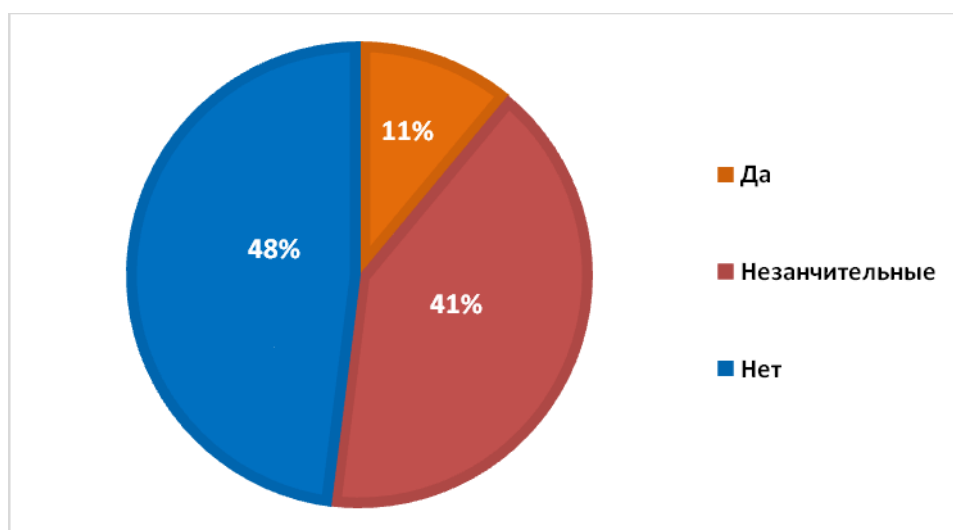


Рис. 3. Наличие проблем связанных со здоровьем студентов

Из данной диаграммы видно, что большинство студентов либо не имеют проблем со здоровьем (48%), либо, если и имеют, то незначительные (41%). Первые утверждают, что у них не имеется каких-либо проблем, ибо с их физическим и биологическим состоянием все в порядке, аргументируя это сильным иммунитетом и ведением здорового и активного образа жизни.

В то же время, другие утверждают, что имеют незначительные проблемы, такие как сколиоз, плоскостопие, появление отдышки. По их мнению, это связано с тем, что они не регулярно занимаются физической культурой, имеют вредные привычки, не совсем правильно питаются.

Оставшаяся часть студентов (11%) имеют ряд проблем, связанных с их здоровьем. К таковым относятся астма, полученная травма жизненно необходимых важных органов (сердце, легкие) или частей тела (к примеру, колени), что не позволяет им либо вообще заниматься спортом, либо заниматься им с пониженной нагрузкой на организм.

Исходя из данного исследования можно сделать следующие выводы:

1) Что если регулярно заниматься физической культурой и вести активный образ жизни укрепляется иммунитет, повышается работоспособность, что в свою очередь положительно влияет на физическую и умственную выносливость студентов.

2) Для того чтобы быть успешным в учебе и в трудовой деятельности необходимо:

- не пренебрегать сном и ложиться спать вовремя, выработать правильный режим сна;
- правильно, регулярно и полноценно питаться - а именно, обязательно завтракать, обедать и ужинать, не питаться в сухомятку;

• если у студентов наблюдаются проблемы с осанкой, плоскостопием и т.д. необходимо начать заниматься лечебной физической культурой (ЛФК), с целью укрепления и восстановления организма, нормализации обмена веществ, предотвращения дальнейшего развития заболевания. ЛФК - это система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения заболеваний и их последствий [2].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура играет важную роль в жизни студентов и является необходимой дисциплиной во время обучения в вузах, так как именно благодаря ей студенты реже испытывают дискомфорт в их общем физическом, биологическом и психологическом состоянии, реже подвержены заболеваниям, в связи с укреплением иммунитета. Регулярные занятия физической культурой также помогают бороться с проблемами, связанными со здоровьем, помогают при сколиозах, отдышке, плоскостопие и т.д.), позволяет студенту повысить свой личностный рост, стать успешнее в своей учебной и в дальнейшем в профессиональной деятельности, будет способствовать быстрому и успешному трудоустройству на престижную работу.

1. Батенко Е.М. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности студентов // Омский научный вестник. Серия «Общество. История. Современность» - 2017. №3. - С. 80-82.

2. Белянская, И.М., Эффективность занятий upper body в вузе / И.М. Белянская, М.М. Разниченко, О.А. Казакова, Л.А. Иванова // Olymplus. Гуманитарная версия. -2018. - № 1 (6). - С. 14-16.

3. Звонова, Т.А. Повышение заинтересованности студенток к учебным занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.А. Звонова, Л.А. Иванова // В сборнике: Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. - Самарский государственный экономический университет. - 2013. - С. 35-37.

4. Иванова, Л.А. Педагогические условия применения лично ориентированного обучения студентов (на материале занятий по физическому воспитанию) / Иванова Л.А. / автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / Сарат. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов, 2003.

THE ANALYSIS OF THE ATTITUDES OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE UNIVERSITY

© 2018 **Ivanova Lidiya Aleksandrovna**

PhD in Pedagogics, associate professor

© 2018 **Chegarinskaya Yana Alexandrovna**

Samara State University of Economics

© 2018 **Kazakova Olga Alexandrovna**

PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: kfv2012@mail.ru

Samara State University of Economics

Samara National and Research University of a name of academician S.P. Korolev

© 2018 **Makhova Yevgeniya Viktorovna**

senior lecturer

Samara National and Research University of a name of academician S.P. Korolev

Keywords: health, influence of physical culture, student's attitude to physical culture, circular diagram.

The article presents a study on the role and necessity of physical culture. The results were analyzed and appropriate conclusions were made, as well as recommendations for overcoming the problems associated with the state and health of students were identified.

**РАЗВИТИЕ ФИТНЕС - ДВИЖЕНИЯ В САМАРСКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКОНОМИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

© 2018 Казакова Ольга Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

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

© 2018 Алексина Анастасия Олеговна

аспирант, преподаватель

© 2018 Иванова Лидия Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: фитнес-движение, ритмическая гимнастика, шейпинг, классическая аэробика, хип-хоп аэробика, стэп-аэробика, черлидинг.

В статье рассматривается история становления и развития фитнес-движения в отдельном вузе (СГЭУ). Проводятся исторические сведения о тренерах-преподавателях в разное время работающих на кафедре физического воспитания. Материал основан на документальных фактах и воспоминаниях преподавателей.

Самарская область является одним из прародителей такого вида спорта как фитнес-аэробика. Еще в 1989 г. в Самаре отдельные тренеры-энтузиасты по оздоровительной ритмической гимнастики (аэробики) начали проводить соревнования по аэробике между учащимися школ и других учебных заведений. Так на таких соревнованиях в средней школе № 91 сборная команда под руководством Колесниковой Ларисы Валерьевны заняла 1 место среди студентов г. Куйбышева.

Официально в Куйбышевском государственном плановом институте (ныне Самарский государственный экономический университет) фитнес-движение стало развиваться с 1990 г. Первые занятия стала проводить старший преподаватель кафедры физического воспитания Татьяна Александровна Звонова со студентками факультета материально-технического снабжения начала вести ритмическую гимнастику и старший преподаватель кафедры физического воспитания Лариса Валерьевна Колесникова вела занятия по шейпингу. Тренировки проходили в борцовском зале. И в 1991 г. в вузе уже было организовано две секции по данным направлениям.

В 1998г. в Самарскую государственную экономическую академию (ныне Самарский государственный экономический университет) из средней школе № 91 г. Самара пришла преподаватель Лидия Александровна Попова (Иванова). В это время и сформировалась творческая группа единомышленников. Л.В. Колесникова, Т.А. Звонова и Л.А. Попова (Иванова) объединили свои усилия и начали вместе составлять программы по шейпингу для студенток вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В эти комплексы входили упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц опорно-двигательного аппарата[2]. Разработанные комплексы записывались на видеокассеты, а затем применялись на учебных занятиях. Такая практика получила широкое применение в процессе физического воспитания студентов специального учебного отделения нашего вуза. Такие оздоровительные занятия по шейпингу и аэробике в вузе проводятся в режиме учебных занятий и в настоящее время. Это направление в разное время успешно развивали: Т.И. Ещенко, И.В. Колеманова (Николаева), Л.А. Иванова, О.В. Савельева, Т.А. Звонова, Ю.В. Кудинова, А.О. Алексина и др.[1].

Одновременно с оздоровительным направлением, в СГЭА развивалось и спортивное направление аэробики. Лариса Валерьевна Колесникова активно включилась в работу по развитию фитнес-аэробики, прошла не один «мастер-класс» и стала возглавлять студенческую команду по классической и стэп-аэробике. Татьяна Александровна Звонова стала специализироваться в хип-хоп аэробике. Среди большого количества студентов был проведен отбор и созданы группы по этим видам аэробики. В них вошли девушки, которые имели большое желание тренироваться, хорошую физическую и хореографическую подготовку.

В 2001 г. в нашем вузе провели первые соревнования по фитнес-аэробике в следующих номинациях: классическая аэробика, степ-аэробика и хип-хоп аэробика. В соревнованиях приняли участие восемь студенческих команд. Наши девушки в классической аэробике заняли I место, а по хип-хоп аэробике - II место. В общекомандном зачёте девушки поднялись на высшую ступень пьедестала почёта, что вселило им уверенность в своих силах, повысило желание тренироваться, бороться и побеждать.

В период 2001 - 2007 гг. происходило дальнейшее развитие этого вида спорта в СГЭА. За семь лет работы уровень спортивной подготовленности студенток значительно возрос. Появившиеся наработки в методике и планировании учебно-тренировочного процесса, помогли создать квалифицированные команды по фитнес-аэробике.

В 2001 г. среди студентов объявили конкурс на лучшее название команд. Рассмотрев большое количество предложений, выбор пал на название «Колибри» для команды по стэп-аэробике и «Sun dance» - для хип-хоп аэробики. Спустя год, «Колибри» и «Sun dance» стали сильнейшими командами области. Они отличались высоким уровнем физической подготовленности, синхронностью выступления, артистичностью и боевым командным духом. Резерв для сборной вуза «черпали» из групп оздоровительной аэробики и шейпинга, где была высокая посещаемость занятий, а у студенток - огромное желание попасть в основной состав.

В связи с ростом популярности аэробики среди студенческой молодежи, появилась идея о проведении соревнований по этому виду спорта среди вузов. В 2003 г. по инициативе Л.В. Колесниковой и Т.А. Звоновой был создан совет преподавателей кафедр физического воспитания вузов Самарской области, на заседании которого было принято решение о включении соревнований по фитнес-аэробике в Спартакиаду вузов Самарской области. Но впервые соревнования по аэробике в рамках Спартакиады вузов состоялись только в 2005 г., хотя команды СГЭА «Колибри» и «Sun dance» уже неоднократно выезжали на всероссийские соревнования и занимали там призовые места [3].

Через некоторое время Л.В. Колесникова создала еще одну команду по классической аэробике, которую назвали «Баттерфляй», затем по степ-аэробике «F-light». Т.А. Звонова организовала новую команду по хип-хоп аэробике «Stone city soul». Команда «Колибри» до сих пор радуют нас своими выступлениями. Две другие команды с течением времени распались, хотя и занимали призовые места на областных соревнованиях. Л.В. Колесникова проработала в вузе до 2006 г. и за это время команды «Баттерфляй» и «Колибри» вышли не только на областной и всероссийский, но и на международный уровень. Так, 2006 г. оказался счастливым годом для команды «Колибри», она вошла в состав сборной России по фитнес-аэробике. Это крупный успех наших тренеров и студентов СГЭА.

Администрация вуза способствовала развитию фитнес-аэробики, выделяя средства на командирование команд, приобретение необходимого инвентаря и экипировку спортсменов. Для победы на соревнованиях по этому виду спорта важно многое: и спортивно-техническая подготовленность [4], и внешний вид участниц, и дизайнерский изыск костюмов. Все это должно соответствовать заявленному образу и музыкальному сопровождению.

В 2006 г. в команде произошла смена тренера. Возглавила команду Людмила Борисовна Головачева, президент Федерации фитнес-аэробики и спортивной аэробики Самарской области. Специфика работы в вузе состоит в том, что постоянно идет процесс обновления контингента студентов. На смену одним спортсменам приходят другие. Они стараются сохранить былые традиции и перенять накопленный опыт у студентов старших курсов, тренируясь вместе с ними, наблюдая и подражая им. Неиссякаемая энергия тренера и профессиональный подход к делу позволил команде «Колибри» оставаться на лидирующих позициях не только на всероссийском, но и на международном уровне. Л.Б. Головачева отвечала за подготовку сборной команды до 2010 г. Это были годы самого удачного выступления наших девушек, они неоднократно становились чемпионками России и призерами Чемпионатов мира в Голландии, Чехии и др.. В течение двух лет после ухода Л.Б. Головачевой из нашего университета, фитнес-аэробика в вузе не развивалась.

Когда Л.А. Иванова решила возродить спортивное направление фитнес-аэробики, пришлось начинать с нуля. Лидия Александровна вновь набрала команду, которая сохранила прежнее название - «Колибри».

За два последующих года команда вновь начала успешно выступать на соревнованиях. В 2011 г. на Чемпионате Самарской области «Колибри» заняла III место и IV место - на всероссийском студенческом Чемпионате России в г. Тула.

С 2012 г. в организации и проведении тренировок и соревнований Лидии Александровне стала помогать Анастасия Попова (Алексина) - капитан команды «Колибри», студентка 4 курса нашего университета. После окончания университета, в 2013 г., А. Попова стала тренировать второй состав сборной команды СГЭУ. Для работы с основными составами команд по фитнес-аэробике были приглашены специалисты Татьяна Николаевна Чёлушкина (классическая и степ-аэробика, команда «Колибри») и Агата Михайловна Сандальнова (хип-хоп аэробика, команда «Team girl's»). Это молодые и энергичные преподаватели, прошедшие хорошую спортивную школу. Они с энтузиазмом принялись за работу, применяя свой профессиональный опыт, знания, умения и навыки. И в 2017г. впервые в истории всех вузов Самарской области заняли сразу три первых места в трех номинациях на универсиаде среди студентов вузов Самарской области, получив наивысшую награду Кубок за первое место [3].

С начала своего существования сборные команды по фитнес-аэробике СГЭУ добились высоких спортивных результатов. Наши девушки - многократные победители и призеры Чемпионатов и Первенств г.о. Самара, Спартакиады области среди студенческой молодежи вузов, Чемпионата Самарской области, Кубка Самарской области, победители Открытого Кубка Москвы (2005 г.), финалисты Чемпионата России (2006 г.), бронзовые призеры Кубка России (2006 г.), бронзовые призеры (2006 г., 2015 г.) и победители (2007 г.) Чемпионата Приволжского Федерального округа, бронзовые призеры (2007 г.) и победители (2008 г.) Чемпионата Европы. Также наша команда занимала V место в Чемпионате Мира (г. Роттердам, 2006 г.), VI место в Чемпионате РССС (2011 г.).

В целях популяризации фитнес-аэробики наши спортсменки постоянно участвуют в показательных выступлениях на различных площадках Самарской области. Кроме того, проводятся многочисленные фестивали и конкурсы.

В 2012 г. в Самарском государственном экономическом университете силами кафедры физического воспитания и при содействии помощника ректора по развитию физической культуры и спорта, Анатолия Ивановича Иванова был впервые проведен Кубок СГЭУ по фитнес-аэробике. В соревнованиях приняли участие около 200 спортсменов из 10 населенных пунктов Самарской области (Самары, Сызрани, Отрадного, Сергиевска, Похвистнева, Кинель-Черкасов, Кошек, Тимашево, Кротовки и др.), а также команды из с. Ивантеевка Саратовской области.

Фитнес-аэробика - это красота, ритм, пластика, которая направлена на формирование здоровья, здорового образа жизни, физической культуры человека и улучшения его жизнедеятельности в целом. По показателям спортивно-массовой работы в 2012 г. СГЭУ стал лауреатом Всероссийского конкурса «Вуз - здорового образа жизни!».

С 2013 г. в Самарском государственном экономическом университете стало развиваться новое направление - черлидинг. В каждом институте вуза была создана группа поддержки (порой - не одна), в состав которой вошли девушки, не имеющие высокого уровня специальной спортивной подготовленности. Тем не менее, в короткие сроки они смогли освоить не только азы черлидинга, но и сложные акробатические элементы и стали представлять вниманию спортсменов и болельщиков зрелищные танцевальные композиции. Группы черлидинга выступают на соревнованиях внутренней Спартакиады СГЭУ с показательными выступлениями [5]. Выступления девушек являются неотъемлемой частью и несомненным украшением любого спортивно-массового мероприятия, проводимого не только в стенах вуза, но и за его пределами.

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

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. Исторический аспект развития кафедры физического воспитания Самарского государственного экономического института/ Ещенко Т.И., Иванова Л.А., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. - Самара. - 2016. - 150 с.

4. Николаев, П.П. Студенческий пауэрлифтинг: от истоков до современности / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2018. - № 1 (6). - С. 35-38.

5. Шиховцова, Л.Г. Волейбол в сгэу в начале ххi века: страницы истории / Л.Г. Шиховцова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2017. - № 2 (5). - С. 71-76.

DEVELOPMENT OF FITNESS - MOVEMENT IN THE SAMARA STATE UNIVERSITY OF ECONOMICS

© **2018 Kazakova Olga Alexandrovna**

PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: kfv2012@mail.ru

Samara State University of Economics

Samara National and Research University of a name of academician S.P. Korolev

© **2018 Aleksina Anastasia Olegovna**

postgraduate, lecturer

E-mail: kfv2012@mail.ru

© **2018 Ivanova Lidia Alexandrovna**

PhD in Pedagogics, associate professor

Samara State University of Economics

Keywords: fitness movement, rhythmic gymnastics, shaping, classical aerobics, hip-hop aerobics, step aerobics, cheerleading.

The article deals with the history of the formation and development of the fitness movement in a separate university (SSEU). There are historical information about trainers-teachers at different times working at the Department of Physical Education. The material is based on documentary facts and memories of teachers.

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К АНАЛИЗУ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ
В СИСТЕМЕ «ПОДАЧА-ПРИЕМ ПОДАЧИ»
В КЛАССИЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ**

© 2018 Карева Юлия Юрьевна

преподаватель

E-mail: Kareva-19911987@mail.ru

© 2018 Николаева Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

Самарский государственный экономический университет

© 2018 Налетова Наталья Юрьевна

доктор педагогических наук, профессор

Смоленский государственный университет

E-mail: nal.nat@yandex.ru

© 2018 Демидкина Ирина Анатольевна

доцент

E-mail: demidkinai@mail.ru

Самарский государственный технический университет

Ключевые слова: волейбол, анализ, игровая ситуация, подача, прием подачи.

В статье представлен анализ игровых ситуаций, возникающих в системе «Подача-Прием подачи» в процессе волейбольного соревнования. Выявлены теоретически возможные и типовые игровые ситуации.

В современном классическом волейболе афоризм «Кто выигрывает, подачу и тот выигрывает матч» превратился в аксиому и не вызывает сомнения у специалистов волейбола. Действительно, эффективность приема подачи существенно отстает от модельных характеристик игроков высокого класса [2; 3; 5]. Авторами предпринята попытка обосновать противоположный подход к проблеме: позитивный прием подачи обеспечивает успех в волейбольном соревновании.

В настоящей работе проведен анализ теоретически возможных и типовых игровых ситуаций, возникающих как при выполнении подачи, так и на приеме подачи.

Цель исследования - совершенствование тактико-технических действий волейболистов на приеме подачи.

Задачи исследования:

- 1) изучить данные специальной литературы по исследуемой проблеме;
- 2) определить теоретически возможные игровые ситуации, возникающие в системе «Подача-Прием подачи» в ходе волейбольного соревнования;
- 3) выявить типовые игровые ситуации, возникающие в системе «Подача-Прием подачи» в ходе волейбольного соревнования.

Методы исследования:

- 1) теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы;
- 2) педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью волейболистов-мастеров.

Изучение специальной литературы (проанализировано около 100 учебников, учебных пособий, научных статей и т.д.) показало, что в большинстве источников отмечается низкая эффективность приема подачи [1]. В тоже время, литература, связанная с исследованием тактико-технических действий волейболистов на приеме подачи, встречается редко.

В дополнение к сказанному, отметим, что даже малейшие ошибки на приеме подачи соперника приводят к поражению в волейбольном поединке. Повышение эффективности приема подачи возможно только на основе тщательной, кропотливой работы, глубоких и всесторонних исследований по изучению закономерностей тактико-технической деятельности участников волейбольного противоборства [4; 6; 7].

Проанализируем тактико-технические действия противоборствующих сторон - подающего и принимающего подачу игроков - в ходе волейбольного матча. Для этого рассмотрим игровую ситуацию, сложившуюся на волейбольной площадке в конкретный момент, которая представляет собой синтез вариантов выполнения подачи и вариантов приема подачи.

Игровая ситуация *на подаче* характеризуется следующими параметрами:

1) место подачи - рассматривается 6 вариантов. Подача может выполняться с левой 1/3 зоны подачи, со средней 1/3 зоны подачи, с правой 1/3 зоны подачи. При этом данные виды подач могут выполняться с разного расстояния от линии подачи. По удаленности подающего игрока от линии подачи определены 2 варианта: 1-3 м, от 3 до 6 м.

2) способ подачи - рассматривается 8 вариантов.

Нижняя подача: прямая и боковая.

Верхняя прямая подача: с места (силовая и планирующая), в прыжке (силовая и планирующая).

Верхняя боковая подача: силовая и планирующая с места.

Всего способов подачи - 8. Таким образом, число вариантов игровых ситуаций на подаче ($N_{\text{п}}$) составляет: $N_{\text{п}} = 6 \times 8 = 48$.

Игровая ситуация *на приеме подачи* определяется количеством игроков, принимающих подачу. Теоретически подачу соперника могут принимать от одного до 6 игроков. Значит $N_{\text{пп}} = 6$.

Приведенные выше данные позволяют определить общее число *теоретически возможных игровых ситуаций* в системе «Подача - Прием подачи». Данный показатель равен: $N_{\text{игр.сигт.}} = N_{\text{п}} \times N_{\text{пп}} = 48 \times 6 = 288$. Теоретически возможные ситуации определены в результате изучения специальной литературы по технике и тактике волейбола.

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью показали, что на практике число вариантов игровых ситуаций при выполнении подачи значительно меньше теоретически возможных:

1) место подачи - 2 варианта (правая 1/3 площадки и левая 1/3 площадки);

2) удаленность подающего игрока от лицевой линии - 1 вариант (до 3 м);

3) способ подачи - четыре варианта (верхняя прямая силовая и верхняя прямая планирующая подачи, которые могут выполняться как с места, так и в прыжке).

Таким образом, из 48 теоретически возможных игровых ситуаций при выполнении соперником подачи типовыми можно признать только 8 ситуаций: $N_{\text{тип.п.}} = 2 \times 1 \times 4 = 8$

В условиях соревнования прием подачи соперника осуществляют, как правило, три игрока. Поэтому данную ситуацию можно назвать *типовой игровой ситуацией на приеме подачи*.

В итоге можно резюмировать, что *общее число типовых игровых ситуаций* ($N_{\text{тис}}$) в системе «Подача - Прием подачи» составляет: $N_{\text{тис}} = N_{\text{тип}} \times N_{\text{пп}} = 8 \times 1 = 8$

Выводы:

1) в специальной литературе по проблеме настоящего исследования уделено недостаточно внимания совершенствованию тактико-технической деятельности игроков на приеме подачи соперника;

2) установлено число теоретически возможных ситуаций при выполнении подачи - 48; при выполнении приема подачи - 6. Общее число теоретически возможных игровых ситуаций в системе «Подача-Прием подачи» равно 288;

3) выявлены типовые ситуации при выполнении подачи. Их число равно 8. На приеме подачи соперника типовой игровой ситуацией является ситуация, когда в приеме подачи участвуют три игрока, т.е. одна типовая ситуация. Следовательно, число типовых игровых ситуаций в системе «Подача-Прием подачи» равно 8.

В заключении следует подчеркнуть, что изучение особенностей тактико-технической деятельности игроков, принимающих подачу соперника, в контексте со спецификой выполнения подач будет способствовать повышению эффективности приема подачи.

1. Волейбол: проблема повышения результативности защитных действий в поле и пути ее решения / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Кудинова, Л.К. Федорова, Л.Г. Шиховцова // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2016. - № 2 (3). - С. 43-45.

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

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

4. Резервы повышения эффективности тактических действий волейболистов 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.

5. Современное состояние проблемы совершенствования защитных действий в волейболе / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Кудинова, Ю.Ю. Карева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2017. - Т. 31. - С. 1366-1370. - URL: <http://ekoncept.ru/2013/53400.htm>. - Дата обращения 21.01.2018/

6. 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.

7. Шиховцов, Ю.В., Николаева И.В. Современный подход к методике обучения волейболистов защитным действиям в поле / Вестник Самар. гос. экон. ун-та: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2012. - Вып. 10 (96). - С. 125-129.

COMPLEX APPROACH TO THE ANALYSIS OF GAME SITUATIONS IN THE CLASSICAL VOLLEYBALL SYSTEM «SERVE-SERVE RETURN»

© 2018 Kareva Yulia Yr'evna
lecturer

E-mail: Kareva-19911987@mail.ru

© 2018 Nikolaeva Irina Valerevna
PhD in Pedagogics, associate professor
E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2018 Naletova Natalya Yur'evna
Dr. of Pedagogics, professor
E-mail: nal.nat@yandex.ru
Smolensk State University

Samara State University of Economics
© 2018 Demidkina Irina Anatol'evna
associate professor
E-mail: demidkinai@mail.ru
Samara State Technical University

Keywords: volleyball, analysis, game situation, serve, serve return.

In the article is presented the analysis of the game situations arising in the course of the volleyball competition. Theoretically possible and standard game situations are revealed.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ МОДЕЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ЗАЩИТЕ

© 2018 **Кудинова Юлия Викторовна**

старший преподаватель
E-mail: lulu9625@mail.ru

© 2018 **Шиховцов Юрий Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

© 2018 **Николаева Ирина Валерьевна**

кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

Самарский государственный экономический университет

© 2018 **Налетова Наталья Юрьевна**

доктор педагогических наук, профессор
E-mail: nal.nat@yandex.ru

Смоленский государственный университет

Ключевые слова: тактико-техническая деятельность волейболистов в защите, логическая схема модельного исследования, действия и взаимодействия волейболистов.

В статье рассматриваются тактико-техническая деятельность волейболистов в защите. Разработана логическая схема модельного исследования тактико-технической деятельности волейболистов в защите.

При проведении научных исследований в сфере совершенствования тактико-технической деятельности волейболистов в защите хорошо зарекомендовал себя метод моделирования, позволяющий вполне адекватно, с высокой степенью вероятности прогнозировать действия и взаимодействия волейболистов-защитников при организации защиты в поле [3; 7]. Данный метод дает возможность разрабатывать рациональные расстановки игроков обороняющейся команды, что положительно сказывается на эффективности отражения атак соперника, что особенно актуально для современного классического волейбола, когда нападение преобладает над защитой [6; 8].

Цель исследования - совершенствование тактико-технической деятельности волейболистов при организации защитной деятельности в поле.

Задачи исследования:

- 1) изучить данные специальной литературы по проблеме исследования;
- 2) разработать логическую схему модельного исследования.

Изучение специальной литературы по проблеме настоящего исследования показало, что моделированию техники и тактики различных видов спорта уделяется достаточно большое внимание [3; 6; 7; 8]. Однако использование данного метода для совершенствования тактико-технической деятельности волейболистов в защите в специальных литературных источниках представлено недостаточно [1; 2; 4; 5].

В этой связи, авторами предпринята попытка создания общей логической схемы модельного исследования, которая, на наш взгляд, может быть представлена в виде шести этапов.

На первом этапе математического моделирования определяется конечная цель моделирования. В нашем исследовании конечной целью является оптимизация тактических действий волейболистов в защите. Она тесно связана с решением задачи по определению рациональных расположений игроков на площадке при приеме нападающих ударов. На этом этапе на основе анализа специальной литературы и интернет-ресурса,

результатов педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью, анкетирования и бесед с игроками, тренерами и судьями, определяются факторы, которые влияют на достижение поставленной цели.

На втором этапе происходит постулирование, математическая формализация априорной информации, экспериментальная проверка ряда допущений.

Третий этап - моделирующий. На этом этапе определяется структура модели, ее символическая запись, в которой, наряду с известными числовыми значениями, присутствуют величины, физический смысл которых определяется, а числовые значения - нет, т.е., он включает в себя непосредственный вывод общего вида модельных соотношений.

Четвертый этап - статистический анализ модели - в нем решается задача наилучшего подбора (путем статистического оценивания) неизвестных параметров, входящих в аналитическую запись модели, изучению свойств полученных оценок, их точности. На основе статистической информации, полученной в результате педагогических наблюдений соревновательной деятельности, определяются типовые игровые ситуации, возникающие при приеме нападающих ударов, осуществляются анализ и описание вероятностного распределения попаданий мяча в волейбольную площадку при атаках соперника. Решение задач четвертого этапа математического моделирования полностью обслуживается методами статистической обработки данных.

Процедуры сопоставления модельных заключений, оценок, следствий и выводов с реально наблюдаемой действительностью используются на *пятом этапе* моделирования (верификация модели). На практике для этого этапа характерна проверка надежности выработанной модели тактических действий волейболистов на приеме нападающих ударов, перенос полученных знаний, умений и навыков в реальные условия соревновательной деятельности (учебные, товарищеские встречи и т.п.).

Шестой этап - уточнение модели - зависит от результатов предыдущего этапа. Он заключается в проведении исследований по коррекции модели и необходим не только в случаях, когда модель не дает положительных результатов в реальной игровой обстановке, но также применяется с целью совершенствования модели на основе постоянно поступающей информации о прогрессивных изменениях как в тактике нападения, так и в тактике защитных действий.

Выводы:

1) установлено, что использование метода моделирования при изучении тактико-технической деятельности волейболистов в защите в специальной литературе представлено недостаточно;

2) разработана логическая схема модельного исследования тактико-технической деятельности волейболистов в защите.

В заключении с полной уверенностью можно резюмировать, что разработка вариантов тактических построений игроков на основе моделирования игровой деятельности волейболистов-защитников позволяет свести к минимуму тренерскую практику проб и ошибок, выявить наиболее выигрышную тактику защитных действий и взаимодействий волейболистов, повысив, тем самым, эффективность отражения атак соперника.

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

2. К вопросу о совершенствовании 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 имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 3 (145). - С. 118-124.

3. Моделирование - эффективный метод исследования спортивной деятельности / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Кудинова, Л.К. Федорова, Ю.В. Шиховцов // OlymPlus. Гуманитарная версия. - 2016. - № 2 (3). - С. 40-42.

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

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

6. Ростовцев, В.Л. Аспекты современного моделирования в спортивной подготовке / В.Л. Ростовцев // Вестник Российской академии естественных наук. - Вып. 3.- М., 2007. - С. 78-82.

7. Сайфулин, С.В. Компьютерное моделирование тактических действий нападения квалифицированных команд по волейболу и методика их совершенствования: автореф. дис... канд. пед. наук / Сайфулин С.В.- Москва, 1999. - 27 с.

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.

CHARACTERISTIC OF MODEL RESEARCH STAGES OF TACTICAL AND TECHNICAL ACTIONS OF VOLLEYBALL PLAYERS IN DEFENSE

© 2018 **Kudinova Yuliya Viktorovna**
senior lecturer

E-mail: lulu9625@mail.ru

© 2018 **Shikhovtsov Yuri Vladimirovich**
PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

Samara State University of Economics

© 2018 **Nikolaeva Irina Valer'evna**
PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2018 **Налетова Natalya Yur'evna**

Dr. of Pedagogics, professor

E-mail: nal.nat@yandex.ru

Smolensk State University

Keywords: tactical and technical activity of volleyball players in defense, logical scheme of model research, actions and interactions of volleyball players.

The article deals with the tactical and technical activity of volleyball players in defense. A logical diagram of a model study of the tactical and technical activities of volleyball players in defense is developed.

УДК 796.01:34

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ЮРИСПРУДЕНЦИИ

© 2018 **Савченко Олег Григорьевич**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

© 2018 **Курбатова Тамара Константиновна**

старший преподаватель

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовка, профессиональная деятельность, юрист, прикладная физическая подготовка, здоровый образ жизни.

В данной статье рассматривается непосредственное влияние физической культуры на становление высококвалифицированного юриста, а также физическая культура развивает в лично-

сти определенный набор качеств, необходимый каждому профессиональному специалисту в юриспруденции.

Физическая культура необходимая и неотъемлемая часть подготовки юридических кадров. В настоящее время очень много часов уделяется спортивной подготовке студентов со стороны учебного заведения. Получение профессионального высшего юридического образования предоставляет своим выпускникам удачно реализовывать поставленные цели и задачи путем приобретенных знаний. Стоит отметить, что существование физической культуры в стенах образовательных учреждений играет особую роль.

Любое направление подготовки будущих кадров предусматривает физическое воспитание в образовательном процессе. Неважно, будущий это прокурор или рядовой сотрудник, судья или участковый, так или иначе, все они связаны с юриспруденцией, а значит, соединяют в себе психическую, духовную и трудовую сферы деятельности.

Основную деятельность юристов можно охарактеризовать как разноплановое поле, где встречается синтез умственной и физической активности, эмоциональные нагрузки с ненормированными рабочими буднями и недостаточным восстановлением организма.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» сказано, что осуществление образовательных программ в области физической культуры и спорта направлено на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепление здоровья личности [1].

ФГОС ВПО указывает следующее: выпускник по направлению подготовки «юриспруденция» обязан владеть навыками ведения здорового образа жизни, а также принимать активное участие в проведении занятий физической культуры и спорта [2].

Физическая подготовка юридических кадров - один из главных принципов высокопрофессионализма и безопасности. Соблюдение всех рекомендаций физической культуры и спорта помогает будущим юристам не только всегда быть в отличной спортивной форме, но и вести активную служебную практику. Юристы благодаря занятиям физической культуры обладают физическими и психологическими качествами.

В первую категорию включают отличную физическую подготовку, ловкость, выносливость, быструю реакцию. Ко второй категории относят память, стрессоустойчивость, самообладание, уверенность в своих силах.

Издравле, юридическая деятельность относится к элитным профессиям, которая ассоциируется, в первую очередь, с хорошим образованием, лидерством, успешностью. Поэтому, все, кто достиг высоких вершин на данном поприще, обладали собранностью, свободой от вредных привычек и стойкостью духа.

Во многом, физическое воспитание и культура направлено на развитие личности и ее расцвета, именно на профессиональной стезе. Очень часто физическая культура будущего юриста закладывает определенный вектор его дальнейшей профессиональной юридической деятельности.

Всю служебную деятельность будущих юристов можно поделить на две сферы: уголовно - правовая и гражданско - правовая сферы. Несмотря на то, какой профиль будущий юрист выберет для своей служебной карьеры, необходима физическая подготовка в любой категории.

Профессиональные юристы, уклон служебной деятельности которых носит уголовно-правовой характер, обязаны обладать навыками самообороны, силового пресечения

противозаконных действий и задержания правонарушителей. Необходимо быть в полной готовности к действиям в экстремальных ситуациях и применять силовые приемы для предотвращения преступности - главные показатели отличной физической подготовки. Также, служба далеко имеет не безопасный характер. Зачастую сотрудникам полиции доводится сталкиваться с опасностью. Например, при погоне за преступником. При таких обстоятельствах, скорость, ловкость, мышление и выносливость являются неотъемлемыми качествами физической формы, которыми обязан обладать будущий сотрудник полиции. Правильно защитить себя и обезопасить окружающих очень важное качество юриста, которое воспитывается с помощью физической культуры.

Подводя итог вышесказанному, можно резюмировать, что важным предназначением физической подготовки будущих юристов считается занятия, максимально приближенные к реальности. [3]

Физическая культура формирует у будущих специалистов также и другие качества, такие как, высокая работоспособность, сконцентрированное внимание, логическое мышление, тренированная память.

Многие юристы гражданско - правовой сферы имеют малоподвижный образ службы, что способствует развитию одного из актуальных последствий такого вида деятельности как гиподинамия (гиподинамия - нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц, ослабление сердечно - сосудистой системы). Для профилактики данного заболевания необходимо заниматься физической культурой.

Профессия юриста даже у блестящих специалистов требует огромных эмоциональных затрат. В связи с этим, многие сотрудники меняют свое профессиональное поприще деятельности и меняют круг интересов. В этих условиях, развитые физические качества для будущих юристов является ведущим принципом эмоциональной устойчивости, умением сдерживать эмоции и владеть самообладанием, не теряя уверенности в себе. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [4,5].

Можно сделать вывод, что настоящий профессионал своего дела обязан владеть не только качественными навыками в рамках своей компетенции, но и отличным здоровьем.

Проведения физических занятий и любовь к спорту является основой здорового образа жизни. В процессе проведения спортивных занятий укрепляется самочувствие, рождается способность к самосовершенствованию, появляется желание работать над собой дальше.

Кроме общей физической подготовки, существует профессиональная прикладная физическая подготовка - определенный курс физической культуры, где активно применяются специальные приемы и методы физической культуры для подготовки человека к узкой профессиональной деятельности. Главной целью такой физической подготовки выступает удачное обучение к человека к безупречной профессиональной деятельности.

Можно сказать, что такой вид физической подготовки, как прикладная физическая культура, является именно тем, что необходимо высокопрофессиональному юристу.

Если немного отвлечься от теории и обратиться к реальной жизни юридических кадров, можно заметить, что, современные работодатели придерживаются нового модного веяния -

здорового спортивного образа жизни. На многих крупных предприятиях, при приеме на работу специалистов, обращают внимание на физическое здоровье потенциальных сотрудников. Конечно, в первую очередь рассматривают профессиональные качества кандидатов; но, так как проведение спортивных мероприятий внутри организации, между предприятиями или отделами подразумевает наличие не только спортивного интереса, но и способствует выработке командного духа, сплочение коллектива, можно отметить, что физические качества сотрудников играют не последнюю роль при приеме на работу.

Можно сделать вывод, что выносливость, ловкость, устойчивая нервная система, отличное здоровье, активная спортивная позиция всегда приветствуются у сотрудников.

Несомненно, будущий специалист юридических наук обязан осознавать огромную роль ценностей физического воспитания в профессиональном, социальном и культурном процессе [6].

1. Иванова, Л.А. Влияние учебной и профессиональной деятельности на студентов / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, В.И. Шеханин, Д.Н. Азаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 2 (156). - С. 63-66.
2. Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе: Учебно-методическое пособие / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. - М.: РАП, 2013. - 240 с.
3. Савченко, О.Г. Возможности законодательства в сфере социальной защиты инвалидов в Российской Федерации / О.Г. Савченко, С.А. Петрова, Н.Е. Курочкина, Д.С. Токер // OlimPlus. Гуманитарная версия. - 2018. - №1(6). - С. 76-79.
4. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - 288 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 030900 «юриспруденция»: утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 4 мая 2010 г. № 464.
6. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. - 355 с.

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL TRAINING AND LAW

© 2018 **Savchenko Oleg Grigor'evich**

PhD in Pedagogics, associate professor
Samara State University of Economics

© 2018 **Kurbatova Tamara Konstantinovna**

senior lecturer

Volga Region State University of Telecommunications and Informatics

Key words: physical culture, physical training, professional activity, lawyer, applied physical training, healthy lifestyle.

This article discusses the direct impact of physical culture on the formation of a highly qualified lawyer, as well as physical education develops a certain set of personal qualities necessary for each professional specialist in law.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

© 2018 **Селезнев Антон Альбертович**

доцент

Самарский национально исследовательский университет им. академика

С.П. Королева

© 2018 **Казакова Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

Самарский национально исследовательский университет им. академика

С.П. Королева

© 2018 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: социальная работа, профессионально-прикладная физическая культура, физическое образование, профессиональная деятельность.

В данной статье авторы дают анализ деятельности специалистов в области социальной работы, раскрывают причины развития профессионального стресса у социальных работников, прослеживают динамику и характер утомления. Логика рассуждений авторов приводит их к выводу, что одним из наиболее доступных средств решения профессиональных задач специалистов данной сферы являются внедрение новых технологий обучения, в частности изменения в области профессионально-прикладной физической подготовки.

Переход на личностно - ориентированную парадигму образования, внедрение здоровьесберегающих технологий обучения явились предпосылкой для обновления структуры и содержания методического обеспечения профессиональной подготовки.

Появляется новая цель образовательного процесса: воспитание компетентной личности, творчески ориентированной на будущее, способной решать типичные профессиональные проблемы и задачи, исходя из приобретенного учебного опыта и адекватной оценки конкретной ситуации.

Профессиональный рост специалиста в любых видах деятельности включает в себя в качестве необходимого компонента физическую культуру, а также ее специфическое направление - физическое образование [4]. Физическая культура - это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей [1, 6].

Физическое образование в современной науке рассматривается как процесс обучения человека двигательным умениям и навыками, управления движениями своего тела во времени и пространстве, овладения теоретическими знаниями по использованию средств физической культуры в различных условиях жизни и деятельности [1, 7]. Физическое образование в вузах обеспечивает студентов познаниями в области влияния физических упражнений на организм человека, совершенствует физические качества (способности), двигательные навыки, улучшает физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности. Одна из важнейших его задач - научить студентов пользоваться приобретенными знаниями. Физическое образование как вид образования есть сознательно организованный, управляемый педагогический процесс, обращенный на всестороннее физическое развитие студенческой молодежи, их специфи-

ческую подготовку к жизни в обществе. Физическое образование в вузе воспитывает у студентов сознательность, высокие моральные, волевые и физические качества, подготавливает их к высокопроизводительному труду.

Задача подготовки человека к профессиональной деятельности состоит в том, чтобы обеспечить адекватное и опережающее развитие способностей человека как субъекта труда. Понятие "качество специалиста" включает не только знания, умения в профессиональной сфере, но и психофизическую пригодность, которая зависит от уровня физической подготовленности, формируемой в образовательной системе вуза в процессе физического воспитания, и в частности, в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов - одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности. [3].

Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных сторон - свойств будущего специалиста, на основе образа, эталона, профессионального идеала, в «структуре которого представлены ценности физической культуры: здоровье, соматический облик, функциональное состояние, развитые психофизиологические способности и др.» (М.Я. Виленский, 1997).

Готовность к профессиональной деятельности, рассматриваемая в аспекте профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), предполагает развитие профессионально значимых физических качеств и способностей, способов деятельности, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды и специфических условий трудовой деятельности, воспитание профессионально важных данной деятельности психических качеств (волевых, стрессоустойчивости, эмоциональной устойчивости и др.), оптимальный уровень здоровья, устойчивую направленность на поддержание здорового образа жизни.

Специалисты в области физического воспитания считают, что ППФП это целесообразно избранная система физических упражнений, профессионально прикладных, оздоровительных мероприятий, обращенных наилучшим образом действовать в условиях определенной профессиональной трудовой сферы и конкретного рабочего места. ППФП представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности. В то же время, профессионально-прикладная физическая подготовка, с физиологической стороны, представляет собой средство планомерного преодоления трудностей, возникающих у обучающихся профессиональным умениям при освоении действий, требующих мобилизации определенных функций на достижение производственного результата.

В публикациях начала 90-х гг. XX в. социальная работа отечественными учеными (И. А. Зимняя, В. А. Луков, В. А. Иванников, А. М. Панов и др.) рассматривается как профессиональная деятельность по оказанию помощи отдельным людям, группам или общностям для усиления или восстановления их способности к социальному функционированию и созданию общественных условий, способствующих реализации этой цели. Сторонники данного подхода видят основную цель социальной работы в создании и сохранении условий для правового, достойного, комфортного существования человека как общественного субъекта.

По определению Н. С. Данакина, "социальная работа - это профессиональное содействие людям в успешном разрешении их жизненных проблем посредством осуществления социальных перемен, высвобождения и развития ресурсов человека и его социального окружения". И далее он уточняет, что смысл социальной работы заключается «в формировании и развитии умений человека эффективно решать жизненные проблемы с опорой на собственные ресурсы».

Более широкую трактовку социальной работы предлагают С.Н. Митин, Н.Б. Шмелева, Е.И. Холостова, которые рассматривают ее как "управленческую деятельность, направленную на изменение совокупности условий функционирования и развития социальных процессов с целью достижения оптимального их соответствия интересам и потребностям общества, социальных групп и личности". Такое расширительное толкование позволяет рассматривать социальную работу как феномен, имеющий своей целью коррекцию социальных отношений, социальных процессов и т. д. [7].

Сегодня специалисты социальной работы решают разноплановые вопросы в разных сферах жизнедеятельности современного общества и на разных социальных уровнях. Одни интенсивно работают с индивидами и семьями, другие - с малыми группами, в то время как третьи работают с организациями или целыми общинами. Некоторые имеют дело преимущественно с детьми, другие - с пожилыми. Одни работают консультантами и психотерапевтами в медицинских учреждениях, другие трудятся в сфере социального планирования, третьи занимаются административной работой, а четвертые заняты поиском финансовых ресурсов для осуществления социальных программ и проектов. Одних социальных работников волнует решение проблем насилия в семье, других обеспечение медицинским обслуживанием бедных людей. Многообразие направлений в социальной работе позволяет увидеть весь спектр социальных проблем современного общества.

Однако, нечеткие границы профессиональной компетенции, большое количество клиентов, важность решаемых проблем, недостаточная самостоятельность в принятии решений, низкое вознаграждение за труд - вот серьезные причины для развития профессионального стресса у социальных работников. А если к этому добавить частое столкновение с негативными сторонами жизни, трудность оказания реальной помощи клиенту и невысокий престиж данной профессии в обществе, то появление негативной динамики в деятельности социальных работников часто становится закономерным явлением. Речь идет об изменениях в мотивационной сфере, стрессах, разочаровании в профессии, развитии синдрома выгорания и общей деформации личности специалистов.

Вследствие этого появилась необходимость поиска средств, способствующих быстрой адаптации социальных работников к рабочим нагрузкам (главным образом эмоционально-психическим) и повышению уровня их работоспособности. Одним из таких средств является физическая культура и спорт. В процессе занятий физическими упражнениями и освоения учебного материала обеспечивается формирование и совершенствование необходимых социальному работнику психических и физических качеств, умений регулировать свое состояние в различных ситуациях.

Анализируя профессиональную деятельность специалиста социальной работы, отмечаем, что социальная работа представляет собой смешанный вид труда. По характеру - это малоподвижный, творческий, умственный труд с повышенной нервно-эмоциональной напряженностью, что означает монотонность, разнообразие, требует быстрой реакции, точности движений, напряженного внимания. Условия труда в социальной работе также разнообразны. Работа происходит и в помещении и на открытом воздухе, сидя и стоя, с перерывами на работе и без них. Динамика и характер утомления имеют следующий вид: это общее и локальное утомление, снижение внимания, уста-

лость глаз, головные боли, психическое напряжение, нервно-эмоциональное напряжение, боль в позвоночнике и др.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов социальной работы должна быть направлена в первую очередь на развитие психофизических качеств (волевые качества, качества внимания, эмоциональную устойчивость др.), позволяющих последовательно и целенаправленно развивать способность к продуктивному функционированию, преодолению излишнего эмоционального возбуждения, формировать готовность к действию в напряженной ситуации.

1. Васельцова И.А. Контекстный подход к формированию психофизического потенциала профессионального развития студента // Социальные процессы и молодежь : взгляд в будущее. - Самара : СФМГПУ, 2004. - С. 41-43.
2. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Г.В. Ильина, Л.А. Иванова, О.В. Савельева, М.С. Надеева, Е.В. Гончарова, Е.А. Калинина, Медведь Л.М., Мирская Н.Б., Коломенская А.Н. Под общей редакцией А. П. Савина - коллективная монография. - Красноярск. - 2014.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь. - М.: Гардарики, 2005.- С.307.
4. Казакова О.А. Формирование эмоциональной устойчивости у будущих специалистов социальной работы в процессе профессиональной прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук - Самара, 2010. - 217с.
5. Физическая культура : учеб. пособие для студ.сред.проф. учеб. заведений / Н.В.Решетников, Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев.т - 6-е изд.,испр.-М.: Издательский центр «Академия»т - 2007. - С.76.
6. Холостова Е.И. Профессионализм в социальной работе: Учебное пособие.- 2-е изд.- М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2007. - 236с.
7. Шмелева Н.Б. Формирование и развитие личности социального работника как профессионала: Учебное пособие.- 2-е изд.М.: издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2006. - С.33-35.

PHYSICAL TRAINING AS MEANS OF FORMATION OF FUTURE SOCIAL WORK EXPERTS

© 2018 Seleznev Anton Albertovich
associate professor

Samara National and Research University of a name of academician S.P. Korolev

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

Samara National and Research University of a name of academician S.P. Korolev

© 2018 Ivanova Lidia Alexandrovna
PhD in Pedagogics, associate professor
E-mail: kfv2012@mail.ru
Samara State University of Economics

Key words: social work, professionally applied physical culture, physical education, professional activity.

In this article the authors give an analysis of the activities of specialists in the field of social work, disclose the reasons for the development of professional stress among social workers, trace the dynamics and nature of fatigue. The logic of the authors' reasoning leads them to the conclusion that one of the most accessible means of solving professional problems of specialists in this sphere is the introduction of new teaching technologies, in particular, changes in the field of professionally-applied physical training.

«КОРОЛЕВА СПОРТА» В СГЭУ - ИСТОРИЧЕСКИЕ ХРОНИКИ

© 2018 **Смирнова Ульяна Валерьевна**
старший преподаватель

E-mail: nikolaevpetr45@gmail.com

© 2018 **Николаева Ирина Валерьевна**
кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2018 **Шиховцов Юрий Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

© 2018 **Николаев Петр Петрович**

доцент

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: легкая атлетика, программа, история, совершенствование, развитие, анализ, соревнования.

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

В спортивном мире легкую атлетику называют «Королевой спорта». И это не случайно, поскольку занятия легкоатлетическими упражнениями всесторонне укрепляют организм человека, воздействуют на все группы мышц и анатомо-физиологические системы занимающихся и помогают добиться успехов во многих других видах спорта. Кроме того, возможность упражняться на свежем воздухе в любое время года оказывает закаляющее действие на организм легкоатлетов.

В СГЭУ легкая атлетика пользуется большой популярностью среди студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и сотрудников. В большом объеме занятия легкой атлетикой включены в программу по дисциплине «Физическая культура». Студенты осваивают основные виды «королевы» в течение четырех месяцев на I-III курсах обучения. Ведущие легкоатлеты - члены сборной команды университета - представляют вуз на соревнованиях различного уровня [1].

В настоящей статье представлен исторический материал, связанный с вопросами развития легкой атлетики в СГЭУ. В цифрах и фактах отражены лучшие достижения студентов-легкоатлетов в период 1970- 2002 гг..

Цель работы: совершенствование теоретического раздела программы по дисциплине «Физическая культура».

Задачи исследования:

1) изучить исторические данные о развитии легкой атлетики в СГЭУ в период 1970-2002 гг.;

2) выявить лучших легкоатлетов - студентов СГЭУ и тренеров по легкой атлетике в исследуемый период;

3) установить приоритетные направления работы в легкой атлетике и виды легкой атлетики культивируемые в СГЭУ;

4) выявить лучших легкоатлетов в исследуемый период.

Методы исследования:

1) анализ и обобщение данных специальной литературы;

- 2) исторический подход;
- 3) анализ архивных документов и протоколов соревнований по легкой атлетике;
- 4) педагогические наблюдения за учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью;
- 5) сравнение;
- 6) интервьюирование.

Рассмотрим основные этапы развития легкой атлетики в СГЭУ.

С 1968 г. по 1986 г. с легкоатлетами вуза занимался Александр Анатольевич Бочкарев - в прошлом спортсмен-разрядник. Он собрал вокруг себя способную молодежь. Его открытость, доброжелательный характер привлекали к себе студентов. Им нравилось посещать тренировки, проходившие на стадионе «Буревестник» летом, а зимой - в помещении в арендованных залах. Спортсмены высокой квалификации тренировались в своих коллективах, а на Спартакиаде области среди вузов защищали честь родного института.

В 1963-1967 гг. на факультете планирования народного хозяйства училась Людмила Максимова - одна из сильнейших легкоатлеток Куйбышевской области и ДСО «Буревестник», Кандидат в мастера спорта в беге на средние дистанции. Она успешно совмещала занятия легкой атлетикой летом с лыжными гонками зимой. Спорт закалил характер и многому научил её.

После окончания института, Людмила Петровна работала бухгалтером в одной из организаций агропромышленного комплекса и была избрана депутатом Красноглинского районного совета депутатов трудящихся в 1980 г. В 2001 г. Людмила Петровна Максимова (Недошивина) стала победителем всероссийского конкурса на звание «Лучший бухгалтер России агропромышленного комплекса». Конкурс проводили в три этапа, и на всех этапах Людмила Петровна - лучшая. Награждение победителя состоялось в Кремлевском Дворце съездов, в торжественной обстановке.

В начале 70-х годов борьба на беговых дорожках между спортсменами вузов Куйбышевской области была захватывающая и бескомпромиссная. Команда студенток-легкоатлеток КПИ была сильным, сплоченным коллективом и оставалась в тройке призеров. В состав команды входили Кандидаты в мастера спорта Надежда Кульчихина и Светлана Титова, а также перворазрядница Галина Ботыгина, которая успешно выступала как в легкоатлетических, так и в лыжных соревнованиях.

В 1970 г. в Москве проводился всесоюзный кросс на призы газеты «Правда», где Н. Кульчихина и С. Титова принимали участие. Удачно выступив, они подтвердили свое право быть в основном составе сборной РС ДСО «Буревестник». В 1973 г. они же доказали, что являются лучшими бегуньями страны. В соревнованиях на Первенство РС ДСО «Буревестник» в 1973 г. на дистанциях 800 м и 1500 м С. Титова и Н. Кульчихина заняли соответственно I и II место.

В эти же годы на учебу поступил Евгений Пыркин - Мастер спорта СССР по легкой атлетике, рекордсмен области и член сборной ЦС ДСО «Буревестник» по бегу на средние дистанции. Защищая честь Куйбышевской области Евгений достойно выступил, на всесоюзном кроссе на призы газеты «Правда» и занял III место. (1972 г.)

В 1969-1971 гг. успешно выступал в соревнованиях по легкой атлетике еще один студент нашего вуза - Мастер спорта СССР по лыжным гонкам и Кандидат в мастера спорта по легкой атлетике Владимир Стицей. На Чемпионате Поволжья (1969 г.) на дистанции 10000 м он занял II место, а на Чемпионате СССР (1970 г.) в марафоне (42 км 195 м) В. Стицей стал победителем, за что был награжден специальным призом.

По результатам соревнований его включили в молодежную сборную СССР и он выиграл Зону Поволжья и Кубок СССР (1971 г.)

Самым титулованным спортсменом-легкоатлетом, который учился в КПИ, был Владимир Малоземлин, Мастер спорта международного класса, член сборной команды СССР по легкой атлетике в беге на средние дистанции. Это звание он получил в 1979 г., когда сборная СССР в эстафете 4×800 м установила мировой рекорд. В 1980 г. Владимир Малоземлин принял участие в Московской Олимпиаде. В его карьере немало медалей разного достоинства, завоеванных на Чемпионатах СССР, а его рекорд в беге на 1000 м - 2 минуты 16 секунд продержался 27 лет.

В 80-е годы в нашем вузе училась Светлана Нечушкина - Кандидат в мастера спорта по прыжкам в высоту, рекордсменка области 1985 г. Она внесла большой вклад в успех нашей команды легкоатлетов, которая удерживала лидирующие позиции до 1990 г.

С такими сильными легкоатлетами вуз уверенно занимал призовые места на областной Универсиаде и достойно представляли студенческий спорт на всероссийских и всесоюзных турнирах .

С 1990 по 2002 г. наши спортсмены выступали на межвузовской Спартакиаде, но не так успешно, принося в «копилку» общеинститутской команды меньшее количество зачетных очков. Необходимо было возродить победные традиции.

В 1984 г. Д.С. Токер, заведующий кафедрой физического воспитания, пригласил на работу Ульяну Валерьевну Ременец (Смирнову) - Кандидата в мастера спорта по легкой атлетике, выпускницу Ленинградского института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта 1984г. Ее пригласили не только как молодого специалиста, но и как действующую спортсменку. Появление сильной легкоатлетки укрепило нашу команду и способствовало улучшению показателей в турнирной таблице. Выступая на соревнованиях, Ульяна Валерьевна демонстрировала отличную технику бега на короткие дистанции, бега с барьерами и показывала высокие результаты. Она вела за собой молодежь, показывая пример преданности этому виду спорта. Кроме того, Ульяна Валерьевна много времени проводила со студентами, понимая, что личное общение необходимо при становлении характера молодых спортсменов. Помогала советом, направляя и заряжая их оптимизмом и положительными эмоциями.

У.В. Смирнова приложила максимум усилий для подготовки спортсменов. Ей удалось собрать команду и организовать качественный учебно-тренировочный процесс. Эти усилия не пропали даром. Выступая весной 2002 г. на областной Универсиаде, команда девушек в эстафете 4×400 м заняла почетное III место. И с этого года возобновляются регулярные занятия легкоатлетов под руководством тренера-преподавателя кафедры У.В. Смирновой. Зимой они тренируются во Дворце спорта авиационного завода, летом - на стадионе «Динамо» и в парке им. Ю.А. Гагарина .

К сожалению, в нашем вузе легкая атлетика не является приоритетным видом. Студенты отдают предпочтение спортивным играм, единоборствам, фитнес-аэробике и другим видам спорта. Поэтому каждый поступивший к нам спортсмен-легкоатлет «на вес золота». Легкая атлетика требует не только высокого уровня развития физических и морально-волевых качеств, но и огромного желания и терпения, а достижение высоких спортивных результатов возможно только на основе упорных систематических тренировок.

В программу Универсиады вузов Самарской области входят соревнования по летней и по зимней программе легкой атлетике, поэтому легкоатлеты все время должны находиться в «боевой готовности». Программа летних соревнований отличается от зимней программы большим количеством беговых видов на различные дистанции. У.В.

Смирновой приходится учитывать это в своей работе и она с честью справляется со своими обязанностями.

Старший преподаватель Анатолий Павлович Лукашов, проработавший в вузе много лет, активно помогал У.В. Смирновой в работе с новичками. Он отбирал студентов с хорошими физическими данными, тренировал их, а также оказывал помощь в судействе внутривузовских и областных соревнований.

В разное время в нашем вузе учились такие спортсмены-легкоатлеты как Мастер спорта международного класса, член сборной СССР В. Малоземлин; Мастера спорта: член сборной ЦС ДСО «Буревестник» Е. Пыркин, член молодежной сборной СССР В. Стицей, члены сборной России, мастер спорта международного класса Д. Коваленко, мастера спорта М. Андреев, М. Касаткина, А. Филатов, Н. Фирсов; Кандидаты в мастера спорта Л. Максимова, Н. Кульчихина, С. Титова, У. Ременец (Смирнова), С. Нечушкина, Ю. Полатовская, А. Шмелева, А. Сычев, А. Акимов, А. Пфейфер, И. Дунин; спортсмены-разрядники: Г. Батыгина, С. Юнусов, и др. Эти спортсмены составляли костяк сборной команды нашего института.

С 1967 г. в вузе проводится Спартакиада между факультетами (институтами). Легкая атлетика в программе соревнований представлена двумя видами - это легкоатлетический кросс (юноши - 3000 м, девушки - 2000 м) и легкоатлетическая эстафета - (8×500 м).

Преподаватели кафедры физического воспитания и студенты-спортсмены серьезно подходят к проведению внутривузовской Спартакиады. Соревнования проходят на высоком профессиональном и эмоциональном уровне в присутствии большого количества зрителей.

Легкоатлетические традиции СГЭУ продолжает новое поколение студентов, достойно представляющих вуз на различных соревнованиях.

Выводы:

1) установлено, что для динамики развития легкой атлетики в 1970-2002 гг. характерна прогрессирующая тенденция;

2) обучение и совершенствование техники и тактики легкоатлетических видов в СГЭУ осуществляется на протяжении I-III курсов обучения в специальном, основном и спортивном учебных отделениях;

3) приоритетными направлениями работы тренеров и преподавателей являются: учебно-тренировочная, соревновательная, методическая, судейская;

4) на теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных занятиях осваиваются следующие виды легкой атлетики: бег на 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши), бег на 100 м, прыжки в длину с места. По данным видам легкой атлетики в конце каждого семестра проводится теоретическое и практическое тестирование;

5) определены лучшие легкоатлеты - студенты СГЭУ в исследуемый период: КМС Л.П. Максимова (ср. дист.), Н. Кульчихина (ср. дист.), С. Титова (ср. дист.), МС СССР Е. Пыркин (ср.дист.), МСМК В. Малоземлин (призер XX Олимпийских игр в составе сборной СССР в беге на средние дистанции), КМС В. Стицей (ср. и дл. дистанции), КМС С. Нечушкина (прыжки в высоту), КМС У. Ременец (Смирнова) (бег на кор. дистанции). Подготовку легкоатлетов в СГЭУ в рассматриваемых в данной работе периодах осуществляли тренеры-преподаватели А. Бочкарев, А. Лукашов, У. Ременец (Смирнова).

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

"QUEEN OF SPORTS" IN SSEU - HISTORICAL CHRONICLES

© 2018 Smirnova Ulyana Valerevna

senior lecturer

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2018 Nikolaeva Irina Valerevna

PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

© 2018 Shikhovtsov Yuri Vladimirovich

PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: shikhovtsovy@bk.ru

© 2018 Nikolaev Petr Petrovich

associate professor

Samara State University of Economics

Keywords: track and field, program, history, improvement, development, analysis, the competitions.

The article discusses the current state and prospects of development of track and field in the Samara State Economic University (SSEU). The dynamics of the development of track and field in the SSEU. Comparative analysis of the performance teams of the university in competitions at various levels.

УДК 796.015

РАЗВИТИЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В РОССИИ

© 2018 Смирнова Ульяна Валерьевна

старший преподаватель

© 2018 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, выносливость, легкая атлетика, соревнования, бег на средние дистанции.

В данной статье выделены основные этапы развития легкоатлетического бега на средние дистанции в России. Описаны спортивные достижения и мировые рекорды наших спортсменами.

История развития бега тесно связана с историей человечества. Первобытным охотникам приходилось уметь быстро и долго бегать, чтобы поймать добычу и прокормить свой род, свою семью.

История легкой атлетики, как вида спортивных состязаний, началась на Олимпийских играх в Древней Греции, первые сведения о которых относятся к 776 году до нашей эры. И на сегодняшний день она является не только одним из наиболее популярных видов спорта, но и носит титул «королева спорта», отражающий наибольшее число дисциплин в сравнении с другими видами спорта, по которым разыгрываются медали [3].

Легкая атлетика - совокупность легкоатлетических дисциплин: бег, прыжки, метания, спортивная ходьба и многоборья. Беговые виды подразделяются на несколько групп: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции и бег на сверхдлинные дистанции.

Средними считаются дистанции свыше 400 метров до 3000 метров. Однако бег на 800, 1500 и 2000 м являются классическими видами бега, которые включаются в программу соревнований.

Современная история развития бега на средние дистанции берет свое начало в Англии, так как уже в восемнадцатом веке здесь выступали профессиональные бегуны. Они пробегали расстояния от 1/4 до 100 миль (примерно от 400 м до 160,934 км). Наиболее известным бегуном в то время был Бракли.

В истории развития бега на средние дистанции в нашей стране можно условно выделить 4 этапа.

Первый этап: дореволюционный (до 1917 года).

В беге на средние дистанции результаты российских спортсменов того времени существенно отставали от мирового уровня. Это связано с тем, что занятия физической культурой и спортом были не обязательны. Следовательно, о систематических занятиях не только легкой атлетикой, но и любым другим видом спорта люди могли только мечтать [4]. Но в 1860-70-ые годы, в связи с началом буржуазных реформ во всех областях культурной жизни страны, интерес к спорту возрастает.

В 1874 году, когда был принят закон о всеобщей воинской повинности, резко увеличилось количество людей, которым предстояло пройти воинскую службу. Армия нуждалась в здоровых молодых людях, поэтому в 1889 году обязательным предметом в средних учебных заведениях стала гимнастика.

Правительство стало стремиться создавать спортивные организации для молодежи содействующие физическому воспитанию и формированию у них политических взглядов. Уже в 1897 году Санкт-Петербургским легкоатлетическим кружком любителей бега были организованы первые соревнования по легкой атлетике в России [2].

В 1908 году было проведено первенство России по легкой атлетике, где участвовало 50 спортсменов. В 1911 году создана «Всероссийская лига студенческого спорта», «Всероссийский союз любителей атлетики».

Путь наших легкоатлетов на олимпийский пьедестал был нелегким. Первые Олимпийские игры в 1912 году (Стокгольм, Швеция) для наших легкоатлетов были неудачными, чему способствовало отсутствие элементарных условий. Со слов Никольского, их поместили на неудобные койки в каюте по 6 человек. Они не знали, когда, во сколько им выходить на старт. Кто-то не успевал не то, что позавтракать, даже помыться! Выступления были неожиданными. На старт наши участники являлись растерянными и неподготовленными, поэтому выступили очень плохо. Интересен и тот факт, что на стадионе длина дорожки оказалась на 19,67 м короче стандартных 400 метров.

Но неудачное выступление лишь подстегнуло наших спортсменов к развитию спорта на родине. Были открыты сотни спортивных секций, где юноши и девушки занимались бегом, прыжками, метаниями. Стали строиться спортплощадки и стадионы.

В 1913 году был создан «Всероссийский атлетический союз». Именно в этот период времени наша страна сумела увеличить спортивные связи со странами мира, расширить контакты с Международным Олимпийским комитетом (МОК) и Всемирным союзом атлетики [5].

Руководством МОК, в числе шести других стран, Россия в составе делегации из десяти человек была приглашена в Париж на Международный олимпийский конгресс (31 мая - 10 июля 1914 года). Поэтому, к началу 1914 года уже было создано несколько центров развития олимпийского спорта. Их возглавили Московский, Киевский, Петербургский региональные олимпийские комитеты. Именно под их руководством проходила подготовка к предстоящим Олимпийским играм. На заседании Московского олимпийского комитета в марте 1914 года решался вопрос о проведении Третьей Русской Олимпиады, с целью подготовки к шестым Олимпийским играм в Берлине (1916 г.).

Для более результативной подготовки спортсменов к Олимпийским играм, в 1915 году канцелярия главнокомандующего за физическим развитием народонаселения Рос-

сии вместе с олимпийским комитетом приглашают из Швеции Х. Андерсена - тренера по легкой атлетике.

Однако планам российских спортсменов не суждено было сбыться по причине начала первой мировой войны.

Второй этап: послереволюционный период - до окончания Великой Отечественной войны (1917-1945).

После Октябрьской революции 1917 года большую роль в развитии лёгкой атлетики сыграл Всеобуч [7]. По инициативе руководства страны в ряде городов состоялись крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось лёгкой атлетике: в Омске - I Сибирская олимпиада, в Екатеринбурге - I Приуральская олимпиада, в Ташкенте - Среднеазиатская, в Минеральных Водах - Северокавказская. Уже к 1920 году в молодой Стране Советов насчитывалось около 1490 спортивных клубов, где легкой атлетикой занималось свыше 150 000 человек [6].

В 1922 г. в Москве впервые было проведено первенство РСФСР по лёгкой атлетике. Первые международные состязания советских легкоатлетов состоялись в 1923 г., со спортсменами рабочего спортивного союза Финляндии.

В 1930-е годы советские легкоатлеты показывали высокие результаты. Например, результаты М. Сидоренко: в беге на 800 м он показал результат быстрее двух минут (1.56,0); 1000 м - 2.30,2; 1500 м - 4.06,4.

Во время войны все силы были направлены на борьбу с противником. Одни спортсмены ушли на фронт, другие трудились в тылу. Поэтому в первые два года войны не было возможности провести чемпионат СССР по легкой атлетике. Но два чемпионата страны по легкой атлетике в суровые военные годы всё же состоялись в Горьком (1943, 1944).

Соревнования привлекли несколько тысяч зрителей, заполнивших трибуны стадиона «Динамо», несмотря на холодную и ветреную погоду. В город прибыли лучшие спортсмены, среди которых много награжденных орденами и медалями. На тот момент блокада Ленинграда уже была прорвана, что позволило делегации спортсменов из этого города добраться до Горького. И, конечно, их приняли с особым трепетом. Во время Великой Отечественной войны результаты легкоатлетов хоть и были невысоки, но они имели огромное морально-политическое значение, так как поднимали дух народа [5].

Третий этап: послевоенный советский (1945 - 1991).

С того времени, как чемпионаты страны были проведены даже во время войны, сложилась традиция проводить их регулярно.

Результаты росли, но их значительный рост в беге на средние дистанции продолжился только с 1950-х годов.

1-я Спартакиада народов СССР в 1952 году выявила много талантливых бегунов, установивших рекорды республики.

В 1952 году, впервые после революции 1917 года, сборная Советского Союза приняла участие в Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия). Дебют советских легкоатлетов на этих соревнованиях оказался удачным: 2 золотые, 10 серебряных и 7 бронзовых олимпийских медалей.

Впечатляет и результат С. Плавского в 1955 г. на дистанции 800 м 1.50,8 м. Е. Соколов в том же году в беге на 1500 м пробежал с результатом 3.52.4 м. Е. Ермолаева в 1957 г. преодолела дистанцию в 800 м за 2.05.6 м.

Выступление Е. Соколова на XVI олимпийских играх в Мельбурне (1956) оказалось наиболее успешным. Его высшее достижение на 1500 м 3.41.7 (1957), а на 800 м - 1.50.0 (1958).

Рекорд Е. Ермолаевой в беге на 800 м, установленный в 1957 году, сумела преодолеть только в 1977 году Е. Подъяловская, пробежав дистанцию за 2.04,56 с.

Ведущим легкоатлетом на средние дистанции в 1960-е годы становится М. Желобовский: 800 м - 1.47,7. (1967), 1500 м - 3.39,6 (1971).

Только во второй половине 1970-х годов ряд спортсменов смогли превзойти его результаты: А. Налетов (800 м - 1.47,0), В. Подоляко (800 м - 1.46,2, 1500 м - 3.38,4).

За период с 1967 по 1977 гг. значительно вырастают и рекорды страны в беге на 1500 м с 4.37.4 (С. Хвощевская) до 4.16.8 (Н. Ковальчук). Затем в 1978-79 гг. серию рекордных результатов показывает Н. Смехнова, доведя их до 4.05,2.

Нельзя не отметить достижения Н. Кирова, который в 1980 г. поднял потолок рекордов на дистанциях: 800 м - до 1.45,6, 1500 м - до 3.36,0.

На XXII Олимпийских играх в 1980 г. Н. Киров в упорной борьбе с рекордсменами мира С. Оветтом и С. Коу в финальных забегах на 800 и 1500 м дважды завоевал третье место. Среди женщин лучший результат в этом же году показала Ольга Минеева, пробежав 800 м за 1.54,81. Рекорд России в беге на 1500 метров на открытом воздухе среди женщин в 1980 году установила Т. Казанкина. Она стала двукратной олимпийской чемпионкой на Играх в Москве, пробежав 1500 м с Рекордами Европы и России за 3.56,56.

В 1984 году, накануне Летних Олимпийских игр в Лос-Анджелесе, СССР решает объявить бойкот в связи отсутствием должных мер обеспечения безопасности для делегации наших спортсменов, и провести серию международных соревнований «Дружба-84».

Официальное открытие состоялось в Москве на большой спортивной арене «Лужники» 18 августа, в то время как игры XXIII Олимпиады проводились с 28-го июля по 12-е августа. Это нужно было для того, чтобы подчеркнуть, что «Дружба-84» не является альтернативой Олимпийским играм. Участие приняли более 50-ти стран, в основном не прошедшие квалификацию на игры, и только 9 из них - страны «социалистического лагеря». В спортивном плане гиганты: СССР, Болгария, Венгрия, ГДР, КНДР, Куба, Монголия, Польша, Чехословакия.

В медальном зачете СССР вышел на первую строчку, завоевав 282 медали, 126 из которых - золотые.

На смену бойкотам 1980 и 1984 года, «пришли» летние Игры доброй воли. Впервые они прошли в Москве в 1986 г. на Большой спортивной арене Центрального стадиона имени В. И. Ленина и носили девиз: «От дружбы в спорте - к миру на Земле!».

Соревнования проводились по 18-ти видам спорта, среди которых была и легкая атлетика. Наши бегуны на средние дистанции показали отличные результаты. В беге на 1500 м П. Яковлев и Т. Самоленко взяли золото, а И. Лоторев и Р. Аглетдинова - серебро. В беге на 800 м золото принадлежит Н. Заболотневой.

Летние Олимпийские игры 1988 г. проводились в Сеуле. Наконец-то обошлись без бойкотов. Из легкоатлетов в беге на средние дистанции особенно отличилась Т. Самоленко, став многократным призером. На играх она стала главным фаворитом и оправдала ожидания, победив в финале на дистанции 3000 м с личным рекордом 8.26,53. В забеге на 1500 м пришла к финишу третьей, уступив вторую ступень пьедестала почета своей коллеге-Л. Байскаускайте.

Четвертый этап: современный (с 1991 года до наших дней).

На Олимпийских играх в Барселоне в 1992 году А. Ракипов в беге на 1500 м (3.36,16) установил рекорд страны. Среди женщин успехи связаны с именами А. Туровой и Н. Духновой. На зимнем чемпионате Европы в 2002 году А. Турова показала результат 4.07,78, заняв третье место.

Рекорд России в беге на 1500 метров среди мужчин принадлежит В. Шабунину 3.32,28 (2000).

Действующий рекорд России в беге на 800 метров среди мужчин принадлежит Ю. Борзаковскому. В 2001 году он пробежал эту дистанцию за 1.42,47 м на турнире в Брюсселе.

Россия на чемпионате Европы по легкой атлетике в Мюнхене (2002) заняла первое место. В копилке наших медалей насчитывалось 7 золотых, 9 серебряных и 8 бронзовых медалей [1]. Среди медалистов в беге на средние дистанции, отличилась Т. Томашова, которая пересекла финиш 1500 м третьей (4.01,28).

В 2013 году Россия и Москва впервые принимали летний чемпионат мира по легкой атлетике. Он стал крупнейшим в мире чемпионатом: всего было заявлено 1974 спортсмена из 206 федераций - членов IAAF.

В 2015 году в г. Чебоксары прошел командный Чемпионат Европы по легкой атлетике. Первыми на дистанции 1500 м стали В. Смирнов и А. Щагина.

Чемпионат мира по легкой атлетике 2017 проходил в Лондоне. Российским атлетам разрешили выступать только в качестве нейтральных спортсменов, без флага, гимна и формы. На аккредитации народных судей вместо названия страны «Россия», можно было встретить аббревиатуру «ANA», что значит - нейтральный спортсмен. Участников из России на этих соревнованиях было в 5 раз меньше, чем обычно. И никаких выдающихся результаты наших спортсменов не было установлено.

Каждый из выделенных нами этапов развития легкоатлетического бега на средние дистанции отражает не только спортивные достижения, но и складывавшиеся геополитические явления, которые сказывались и на спортивных событиях.

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

2. Малков, Е.А. Подружись с королевой спорта // Е.А. Малков. - М.: Просвещение, 2013. - 127 с.

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

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

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.

6. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.

THE DEVELOPMENT OF RUN ON AVERAGE DISTANCES IN RUSSIA

© 2018 SmirnovaUlyanaValerievna

senior lecturer

© 2018 Piskaykina Marina Nikolaevna

senior lecturer

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Samara State University of Economics

Keywords: physical training, physical education, physical fitness, endurance, athletics, competitions, running at medium distances.

This article highlights the main stages of development of track and field running at medium distances in Russia. Sports achievements and world records of our athletes are described.

ТЕСТИРОВАНИЕ СТАДИОНОВ В ГОРОДАХ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ В РОССИИ 2018

© 2018 Субеева Татьяна Юрьевна

старший преподаватель

© 2018 Субеев Тагир Меннешавкатович

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: чемпионат мира по футболу в России, ФИФА, стадион, тестовые матчи, пропускная способность.

В статье изложены требования, установленные ФИФА по охране правопорядка и обеспечению безопасности стадионов. Описаны понятия «максимальной безопасной вместимости» и «пропускной способности» стадионов. Рассматриваются проблемы подготовки к Чемпионату мира по футболу 2018 в некоторых городах России. Проанализированы отзывы болельщиков, посетивших предварительные тестовые матчи. Описываются достоинства и недостатки стадионов в отдельных городах, которые готовятся принять Мундиаль.

В Российской Федерации будет проходить Чемпионата мира (mundial) по футболу с 14 июня по 15 июля 2018 года. Мундиаль является 21-м чемпионатом за всю историю турнира. Россия впервые станет хозяйкой мирового первенства. Игра будет проходить в двух частях света одновременно: Азии и Европе. Проведение соревнования мирового масштаба будет осуществляться в 11 городах на 12 стадионах России. В декабре 2010 года в Цюрихе на церемонии избрания страны-организатора большинством голосов членов исполкома ФИФА была выбрана Россия. Чуть позже были озвучены города чемпионата мира по футболу 2018 [1].

Для проведения матчей чемпионата футбольный стадион должен соответствовать требованиям установленным ФИФА, которые обозначены в «Регламенте ФИФА по охране правопорядка и обеспечению безопасности стадионов», вступившему в силу с 1 января 2013 г. [4]. Обратимся к содержанию избранных статей, касающихся обеспечения безопасности и охраны правопорядка. Согласно статье 7 «Оценка степени риска» офицер по безопасности стадиона должен осуществлять оценку степени риска для всех матчей привлекая при этом местные власти и соответствующие службы. Данная оценка должна состоять из следующих этапов: определение рисков, задействованных лиц и условия их деятельности, мер предосторожности, регулярное рассмотрение мер и внесение изменений. Следует учитывать следующие факторы: угрозы террористов, попытка входа по поддельным билетам или без билетов, политическую напряженность, попытка пронести на стадион опасные предметы, расположение и размер стадиона, ожидаемое количество и поведение зрителей, предполагаемое количество контролируемых входов на стадион с учетом необходимости досмотра зрителей и т.п. [3].

В статье 23 «Расчет максимальной безопасной вместимости на стадионе» вместимость определяется как количество лиц, которые стадион может принять в соответствии с условиями безопасности и рассчитывается на основе общего количества мест без мест, которые не могут быть использованы по причине занятости, ограниченного доступа, повреждения или не соответствия требованиям, приведенным в публикации ФИФА «Футбольные стадионы - Рекомендации и технические требования» [7]. В той же статье в пунктах 2 и 3 определяется понятие пропускной способности при входе и выходе со стадиона и описываются основные факторы, от которых зависит безопасный доступ на арену и спокойный и быстрый уход со стадиона, после окончания матча.

В сентябре 2012 года, города, принимающие мундиаль, были окончательно утверждены. В список городов на проведение матчей Чемпионата Мира по футболу в России вошли Москва, Казань, Калининград, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Сочи, Самара, Ростов, Саранск, Волгоград, Нижний Новгород. Выбор ФИФА производился на основе исследования отчета российского оргкомитета [1]. В пользу того или иного города выступал уровень его развития, способность привлечь инвестиции и возможность эффективного использования объектов по окончании турнира [2]. Весной 2012 года был организован специальный инспекционный тур от ФИФА, в ходе которого эксперты проехали по России, посетили готовые стадионы и стройплощадки под будущие объекты, рассмотрели достопримечательности населенных пунктов. Очевидными лидерами изначально признавались Москва и Санкт-Петербург, а также Казань и Сочи - как города, имеющие опыт и уже принимавшие Универсиаду 2013 и Олимпиаду 2014. Москва получила матч открытия ЧМ 2018 и финал в «Лужниках», а Санкт-Петербург - жеребьевку турнира и один из полуфиналов.

Стадион «Санкт-Петербург» один из самых старых «долгостроев» российского футбола, самый дорогой, современный и инновационный стадион России. Вместимость арены составляет 56 тысяч зрительских мест, но для проведения крупных турниров предусмотрено увеличение вместимости до 68 тысяч зрителей. Арена располагается на Крестовском острове Санкт-Петербурга. Основными особенностями проекта стадиона являются раздвижная крыша и выдвигаемое поле. Благодаря этим решениям на арене можно проводить матчи в любую погоду, а также использовать стадион для других массовых мероприятий, без риска повреждения футбольного газона.

Первый матч на стадионе «Санкт-Петербург Арена» провели в конце апреля 2017 г., но тестировать сооружение начали еще в феврале. Сначала провели шоу для 10 тысяч зрителей. В дальнейшем вместимость увеличивали - на игре «Зенита» с «Уралом» открыли только первый ярус, это около 20 тысяч мест, а на встречу с «Ахматом» продали чуть больше 30 тысяч билетов. Максимально же трибуны открыли уже летом 2017 г. во время Кубка конфедераций.

Организацией игры в Петербурге с участием «Зенита» и сборной России занимаются специалисты, которые за несколько месяцев эксплуатации успели изучить арену и избавиться от ряда недостатков. У петербуржцев изначально не было серьезных проблем с выходом со стадиона - они имелись со входом. Но сейчас очереди стали значительно меньше, так как болельщикам предложили приходить пораньше и поучаствовать в предварительных развлечениях в фан-зоне стадиона. Также были открыты дополнительные входные группы со стороны Яхтенного моста и организованы отдельные проходы для людей, которые пришли на футбол без рюкзаков и сумок. После каждого из тестов организаторы анализировали множество нюансов, в том числе, и логистику: скорость прохода на сектора и выхода с них. Так удалось избежать появления неприятных сюрпризов, вроде давки по пути к метро [6].

Большинство болельщиков из недостатков стадиона в Петербурге отмечают строгий пропускной режим, пробки при выезде с Крестовского острова, узость проходов, слабую доступность для людей с ограниченными возможностями. Некоторые респонденты отмечают, некомпетентность обслуживающего персонала стадиона, слабая организация процессов торговли.

Стадион «Открытие Арена» в Москве расположен в районе Тушинского аэродрома. Он несет в себе важную социальную составляющую, так как теперь в Тушино появилась еще одна промежуточная станция метро - «Спартак». Открыт был 5 сентября 2014 г. матчем между московским «Спартаком» и сербским клубом «Црвена Звезда». Летом 2017 г. во время Кубка Конфедераций «Открытие Арена» был одним из стадионов, принимавших матчи турнира. Здесь прошли четыре матча группового этапа турнира, а так-

же матч за третье место. Вместимость «Открытие Арены» составляет более 45 тысяч мест.

Болельщики, посетившие стадион, выявляют плюсы и минусы стадиона «Открытие Арена». Среди достоинств опрошенные респонденты отмечают складывающиеся сидения, интересно организованную фан-зону, также важным аспектом является наличие около стадиона именной станции метро «Спартак». Из недостатков большинство опрошенных выделяют очень медленную пропускную систему стадиона.

Казань - один из самых крупных и развитых городов России. Универсиада 2013 г. была проведена на высочайшем уровне и преобразила инфраструктуру всего города. Казань находится на передовых позициях в российском футболе, хоккее, баскетболе и волейболе. После проведения тестового матча на «Казань Арена» болельщики отмечают, что стадион оснащен необходимым удобствами, из любой точки стадиона открыт вид на поле, удобные сидения, эргономичные проходы, над всеми зрительскими местами предусмотрен навес, отмечается отличная звукооснащенность стадиона. В целом работа и укомплектованность стадиона «Казань Арена» отличная.

Напротив, строительство арены в Самаре сопровождалось системными проблемами. Оно должно было начаться еще в 2014 году, но возникли проволочки с утверждением места строительства. Со стрелки рек Самара и Волга, объект перенесли в район посёлка Сорокины Хутора [5]. Позже менялся и проект стадиона «Самара Арена». В декабре 2016 г. отставание в сроках составляло примерно 1,5 месяца и объяснялось банальной нехваткой средств. Правительство области не решилось сменить подрядчика из-за того, что объект был уже возведен на 40%. В 2017 году у стадиона были многочисленные проблемы, включая срыв сроков подготовки газона. К моменту сдачи всех стадионов в городах Чемпионата мира по футболу 2018 года в России арена в Самаре оставалась самой проблемной. Об этом стало известно во время 7-го операционного визита по подготовке стадионов ЧМ по футболу совместной делегации представителей FIFA и оргкомитета «Россия-2018». В состав делегации входили специалисты в области проектирования стадионов, подготовки и проведения соревнований, безопасности, транспорта. После осмотра самарской арены, директор департамента FIFA по проведению соревнований и мероприятий Колин Смит остался удовлетворен и утвердился в уверенности, что стадион сможет принять игры мирового футбольного первенства.

Проанализировав отзывы болельщиков, можем сделать вывод, что самым часто встречающимся недостатком стадиона выделяется проблема пропускной способности стадионов. Необходимо рассчитать оптимальное количество открытых входных групп турникетов, чтобы футбольные фанаты не испытывали неудобств при входе на стадион, включая досмотр и соблюдение всех мер безопасности, а также покидая стадион после игры.

1. Города Чемпионата мира по футболу 2018 года. [Электронный ресурс] / Режим доступа: URL: <http://2018god.net/goroda-chempionata-mira-po-futbolu-2018-goda>.

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

3. Правила поведения зрителей на стадионе Кубка Конфедераций FIFA 2017 года и Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года в России. г. Москва, 2016 г. [Электронный ресурс] / Режим доступа: URL: http://www.fifa.com/mm/document/tournament/ticketing/02/90/39/62/fwc2018_scc_russian.pdf.

4. Регламент ФИФА по охране правопорядка и обеспечению безопасности стадионов. [Электронный ресурс] / Режим доступа: URL: <https://lektsii.org/5-61850.html>.

5. Самара Арена - новый стадион к ЧМ-2018. Сайт о футболе: Matchrussia.ru. Режим доступа: URL: <http://matchrussia.ru/stadiony/samara-arena-novyyj-stadion-kosmos/>.

6. Тестирование в Санкт-Петербурге. Источник: Спорт-Экспресс. Сайт о футболе / Режим доступа: URL: <http://stadiums.at.ua/news/2017-11-14-34022>.

7. Футбольные стадионы. Технические рекомендации и требования. Официальное издание FIFA. [Электронный ресурс] / Режим доступа: URL: <http://www.dwg-sport.com/catalog/83/194/> 5-ое издание. 2011 год.

STADITION TESTING IN CITIES OF THE 2018 FIFA WORLD CUP RUSSIA

© 2018 **Subeeva Tat'yana Yur'evna**

senior lecturer

© 2018 **Subeev Tagir Menneshavkatovich**

senior lecturer

Samara State University of Economics

Keywords: FIFA World Cup, FIFA, stadium, test match, throughput.

The article outlines the requirements set by FIFA for the protection of law and order and the security of stadiums. The concepts of «maximum safe capacity» and «throughput» of stadiums are described. The problems of preparation for the World Cup 2018 in some cities of Russia are considered. Reviews of fans who visited preliminary test matches are analyzed. Describes the merits and demerits of stadiums in individual cities that are preparing to take the Mundial.

УДК 796.078

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

© 2018 **Шеханин Виктор Иванович**

доцент

© 2018 **Демчук Анатолий Геннадьевич**

старший преподаватель

© 2018 **Алексина Анастасия Олеговна**

аспирант, преподаватель

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: мотивация, физическая активность, физическая культура, спорт; физкультурно-оздоровительная деятельность

В данной статье представлен анализ материалов зарубежных и отечественных источников, освещающих особенности реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта в зарубежных странах и России, характеризующих показатели физической активности взрослого населения и мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Возросший уровень урбанизации населения, научно-технический прогресс, мало-подвижный образ жизни, постоянные стрессы являются причиной так называемого «двигательного голода». Данное явление отрицательно сказывается на здоровье взрослого населения всего Мира, в том числе и России. В сложившейся ситуации физическая культура и спорт выходят на ведущие позиции в плане стабилизации жизни и здоровья населения. Появилась необходимость разрабатывать и реализовывать специальные спортивные программы, и нужно отметить, что такие программы разработаны: Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта»,

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [1].

Однако спортивные программы не будут должным образом работать и давать результат, если у населения страны отсутствует мотивация к занятию спортом. В связи с этим формирование у взрослого населения мотивации должно быть на приоритетных позициях. С помощью мотивации люди осознают правильность физической активности, достигают поставленных целей [2].

Рассмотрим мотивацию людей, занимающихся физической культурой и спортом на основе опыта России и зарубежных стран.

Физическая активность жителей европейских государств имеет определенные различия. Так, в Германии, странах Бенилюкса 40% населения активно занимается спортом, и не имеют проблем с «двигательным голодом», в то же время в странах Скандинавии этот показатель несколько ниже 25%. Практически во всех странах Европы мужское население физически активнее, чем женское. Кроме того, европейские социологи отмечают зависимость физической активности населения от уровня достатка. По их мнению, чем выше уровень дохода, тем человек физически активнее. С данным выводом нельзя согласиться в полной мере, т.к., на наш взгляд, обеспеченный человек заменяет двигательную активность техническими средствами (автомобиль, полезная бытовая техника, миостимуляторы и др.) [3].

Что касается мотивации взрослого населения в проявлении физической активности, то для европейских женщин мотивация заключается, в первую очередь, в совершенствовании фигуры, укреплении здоровья. Во вторую очередь, для них важен процесс общения и получение удовольствия от занятий физической культурой. Для европейских мужчин занятия спортом - это, во-первых, укрепление здоровья, получение удовольствия, процесс общения; во-вторых, совершенствование фигуры и контроль массы тела [3].

В США имеется важная отличительная особенность, характеризующая физическую активность и мотивацию занятия физической культурой. Исследования американских социологов показали, что процент физически активных афроамериканцев составляет - 43%, процент физически активных белокожих американцев - 53%, процент физически активных латиноамериканцев - 51 %. Таким образом, наблюдается зависимость уровня физической активности от расовой и этнической принадлежности человека [4].

Мотивация большинства американцев заниматься физической культурой состоит в желании усовершенствовать внешний вид, укрепить здоровье, а также в проведении полезного времени и самоудовлетворении.

Страны Африки отличаются большим разбросом процента физически активного населения. В таких государствах как, Мозамбик, Бенин, Малави - более 90% взрослого населения активно занимается физической культурой и спортом. В то же время в Гане, Мали и Мавритании лишь 15% взрослого населения проявляет физическую активность. Средний показатель физически активного африканского населения - 50% [5].

Мотивация населения стран Африки заниматься физической культурой и спортом - это не только эстетическое удовольствие, но и возможность не заболеть инфекцией, и пробиться в профессиональный спорт.

Для стран азиатского региона, на современном этапе, характерен высокий уровень урбанизации и автомобилизации. Такие высокие уровни данных показателей негативно сказались на физической активности населения. Азиатские страны разрабатывают специальные федеральные программы, которые направлены на стимулирование физической активности и пропаганду физкультуры и спорта [6].

Так, в Тайване была разработана и введена в действие программа, которая обязала большие крупные компании устанавливать в офисах спортивное оборудование. Благо-

даря данной программе повысился процент офисных работников, которые на постоянной основе занимаются физической культурой: с 25% до 50% [7].

Интересна стратегия Таиланда, согласно которой поощряется физическая активность населения. Как итог выросло количество фитнес-клубов, спортивных сооружений, соответственно увеличилось число людей, проявляющих физическую активность.

Таким образом, следует отметить положительные моменты государственных программ азиатских государств, которые весьма действенны и дают результат.

Мотивация жителей азиатских государств состоит в стремлении укрепить здоровье, предупредить заболевания, повысить двигательную активность.

Тяжелая социально-экономическая ситуация в России на рубеже XX-XXI вв. привела к отсутствию пропагандирования физической культуры и спорта, что в свою очередь негативно сказалось на здоровье граждан.

В последние годы государство разрабатывает национальную стратегию, которая повышает спрос на услуги физической культуры и занятия спортом. Благодаря разработанной национальной стратегии возродился Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ежегодно проводятся массовые спортивные мероприятия: Кросс нации и Лыжня России. В вузах проводятся спортивные спартакиады по различным видам спорта, а также ежегодная областная и Всероссийская универсиада.

Данные направления национальной спортивной стратегии положительно сказались на физической активности населения. Согласно последним социальным опросам 83% россиян физически активны. Россия находится в числе лидеров по части физической активности населения [8].

Мотивация россиян заниматься физкультурой и спортом следующая: укрепление здоровья, улучшение самочувствия, самосовершенствование и желание иметь хорошую спортивную форму [9].

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что мотивация занятий физической культурой и спортом как в России, так и в зарубежных странах следующая: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий, стремление иметь хорошую спортивную форму. Также интересна особенность, выявленная в США, где физическая активность населения зависит от принадлежности к расе и этносу. Кроме того, важно отметить роль государственных органов, которые стремятся различными способами проводить пропаганду занятий физической культурой и спортом. Как было выявлено, национальные спортивные стратегии положительно влияют на здоровье населения страны.

1. Развитие физической культуры и спорта // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/> (дата обращения 15.04.2018)

2. Алексина, А.О. 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.

3. Kohl H.W., Craig C.L. The pandemic of physical in activity // The Lancet 9838. 2012. 294-305 p.

4. Frieden T.R. Healthier U.S. // American Journal of Preventive Medicine. 2017. 263-275 p.

5. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.who.int/ru/> (дата обращения 20.04.2018)

6. Иванов В. Д. Особенности физической культуры и спорта в странах Азии // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. - Т. 2. № 1. - С. 32-35.

7. Чан Куо Пинь. От тренирологии к спортологии // Материалы научной конференции объединения Тайваньского общества спортивной науки. Тайбей. 2007. - С. 35-40.

8. Россияне оказались самыми курящими, полными и спортивными в мире. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.mk.ru/science/2018/01/24/rossiyane-okazalis-samymi-kuryashhimi-polnymi-i-sportivnymi-v-mire.html> (дата обращения 25.04.2018)

9. Савченко, О.Г. Влияние физической активности на работу репродуктивной системы человека / О.Г. Савченко, Л.А. Иванова, А.М. Данилова, Н.Е. Курочкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 12 (154). - С. 240-244.

PHYSICAL ACTIVITY AND MOTIVES OF OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF ADULT POPULATION IN RUSSIA AND ABROAD

© 2018 **Shekhanin Viktor Ivanovich**
senior lecturer

© 2018 **Demchuk Anatoly Gennadievich**
senior lecturer

© 2018 **Aleksina Anastasia Olegovna**
postgraduate, lecturer

E-mail: ms.anastasia1992@mail.ru
Samara State University of Economics

Keywords: motivation, physical activity, physical culture, sport, sports and improving activity.

The materials of the foreign and domestic sources covering features of realization of state policy in the sphere of physical culture and sport in the foreign countries and Russia characterizing indicators of physical activity of adult population and motives of occupations by sports and improving activity is presented in this article.

Экономика и менеджмент в спорте и образовании

УДК 338.4:796

ЭКОНОМИКА СПОРТА В РОССИИ: ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

© 2018 Алексина Анастасия Олеговна

аспирант, преподаватель

© 2018 Иванова Лидия Александровна,

кандидат педагогических наук, доцент

© 2018 Кранина Злата Владимировна

Самарский государственный экономический университет

E-mail: kranina_zlata@rambler.ru

Ключевые слова: экономика спорта, спортивная индустрия, коммерческий спорт, спортивные услуги, финансирование спорта.

В статье рассмотрена история развития экономики спорта в России, проанализированы основные этапы становления спортивной индустрии в нашей стране. Раскрываются проблемы на рынке спортивных услуг РФ и тенденции изменения экономических отношений в сфере физической культуры и спорта. Дается оценка состояния экономики спорта в России в настоящее время, а так же приводится анализ перспектив развития коммерческого спорта.

Актуальность темы работы обуславливается тем, что в настоящее время спорт становится все более значимой отраслью в развитии экономики многих развитых государств, в том числе и России. В развитие спорта нашей страны привлекаются значительные финансовые ресурсы из государственного бюджета; в этой сфере занято большое число рабочей силы. В последнее время непрерывно улучшаются и разрабатываются новые модели финансирования спортивной деятельности. Усиливающаяся тенденция к коммерциализации этой отрасли говорит о том, что спорт может извлекать прибыль самостоятельно.

Целью исследования является изучение истории и перспектив развития индустрии спорта в России.

Для достижения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

- рассмотреть этапы становления экономики спорта в России;
- обозначить проблемы на рынке спортивных услуг в настоящее время;
- проанализировать тенденции развития экономических отношений в сфере физической культуры и спорта.

Сегодня в спорте стало возможным получать высокий доход, разумеется, в условиях серьезной конкурентной борьбы, но в то же время классические ресурсы спорта становятся всё более ограниченными [2].

Рассматривая современное развитие и характер международного спортивного движения и профессионального спорта в России особенно интересно остановиться на кратком анализе этапов становления экономики спорта в России.

Первый этап развития экономики спорта в истории России начался в 19 веке с формирования некоммерческого, так называемого инициативного спорта с одной стороны и коммерческого циркового с другой. Образование двух базовых моделей организации

физкультурно-спортивной деятельности, их становление и развитие в дальнейшем привели к их взаимодействию и конкуренции друг с другом. Так появилась модель профессионального оплачиваемого и любительского, инициативного, неоплачиваемого спорта.

Для успешного развития коммерческого спорта необходимо было уделять внимание зрелищному и доходному силовому направлению, которое было представлено стационарными цирками и передвижными артистическими труппами. Из циркового спорта вышли знаменитые борцы Иван Заикин, прозванный «Королем железа», Иван Поддубный и силовой шоумен Александр Засс, получивший прозвище «Железный Самсон». Экономической основой их деятельности был шоу-бизнес, при котором восторженная публика щедро оплачивала зрелище.

Второе направление - некоммерческий и инициативный спорт - развивалось и функционировало на принципах самофинансирования и членских взносов участников. На данном этапе, до начала 20 века (примерно до 1910-х гг.), спорт не был массовым, и во многих странах преобладала соревновательно-оздоровительная направленность его развития. В этот период происходило становление и развитие спортивного образования, строительство первоначальной спортивной инфраструктуры, производства амуниции и экипировки для спорта.

Исторически вторым этапом развития экономики спорта в России стал период участия государства в физкультурно-спортивной сфере с его организующей и регулирующей функцией. В Российской империи с 1913 года была введена должность Главного наблюдателя за физическим развитием народонаселения, а в начале 1914 года был создан Совет, в который входили образовательные и спортивные организации (в том числе Российский Олимпийский комитет). Данный Совет при Главном наблюдателе занимался вопросами развития спорта и здорового образа жизни в стране. Из-за политических событий 1917 года этот этап был кратковременным: в стране произошло две революции и кардинально изменилось социальное устройство общества [4].

Третий этап развития экономики спорта, продолжавшийся примерно с 1917 по 1989 гг. характеризуется государственным управлением и бюджетным финансированием.

В первой половине 20 века в мировой индустрии спорта активно создавались многие международные спортивные организации и федерации, укреплялась организационная система олимпийского движения. Большое развитие получило международное рабочее спортивное движение, создание спортивной инфраструктуры во многих странах, появились спортивные трансляции по радио и телевидению, которые сыграли огромную роль в популяризации спорта, развитии общей теории спортивной тренировки, теории и методики подготовки спортсменов в отдельных видах спорта и т.д.

В руководстве советской власти после революции 1917 года началось активное обсуждение будущего пролетарского спорта, и поиск источников финансирования его развития.

Одна концепция заключалась в отсутствие необходимости буржуазного спорта для советского народа, в котором присутствует определенная степень наживы и предпринимательства. Спорт в республике рабочих и крестьян должен быть оздоровительным, полезным и не влиять негативно на организм занимающихся. Данное направление стало называться медицинским.

Прочие представители партии предлагали взять за основу парадно-эстетический спорт, где атлеты принимали участие в физкультурно-спортивных парадах и спортивных торжествах. При этом индивидуальные состязания проводить не рекомендовалось, поскольку они воспитывали в физкультурниках и спортсменах дух индивидуализма и соперничества. По идеологическим соображениям в коллективистской стране это было недопустимо.

В результате внутренних политических переговоров была предложена и реализована экономическая и социальная модель спорта как массового, непрофессионального, рабочего, финансируемого за счёт государства и предприятий, где работали физкультурники. На внешней арене в 1921 году был основан Спортинтерн, который являлся альтернативой буржуазным Олимпийским играм, чемпионатам мира и Европы.

Однако реализация этой государственной модели экономики спорта была остановлена глубоким внутренним конфликтом в 1936-1937 годах. В Берлине в 1936 году проходила Олимпиада и соревнования атлетов транслировались по телевидению. В СССР обратили внимание, насколько сильно действуют на массы достижения олимпийцев. В пропагандистском плане отсутствие у СССР профессиональных атлетов, способных превзойти спортсменов-профессионалов из западных стран вызывало недовольство у Сталина и партийной элиты.

Эту проблему значительно углубила в 1937 году приехавшая в СССР команда футболистов из Басконии, которая нанесла серию поражений лучшим советским клубам. Это происходило при переполненных стадионах, широких радио - и телетрансляциях, насмешках в зарубежной прессе. Необходимость для СССР элитного спорта, где выступали бы профессионалы, которые могли соревноваться на равных с лучшими спортсменами мира, стала очевидной. Поэтому руководством страны было принято негласное решение о создании профессионального спорта, завуалированного под «любительский». Атлеты-профессионалы числились на предприятиях, в органах милиции, в авиации, в армии, получали зарплату по месту трудоустройства. Но вместо выполнения должностных обязанностей активно тренировались, ездили на сборы и соревнования.

В период существования СССР в стране наряду с формированием массы болельщиков и потребителей спортивного продукта происходило и развитие научной, образовательной и исследовательской базы спорта. Однако экономика спорта как наука в данной системе была представлена весьма слабо - первое учебное пособие по экономике спорта вышло в СССР лишь в 1983 году (под ред. В.У. Агеевца).

В годы "холодной войны" характер и направленность спорта изменились. Происходила технологическая революция в спортивной индустрии, ее коммерциализация, профессионализация, ранняя специализация и даже применение допинга спортсменами. На данном этапе произошел рост популярности Олимпийских игр, спортивно-соревновательной ориентированности в развитии спорта, когда его результаты применялись многими государствами в идеологических и политических целях.

Это был период начала активизации действий по коммерциализации и профессионализации спорта, усиленных попыток по созданию централизованного органа интернационального спортивного движения.

В четвёртую стадию развития экономики спорта Россия вступила в 1989-1992 гг., когда следом за перестройкой распался Советский Союз. Россия, вставшая на рыночный путь развития, реорганизовала и экономическую модель спорта. В современных условиях футболистам, хоккеистам, баскетболистам и представителям других видов спорта разрешалось легально получать доходы за свою деятельность.

В 1993 году был принят первый российский закон о физической культуре и спорте в виде «Основ законодательства РФ о ФисС» (в СССР законов о спорте не принималось). В 1999 году и 2007 гг. вышли новые варианты законов о физкультуре и спорте. Но в части экономики спорта данные правовые акты оказались декларативными [1].

В новой России с середины 1990-х и начале 2000-х годов в стратегии образования и научных разработках предусматривается подготовка кадрового потенциала экономики спорта и спортивного менеджмента. Открываются соответствующие кафедры, специальности, специализации в физкультурно-спортивных вузах страны. Спортивная рекла-

ма, маркетинговые проблемы спортивной индустрии, вопросы организации и управления спортом, становятся темами для защиты кандидатских и докторских диссертаций.

В настоящее время важнейшей тенденцией становится стремление населения к оздоровительным видам спорта, к проведению отдыха и игр на свежем воздухе. Например, пляжный волейбол стал неотъемлемой частью любой городской набережной, и огромный рост популярности турниров по пляжному волейболу наблюдается повсеместно. В современной России рыночные экономические отношения в физической культуре и спорте только стали появляться; в стадии становления находится индустрия спорта, предпринимательства, спортивного туризма и обслуживающей их инфраструктуры. Со всем недавно начали формироваться спортивные профессиональные союзы и ветеранские организации, разрабатываться и унифицироваться схемы страхования спортсменов от возможных рисков и травм, вырабатываться различные виды трансфертов спортсменов в иностранные и национальные спортивные клубы. Рыночные подходы в экономике спорта принесли огромные положительные изменения в развитии спортивной инфраструктуры [6]. За последние годы сформировалась целая отрасль производства, обслуживающая проведение спортивно-массовых мероприятий, число которых постоянно растет. Появились организации, которые специализируются на предоставлении комплексных услуг:

- по поиску отечественных и иностранных спонсоров для сборных команд, клубов и отдельных спортсменов;
- по оказанию сервисных услуг спортсменам и тренерам в зарубежных соревнованиях и сборах;
- по лечению и медицинской реабилитации, страхованию спортсменов;
- по юридическому обслуживанию спортсменов и тренеров;
- по заключению трудовых контрактов спортсменов и тренеров [7].

Недавно начавшая формироваться в России спортивная индустрия и появление нового рынка спортивных услуг испытывает трудности и сталкивается с проблемами разного рода: довольно часто несовершенное законодательство мешает развитию спонсорства и меценатства в спорте, не дает сформировать высокоэффективную системы правовой и социальной защиты спортсменов и тренеров. Не являются пока совершенными системы налогообложения для производителей спортивных товаров и услуг, а также условия финансирования спортивного образования. Появившиеся в последние годы положительные изменения в этой важнейшей сфере экономических отношений, а также позитивные перемены в результате проводимых реформ, позволяют нам говорить о будущих благоприятных прогнозах в спортивной индустрии России и ее инфраструктуры.

1. Алексина, А.О. Этапы развития спортивного менеджмента в России / А.О. Алексина, А.Д. Ермакова // Сборник научных статей III Всероссийской заочной научно-практической конференции: Часть 1. Самара: Изд-во Самарский государственный экономический университет - 2017. - С. 53-56.

2. Бауэр, В. Г. Социальная значимость физкультуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физ. культуры. - 2013. № 1 . - С. 50-56.

3. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. //Учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры. М.,: КНОРУС, 2013. - С. 97-102.

4. Кохановский Е. А. Спорт как культурная индустрия в России // Вестник Оренбургского государственного университета. - 2015. - № 7. - С. 141 - 147.

5. Литвин, А. В. Особенности маркетинга взаимоотношений в спорте / А. В. Литвин // Маркетинг в России и за рубежом. - 2016. - № 1. - С. 65-71.

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

7. Разуваева, И. Ю. Экономика в области спорта / И. Ю. Разуваева, Г. М. Мадаминова // Молодой ученый. - 2017. - № 15. - С. 672-674.

SPORTS ECONOMICS IN RUSSIA: STAGES OF DEVELOPMENT, THE PROBLEMS AND THE PROSPECTS

© 2018 **Aleksina Anastasia Olegovna**
postgraduate, lecturer

© 2018 **Ivanova Lidia Alexandrovna**
PhD in Pedagogics, head of physical education department

© 2018 **Kranina Zlata Vladimirovna**
E-mail: kranina_zlata@rambler.ru
Samara State University of Economics

Keywords: sports economics, sport industry, commercial sports, sports services, sports financing.

The article considers the Sports Economics history in Russia and analyzes the general stages of the sports industry development in our country. It also exposes the problems in the sports services market of the Russian Federation and the trends in economic relations in the field of physical culture and sports. The article provides an assessment of the current state of the sports economy in Russia, as well as the analysis of the development prospects of the commercial sports.

УДК 338.24

СПОРТ КАК ВАЖНАЯ ОТРАСЛЬ ЭКОНОМИКИ

© 2018 **Галкин Александр Алексеевич**
старший преподаватель

© 2018 **Савельева Ольга Викторовна**
старший преподаватель

© 2018 **Мокеева Людмила Алексеевна**
старший преподаватель
E-mail: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

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

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

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

Физическая культура во многом является определяющим фактором поведенческого выражения сути человека в обыденной жизни: в общении, во время учебы, работы, отдыха. В случае, когда физическое развитие человека возводится в принцип жизни или становится ее смыслом, профессией, следует говорить о спорте, который невозможно

рассматривать вне индустрии современных зрелищных мероприятий. В таких условиях возрастает значимость спортивного права.

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

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

Как на мировой арене вообще, так и в России в частности в последнее время спорт становится важной частью экономики и подразумевает активное вовлечение значительных финансовых средств, рабочей силы, постоянное совершенствование и разработку новых моделей управления спортом и его финансирования[2; 4]. В связи с этим одной из главных задач спорта является самостоятельное извлечение прибыли из имеющихся в его распоряжении ресурсов в условиях усиливающейся тенденции коммерциализации и профессионализации спортивной отрасли, а также острой конкуренции вокруг бюджетных.

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

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

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

и соразмерности коммерческих интересов хозяев команд, спортивных лиг и ассоциаций, спонсоров и инвесторов интересам и потребностям общества.

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

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

Коммерциализация спорта как товара

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

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

Взаимосвязь индивидуальных и общественных потребностей с физкультурой и спортом представляет собой спрос на спортивные товары и услуги отдельных личностей - спортсмены, тренеры, любители спортивного туризма и активного отдыха, интересом которых является, прежде всего, сохранение здоровья. История развития общества с древнейших времен определила самый эффективный способ не только сохранения, но и восстановления здоровья, - спорт и занятие физической культурой. А значит, спорт, физическая культура и здоровый образ жизни - это залог сохранения здоровья, продления трудоспособного возраста, более того, здоровье отдельного человека и общества в целом - категория не только медицинская, но и экономическая.

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

Таким образом, спортивная экономика на современном этапе в России находится на уровне становления. Под пристальным вниманием государства проходит формирование

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

- поиске отечественных и зарубежных спонсоров для отдельных спортсменов, клубов, сборных команд мастеров;
- предоставлении спортсменам и тренерам сервисных услуг в зарубежных турне;
- пенсионном обеспечении спортсменов по индивидуальным схемам;
- страховании спортсменов;
- юридическом обслуживании спортсменов и тренеров;
- трудоустройстве спортсменов и тренеров.

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

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

3. Литвин А.В. Экономика спорта: теоретический аспект и перспективы развития [Электронный ресурс]. - URL: //http://m-economy.ru - Дата обращения: 09.04.2018.

4. Кохановский Е. Спорт как культурная индустрия в России // Вестник Оренбургского государственного университета. - 2012.- № 7. - С. 141 - 147.

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

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

7. Ст. 1 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

8. Экономические отношения в области спорта [Электронный ресурс]. - URL: http://mydocx.ru - Дата обращения: 08.04.2018.

SPORT AS AN IMPORTANT SECTOR OF THE ECONOMY

© 2018 Galkin Alexander Alekseevich

senior lecturer

© 2018 Savelyeva Olga Victorovna

senior lecturer

© 2018 Mokeeva Lyudmila Alekseevna

senior lecturer

E-mail: kfv2012@mail.ru

Samara State University of Economics

Keywords: sports, healthy lifestyle, economy, competition, ry-night relationship.

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

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА ФИНАНСИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

© 2018 **Иванова Лидия Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

© 2018 **Минасян Давид Сарибекевич**

E-mail: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

© 2018 **Казакова Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный экономический университет

Самарский национально исследовательский университет им. академика

С.П. Королева

© 2018 **Махова Евгения Викторовна**

старший преподаватель

Самарский национально исследовательский университет им. академика

С.П. Королева

Ключевые слова: источники финансирования, физическая культура, спорт, развитие, оздоровление нации, бюджетные средства, спортивная отрасль

В современной жизни роль спорта становится не только социальным, но и политическим фактором. Успехи российских граждан в международных состязаниях, привлечение больших масс населения к здоровому образу жизни и занятиями спортом - это доказательство жизнеспособности и духовной силы нашей нации, а так же военной и политической мощи. Спорт - одно из приоритетных направлений социальной политики, в современных условиях его реализация решает задачу оздоровления российских граждан, формирует имидж государства на международной арене. Исследователи уделяют особое внимание физическим и экономическим факторам отрасли спорта. Предположительно реализация этих факторов возможна при достаточном объеме финансовых ресурсов, правильности их распределения в массовый спорт, физическую культуру и спорт высоких достижений. В материале данной статьи рассмотрены организационные основы, источники и порядок финансирования спортивных организаций в России. На материалах целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 гг.» показана важная роль бюджетных средств.

Задача политики государства - создать условия для того, чтобы росло благосостояние населения России, национальное самосознание и социальная стабильность была обеспечена долгосрочно. Данная задача должна быть решена посредством создания базы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья людей. Поддержание физической активности на протяжении всей жизни человека является важным фактором, который определяет состояние здоровья населения.

Недостаток финансовых ресурсов и недостаточное внимание со стороны государства в последнее время, повлекло утрату стремления человека к здоровому образу жизни.

В последнее время растет значимость проблемы массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом, так как она является частью здорового образа жизни и развития спорта. Несомненно, для улучшения здоровья, улучшения качества жизни и благосостояния, необходимо обратить внимание государства на возрождении массового спорта и массовой физической культуры.

По сравнению с развитыми странами, Россия в значительной степени отстает по показателям регулярности занятий спортом. Статистика показывает, что в развитых странах физической культурой занимаются 45-50 процентов населения, а в России этот показатель составляет ничтожно мало - 11 процентов [1].

Россия находится на 140 месте в мире по показателю продолжительности жизни (65 лет) по данным международных организаций. Тогда как, в развитых странах, где были осуществлены целевые программы по оздоровлению населения, продолжительность жизни приближена к отметке 80 лет. Данная информация указывает на то, что Государству необходимо вмешаться в вопрос воспитания потребностей в занятиях спортом у широких масс. Об этом так же свидетельствует социально-демографическая статистика.

Научные исследования доказывают, что граждане, активно занимающиеся спортом и ведущие здоровый образ жизни, в 1,5 раза реже утомляются, в 2 раза реже имеют проблемы с органами пищеварения, в 2,5 раза реже страдают гипертонической болезнью, хроническим тонзиллитом и гриппом. А так же, как результат активной спортивной жизни, в 2 раза реже пропускают работу по болезни [2].

Бесспорно, что спорт и массовая физическая культура оказывает огромный социальный и экономический эффект.

В России увеличивается бюджетное финансирование спорта и физической культуры, но недостаточно. Рост количества граждан, занимающихся физической культурой и спортом, незначителен. В России средняя сумма средств, израсходованных на 1 человека, составляет всего 170 рублей, тогда как в развитых странах эта сумма варьируется от 70 до 150 долларов!

Государство обеспечивает развитие физической культуры и спорта в России, поддерживает физкультурное движение, олимпийское движение России и ежегодно финансирует мероприятия в области физической культуры и спорта, мероприятия по подготовке к участию спортсменов в Олимпийских играх, других международных соревнованиях.

Государство создает условия для использования физкультурно-спортивными организациями и предприятиями спортивной промышленности государственных финансовых, материально-технических, а также научно-исследовательских разработок и технологий. На бюджетные средства содержатся спортивные сооружения, которые находятся в собственности государства [3].

Обеспечивается так же создание условий для строительства и содержания спортивных сооружений.

За счет государственных средств создаются условия для увеличения количества спортивных школ. Так же осуществляется организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; лицензируется деятельность по организации физической культуры и спорта.

Если рассматривать спортивную организацию, то любая спортивная организация формирует свой годовой фонд, это необходимо для развития и успешного функционирования, поддерживает собственную независимость. Необходимо четкое планирование, особенно источников финансирования. Годовой план финансирования разбивается на кварталы, осуществляется детальная обработка возможных финансовых поступлений.

Финансовых средств для поддержания данной проблемы недостаточно. Все спортивные организации пытаются пополнять свой годовой бюджет за счет дополнительных источников финансирования. Естественно, государственные организации финансируются за счет средств госбюджета и различных поступлений от предприятий. Общественные - решают это проблему сами.

Утвержденная Постановлением от 21 января 2015 года № 30 целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»

позволит создать к 2020 году условия для привлечения к занятиям физической культурой и спортом более 40% граждан России.

Данная программа должна позволить обеспечить необходимые условия для достижения целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

Кроме этого, 352 физкультурно-спортивных объектов, будут введены в эксплуатацию, в том числе в организациях образовательного характера. Объекты будут доступны и лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам. Сооружения будут построены по типовым проектам, рекомендованными Минспортом России, с пропускной способностью около 27 тысяч человек [4].

Федеральная программа предусматривает создание новых спортивных центров, а так же развитие уже существующих центров для подготовки спортсменов Олимпийских и Паралимпийских игр в условиях Дальнего Востока, Прибайкалья. Будут построены и реконструированы более 15 спортивных объектов федеральных спортивно-тренировочных центрах, 25 спортивных объектов в подведомственных Минспорту образовательных организациях, 2 спортивных объекта в Крыму.

Благодаря средствам Федерального бюджета, выделенным на осуществление ФЦП будет организовано строительство 17 региональных спортивно-тренировочных центров по гребным видам спорта и одного спортивно-тренировочного центра для подготовки спортсменов спортивных сборных команд России по наиболее массовым видам спорта, не включённым в программы Олимпийских и Паралимпийских игр. Это спортивная аэробика, акробатический рок-н-ролл, единоборства, бейсбол, софтбол.

Финансирование Федеральной целевой программы так же позволит ввести в эксплуатацию более 200 футбольных полей с искусственным покрытием и произвести реконструкцию 8 объектов спортивной инфраструктуры Крымского федерального округа.

Подводя итоги, необходимо отметить, насколько важную роль играет финансирование государством спорта и физической культуры в России. Достаточное количество средств для осуществления реализации Федеральной целевой программы позволит поднять вопрос спорта, физической культуры и здорового образа жизни на новый уровень в нашей стране.

1. 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.

2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». Постановление Правительства РФ № 30. от 21 января 2015 года.

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

4. Методические рекомендации по использованию различных форм мотиваций к ведению здорового образа жизни, использованию возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, самосовершенствовании, самовоспитании, социальной адаптации для информационно-пропагандистской деятельности. [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> - Дата обращения: 08.04.2018.

FINANCING OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RUSSIA

© 2018 **Ivanova Lidia Alexandrovna**

PhD in Pedagogics, head of physical education department

© 2018 **Minasyan David Saribekovich**

Samara State University of Economics

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2018 **Kazakova Olga Alexandrovna**

PhD in Pedagogics, associate professor

Samara State University of Economics

Samara National and Research University of a name of academician S.P. Korolev

©2018 **Makhova Yevgeniya Viktorovna**

senior lecturer

Samara National and Research University of a name of academician S.P. Korolev

Keywords: sources of financing, physical culture, sport, development, nation health improvement, budgetary funds, sports industry.

In modern life, the role of sport becomes not only a social but also a political factor. The successes of Russian citizens in international competitions, attracting large masses of the population to a healthy lifestyle and playing sports are proof of the vitality and spiritual strength of our nation, as well as military and political might. Sport is one of the priority areas of social policy, in modern conditions its implementation solves the problem of improving the health of Russian citizens, forms the image of the state in the international arena. Researchers pay special attention to the physical and economic factors of the sports industry. Presumably, the implementation of these factors is possible with sufficient financial resources, the correctness of their distribution in mass sports, physical culture and sports of high achievements. In the material of this article, the organizational bases, sources and procedure for financing sports organizations in Russia are considered. The materials of the target program "Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for 2016-2020" show the important role of budgetary funds.

УДК 796:33

**РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ЭКОНОМИКЕ**

© 2018 **Савельева Ольга Викторовна**

старший преподаватель

© 2018 **Тарасова Анастасия Александровна**

E-mail: strange0994@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: физическая культура, спорт, экономика, финансы в спорт, спортивные рынки.

Раскрываются вопросы влияния физической культуры и спорта на экономическую сферу жизни страны и общества, а также вопросы экономических отношений в области физической культуры, спорта и спортивной индустрии.

Здоровье - это состояние физического, психологического и социального благополучия. К отличительным признакам здоровья можно отнести способность к быстрой адаптации организма к разной степени нагрузкам и внешним условиям существования (например, климатические условия, животный и растительный мир, человеческое общество). Состояние здоровья индивида зависит от уровня его физической культуры: ни для кого не секрет, что физическая активность укрепляет организм, повышая его иммунитет.

Если обратиться к истории, то можно увидеть, что спортивная деятельность присутствовала в жизни человечества всегда - начиная с древнейших времен по сегодняшний день. К примеру, в Древней Греции насчитывалось множество разнообразных видов спорта. Более того, всеми известные Олимпийские игры возродились именно там, в 776 г. до нашей эры [1].

Однако такие понятия, как экономика и спорт, разделялись. Впрочем, в настоящий момент произошли резкие изменения.

За последние годы экономические отношения в области спорта и спортивной индустрии Российской Федерации стали несколько иными. Так преобразованиям подверглась макроэкономическая среда, качественно изменены отношения собственности в системе спортивных организаций и их инфраструктуре, поставлена на рыночную основу деятельность большинства спортивных клубов, команд и федераций, поэтому представляется крайне актуальным вопрос рассмотрения роли физической культуры и спорта в экономике.

Целью работы является анализ воздействия физической культуры и спорта на экономическую сферу.

Поставленная цель потребовала решения следующих задач:

1. Выявить влияние физической культуры и спорта на экономику.
2. Рассмотреть экономические отношения в сфере спорта.

Итак, крайне важной задачей является повышение физической культуры и спорта на всех уровнях. Её способны решить спортивные предприниматели и менеджеры новой генерации. Разумеется, что усовершенствовать уже существующую систему экономических отношений в спорте, качественно повысить параметры её функционирования по силам только высококвалифицированным специалистам в сфере физической культуры и спорта. Для подготовки таких специалистов необходимо обладать современными знаниями, особенно знаниями спорта и предпринимательства по причине того, что именно эти сферы определяют развитие бизнеса и спорта в целом.

Чем цивилизованнее становилось общество, тем популярнее становилась физическая и спортивная деятельность. Сегодня занятия спортом крайне популярны: миллионы людей во всех странах практикуют здоровый образ жизни, в который входят физические упражнения, участие в спортивных соревнованиях. Физическая культура и спорт для современного общества - это важный фактор поддержания и укрепления здоровья людей на должном уровне. Это своеобразный метод общения. Это отличная замена таким вредным привычкам, как алкоголю или курению. Это также возможность стать сильнее и выносливее не только физически, но и морально, потому что именно занятия физической активностью помогают воспитывать в себе и развивать сильный бойцовский характер.

Помимо этого, физкультура и спорт оказывают влияние и на экономическую сферу жизни государства и общества: на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, на внешнеэкономические показатели.

Экономическая роль физкультуры и спорта больше всего проявляется по следующим направлениям:

- физическая и спортивная деятельность помогают минимизировать экономические утраты почти во всех сферах жизнедеятельности общества;
- физическая активность увеличивает продолжительности жизни населения;
- спорт - это важный составляющий элемент подготовки качественных трудовых ресурсов, поэтому его также можно назвать и фактором обеспечения экономического роста;

• физическая активность, спорт и туризм в нынешнее время - важнейшая область предпринимательства, которое предоставляет занятость большому количеству людей в отраслях спортивной индустрии и туристического комплекса. Вместе с тем ранее упомянутые отрасли предпринимательской деятельности снабжают федеральные и местные бюджеты за счёт налоговых отчислений, при этом позволяя государству своевременно справляться с решением задач, относящихся к социальным проблемам населения.

Следует отметить, что положительное влияние, какое физическая культура и спорт оказывают на экономику каждой страны, не ограничивается выше указанными факторами.

Спорт можно назвать важной отраслью экономики для большинства стран, включая и Россию. Немалая численность рабочей силы задействована в этой сфере. Так, согласно данным Министерства спорта РФ, в 2016 году количество занятых в данной отрасли составило 361 741 чел [2].

В РФ и за границей образовывается большое количество организаций всех форм собственности, ведущие свою деятельность на коммерческой основе. К ним можно отнести физкультурные и оздоровительные клубы и ассоциации - массажные салоны, фитнес-клубы и так далее. Так в России к 2016 году было построено фитнес-клубов - 5355, спортивных учреждений в форме малых предприятий - 2951, спортивных клубов общеобразовательных организаций - 7522, спортивных клубов общеобразовательных организаций средних профессиональных образований - 4252, спортивных клубов общеобразовательных организаций высших образований - 1647 [3]. За рубежом индустрия фитнеса активно развивается. Так европейский рынок в 2015 году стал мировым лидером, обогнав американский, и составил 23,3 млрд. евро [4].

Не стоит забывать и о профессиональном спорте - это профессиональные клубы, лиги и федерации, которые функционируют на базе самофинансирования и которые получают доход благодаря рекламе, продаже прав на теле- и радиотрансляцию национальным и международным коммуникационным корпорациям.

Не прекращают вестись работы по усовершенствованию новых моделей управления спортом и его финансирования. Наблюдается тенденция коммерциализации и профессионализации. Следует отметить, что становление и развитие экономической модели российского спорта базируется на опыте таких стран, как США и Канада, где ведущим является коммерческо-константный подход. Он основан на желании получить максимальную прибыль. В этом случае спортивная деятельность и её результаты рассматривается как средство получения доходов. Владельцами команд все чаще и чаще становятся крупнейшие транснациональные корпорации либо же крупнейшие бизнесмены. Так владельцем российского клуба «Зенит» является «Газпромбанк» [5].

Спорт сейчас стал возможностью для заработка денег, однако, в условиях жёсткой конкуренции. Следовательно, возникает потребность не только в высококвалифицированных спортсменах и тренерах, но и в высококлассных экономистах, управляющих.

Спорт во многих своих проявлениях классифицируется с экономической и управленческих сторон, так как экономические исследования, оценки и прогнозы, проводимые в отрасли «физическая культура и спорт», базируются на общей экономической теории как методологической основе и широко используют данные менеджмента (управления). В связи с этим большое количество знаний из экономической теории полезно и для спорта. К примеру, прогнозируя спрос, нужно исходить из того, насколько значительное место в иерархии потребностей семьи занимает потребность проводить досуг в секциях и клубах, что отражает микроэкономический уровень анализа. Но в то же время складывающийся на рынке уровень цен, номинальные доходы, то есть макроэкономические параметры могут изменить тенденции микроэкономических спросообразующих факторов как в сторону уменьшения, так и в сторону увеличения [6].

Однако существуют и отличия, которые выражаются в том, что продукция спорта, а именно персональная услуга, предоставляемая жителям городов или членам спортивного клуба, преследует больше спортивные, нежели коммерческие цели. Впрочем, сегодня существуют и развиваются следующие спортивные рынки:

- рынок с ориентацией на прибыль продавцов спорта, имеющий разнообразные оздоровительные, танцевальные, гимнастические студии, спортивные школы;
- рынок продавцов спортивных тренажеров, оборудования и одежды;
- рынок спортивного спонсорства и рекламы;
- рынок коммерчески организованных спортивных событий, проводимых клубами, федерациями (яркий тому пример - Олимпийские игры).

Так законы рынка проникают в спорт, и вместе с тем повышается предложение спорта как товара, а ведь именно это и есть главное содержание экономики спорта.

Если сравнивать между собой бизнес и спорт, то можно увидеть некоторые сходства. Например, это соперничество людей и групп. То есть и в основе бизнеса, и в основе спорта лежит конкуренция. В обоих случаях участники желают победить, одержать вверх над соперником, завоевать уважение присутствующих и коллег. Поэтому можно сделать вывод, что спорт и бизнес взаимосвязаны друг с другом.

Спортивный бизнес помогает удовлетворить такие потребности общества, как стремление к физической активности, долголетию, здоровью, общению и развлечениям. Многие люди пользуются этой возможностью восстановить свой трудовой и эмоциональный потенциал, получить новые знания в отношении здорового образа жизни и просто приятно провести время. В таком контексте спортивный бизнес является важным компонентом воспроизводства квалифицированной рабочей силы.

Государство за счет спортивного бизнеса получает определенные выгоды:

- уменьшаются государственное финансирование разнообразных физкультурно-спортивных программ федерального и местного уровней;
- развиваются социально важные области предпринимательства, с помощью которых происходит оздоровление населения и создаются новые рабочие места;
- возникает тенденция к меньшему употреблению алкоголя и табака;
- растут налоговые отчисления в бюджеты всех уровней [7].

Подводя итоги, можно отметить, что физическая культура и спорт играют важную роль в экономике страны, обеспечивая рост благосостояния общества и улучшения качества жизни людей, значительно продлевая трудоспособный возраст человека, таким образом, увеличивая продолжительность его жизни.

Что же касается экономических отношений в сфере спорта, то, удовлетворяя спрос, производители спортивных товаров и услуг создают предложение, то есть то количество продукции, которое они намерены продать потребителям при сложившейся рыночной цене. Объемы спроса и предложения товаров на рынках определяются в соответствии с законами спроса и предложения, а также их взаимодействием.

1. Кокоулина О.П. Роль и место спорта и физической культуры в социально-экономическом развитии современного общества // Статистика и экономика. - 2014. - № 6. - С. 239.

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

3. Обожина Д.А. Управление физкультурно-спортивной организацией // Министерство образования и науки Российской Федерации. - М.: Изд-во Урал. ун-та, 2017. - 2017. - С. 20.

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

5. Рамазанов Ш.М. Сравнительный анализ моделей управления развитием спорта на примере футбольной индустрии: мировой опыт и российские особенности // Управление. - 2018. - № 1. - С. 12-14.

6. Сведения о физической культуре и спорте // Федеральное статистическое наблюдение [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/1FKSvod_2015.xls

7. Соломченко М. Экономика физической культуры и спорта. - М.: МАБИВ, 2014. - 2014. - С. 135-139.

ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN ECONOMICS

© 2018 **Savelyeva Olga Viktorovna**
senior lecturer

© 2018 **Tarasova Anastasia Alexandrovna**
E-mail: strange0994@mail.ru
Samara State University of Economics

Keywords: physical culture, sport, economics, finance in sports, sport markets.

The questions of the influence of physical culture and sport on the economic sphere of life of the country and society, as well as issues of economic relations in the field of physical culture, sports and the sports industry are revealed.

Безопасность жизнедеятельности. Здоровьесбережение

УДК 796.01/3:378.1

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

© 2018 Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

© 2018 Мокеева Людмила Алексеевна

старший преподаватель

lamokeeva484@mail.ru

© 2018 Никитина Анастасия Александровна

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: инвалид, комплексная реабилитация, социальная интеграция, адаптивная физическая культура, методики.

В данной статье рассматриваются основные проблемные аспекты реализации мероприятий адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях. Раскрывается значение физической реабилитации и ее роли в процессе социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями. Также в работе были приведены некоторые статистические данные, связанные с функционированием адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях.

Президент РФ, В.В.Путин неоднократно отмечал в своих посланиях, что в современном мире существенно возрастает осознание той огромной роли, которую играет физическая культура в жизни не только каждого человека, но и всего общества в целом. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, позволяющим развиваться одновременно и государству и обществу.

Следует признать, что на сегодняшний день в РФ складывается далеко не самая благоприятная ситуация связанная с состоянием здоровья населения. Помимо уменьшения численности населения, растет число и людей, страдающих какими - либо физическими отклонениями, мешающими им чувствовать себя уверенно в обществе других людей. Как определяет ст.1 ФЗ от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ», инвалид это лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты [1].

Выпадение людей с ограниченными возможностями здоровья из культурного и социального пространства, является следствием нарушения всех взаимосвязей с общественной средой, из-за несоответствия социального, психологического и психофизиологического статуса инвалида установленным стандартам поведения.

Для того, чтобы преодолеть последствия возникающего эмоционального неблагополучия лиц с ограниченными возможностями, необходимо своевременно обеспечивать проведение комплексной реабилитации, конечная цель которой полноценная социальная интеграция инвалидов в общество.

Комплексная реабилитация инвалидов явление многоплановое, сюда входят различные аспекты: медицинские, психологические и профессиональные. Все они неразрывны друг от друга и призваны обеспечить восстановления оптимального, для полноценного существования инвалида, состояния здоровья.

По мнению Аксеновой Л.И., физическая реабилитация - это неотъемлемая составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, представляющая собой систему мероприятий по восстановлению или компенсации физических и интеллектуальных возможностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств и адаптационных резервов организма средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки [2].

Физическая культура занимает немаловажное место в жизни современного общества, выступая в качестве особой области культурного развития, позволяющей реабилитировать, удовлетворять потребность в общении и восстанавливать психологический статус людей. Эти свойства физической культуры обладают большой ценностью для всех людей без исключения, но особую роль они играют для инвалидов.

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой одно из новых направлений в системе реабилитации инвалидов. Эта именно та часть физической культуры, которая предназначена для лиц имеющих определенные отклонения в здоровье, полученные или приобретенные вследствие болезни, травм, врожденных дефектов, и направлена на стимулирование позитивных реакций организма с целью формирования необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств [3].

Одним из существенных принципов адаптивной физической культуры является коррекционная направленность педагогического воздействия. Здесь поставленные задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышения двигательной активности, восстановление нарушенных или утраченных психофизических способностей. В целом АФК положительным образом сказывается на здоровье и общее психофизическое состояние людей с ограниченными возможностями и достаточно действенно решает актуальную проблему их социализации.

Преподавание АФК в учебных заведениях имеет немаловажное значение для социальной реабилитации инвалидов, начиная со школы и заканчивая высшими учебными заведениями [5]. Но проблемы адаптивной физической культуры столь обширны, что требуют разработки и комплексного научного подхода различных специалистов (педагогов, врачей-психологов и др.) и их соответственного отражения в учебных программах. В РФ накоплен достаточно большой опыт по практической работе с инвалидами разных категорий и возраста, но все разработки носят настолько частный и противоречивый характер, что не представляется возможным их использование в учебно-методических программах [6].

Во многих высших учебных заведениях на сегодняшний день стараются довольно активно внедрять методики спортивной работы со студентами-инвалидами. Большинство из методик носят авторский характер, т.к. единого подхода к тому, что должна включать в себя АФК, как учебная дисциплина, нет. Немаловажной проблемой представляется и возможность ВУЗа обеспечивать проведения занятий по АФК на достаточно высоком уровне. Из-за отсутствия специальных площадок и залов ЛФК, в более 80% вузов РФ, АФК преподается только теоретически, и только в 20% занятия физической культурой носят практический характер.

Достаточно позитивным примером в этом плане представляется опыт Самарского государственного экономического университета. В нем для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями установлен особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура». Так для студентов с ограниченными движениями (10 % от общего числа инвалидов, обучающихся в СГЭУ) проводятся занятия по настольным и интеллектуаль-

ным видам спорта - теннис, мини-гольф, шашки, шахматы. Студенты с нарушениями слуха и зрения (4 %) могут осуществлять подвижные занятия АФК на открытом воздухе и в спортивных залах, а также на тренажерах общеукрепляющей направленности. Помимо этого в университете функционирует бассейн «Чайка» занятия, в котором способствует осуществлению комплексной реабилитации инвалидов вне зависимости от их диагноза, что позволяет подстроиться под любой организм.

Методики проведения АФК должны отталкиваться не только от технических возможностей учебного заведения, но и от состояния здоровья студентов. Здесь важно организовать правильно систему врачебного контроля за состоянием здоровья студентов, которая позволяла бы не только правильно подобрать подходящую (по медицинским показателям) физическую дисциплину студентам-инвалидам, но и отслеживать какие-либо негативные изменения в их состоянии здоровья, для того чтобы не причинить вреда организму обучающегося. Помимо этого, конечно требуется еще и повышенное внимание со стороны преподавателей, которые должны обладать надлежащей квалификацией для проведения занятий по АФК, включающую в себя определенные знания по медицине, коррекционной педагогике, специальной психологии физическом воспитании [4].

Сочетание всех указанных факторов при построенной учебной дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях позволят обеспечить возможность для максимальной социальной интеграции студентов - инвалидов в общественную жизнь, формирую у них необходимые навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни [2]. АФК должно присутствовать в любой учебной программа, но особенно полезно ее осуществление в рамках получения высшего профессионального образования, где на студента с ограниченными возможностями еще можно оказать положительное педагогическое влияние.

Это вполне выполнимая в настоящий момент задача, тем более учитывая то, что большая половина высших учебных заведения (включая Самарскую область) дает возможность студентам-инвалидам, не только получать знания по выбранной специальности, но и развивать свои физические способности. Ведь занятия АФК помогают устранить нервно-эмоциональные перегрузки (20 %), обеспечить достаточную мышечную активность (53 %), воспитывает чувство коллективизма, любознательности и силу воли (27 %). Все это позволяет выделить АФК как отдельную учебную дисциплину, которая имеет огромную. Практическую пользу и позволяет обеспечить не только социальную интеграцию инвалидов, но и дает им реальный шанс чувствовать себя полноценными членами общества.

1. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ» (последняя редакция) [Электронный ресурс] // СПС Консультант Плюс. - Дата обращения: 26.01.2018.

2. Аксенова, Л.И. Социальная педагогика в специальном образовании: пособие для студентов. - М.: Эксмо, 2011. - 523 с.

3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова, Т.В. Федорова // Адаптивная физическая культура. - 2010. - № 1 (41). - С. 104-109.

4. Пугачев, М.В. Организация учебного процесса в ВУЗах РФ для студентов с ограниченными возможностями здоровья, включая адаптивную физическую культуру // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры. - 2014. - № 4. - С. 198-201.

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

6. Сидорова, П.Ю., Комлева С.В. Роль адаптивной физической культуры в системе высшего профессионального образования / П.Ю.Сидорова, С.В. Комлева // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры. - 2016. - № 3. - С. 304-307.

**PROBLEMS OF IMPLEMENTATION OF ACTIVITIES
OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE
IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

© 2018 Danilova Alla Mikhailovna

PhD in Pedagogics, associate professor

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2018 Mokeeva Lyidmila Alekseevna

lamokeeva484@mail.ru

Samara State University of Economics

© 2018 Nikinina Anastasia Aleksandrovna

Samara State Technical University

Keywords: disabled person, complex rehabilitation, social integration, adaptive physical culture, methods.

In this article the main problem aspects of realization of adaptive physical culture in higher educational institutions are considered. The importance of physical rehabilitation and its role in the process of social integration of persons with disabilities is revealed. Also in the article were given some statistical data related to the functioning of adaptive physical culture in higher educational institutions.

УДК 796.015

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ УСЛОВИЙ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ЛЮДЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

© 2018 Савельева Ольга Викторовна

старший преподаватель

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2018 Корнев Артём Сергеевич

art.s.kornev@gmail.com

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: инвалиды, доступная среда, реабилитация инвалидов, адаптивная физическая культура и спорт, интеграция людей с ОВЗ.

В современном мире отмечается общая тенденция роста инвалидности. Несмотря на значительные успехи медицины, число инвалидов, в том числе среди детей и подростков неуклонно растет. Большинство развитых стран имеют специальные программы адаптации и реабилитации инвалидов, в которые входит и такой пункт как занятие физической культурой и спортом. На сегодняшний день проблема инвалидности рассматривается как своеобразная форма «социального разнообразия», а не аномальное явление. На современном этапе существует множество законов и положений, которые направлены на развитие благоприятной среды для инвалидов. К ним относятся такие, как образование инвалидов наравне со здоровыми детьми (инклюзивное образование), занятость инвалидов, реализация внутреннего потенциала (паралимпийские игры, конкурсы талантов и т.д.)

Актуальность данной работы заключается в необходимости привлечения внимания к созданию достойных условий по интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в общественную жизнь и возможностью занятия спортом инвалидами.

Цель данной работы - изучение и анализ условий для занятий спортом людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- определить основные нормативно-правовые акты Российской Федерации регулирующие данную сферу;
- проанализировать влияние различных законов и программ в Российской Федерации на спорт инвалидов;
- выявить динамику занимающихся спортом людьми с ограниченными возможностями здоровья;

В России, согласно официальной статистике, более 12 млн людей с ограниченными возможностями здоровья. При этом более 7 млн инвалидов доступны занятия физической культурой и спортом. Все это ставит особые задачи перед государством и обществом по интеграции людей с ограниченными возможностями в социум.

Одним из важных инструментов реабилитации инвалидов является физическая культура и спорт. Для кого-то это возможность расширить свои функциональные возможности, улучшить здоровье, а для кого-то - шанс овладеть высоким спортивным мастерством и даже пополнить ряды паралимпийской сборной страны [2]. Активизация работы с инвалидами средствами физической культуры и спорта имеет большое социальное значение и способствует гуманизации самого общества. Сегодня государство активно поддерживает людей с ограниченными возможностями и всячески пытается привлечь их к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Примером этого может служить ряд государственных программ и нормативно-правовых актов, всячески содействующих развитию этой сферы.

Согласно подпрограмме "Развитие физической культуры и массового спорта" государственной программы РФ "Развитие физической культуры и спорта", доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна увеличиться до 20% к 2020 году. По состоянию на 2017 год этот показатель достиг 15%, при этом еще в 2013 году он составлял чуть более 5%.

Сегодня в стране действует государственная программа по адаптации инвалидов "Доступная среда". Данная программа включает в себя мероприятия по продвижению адаптивной физической культуры и спорта [4].

Этапы реализации программы: 2011-2019 годы:

1 этап - 2011-2012 гг.

2 этап - 2013-2015 гг.

3 этап - 2016-2018 гг.

4 этап 2019-2010 гг.

За последние три года бюджеты ассигнований программы составили:

2015 г. - 3797768,7 тысяч рублей

2016 г. - 47935211,5 тысяч рублей

2017г. 5291905, 8 тысяч рублей.

В Постановление от 6 марта 2018 года №231. В Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» были внесены изменения в части определения особенностей обеспечения участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в выполнении нормативов комплекса ГТО в действующих центрах тестирования, включая обеспечение таких центров спортивным оборудованием и инвентарём. Это позволит привлечь к выполнению нормативов комплекса ГТО инвалидов с нарушением слуха, зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата. Планируется организовать выполнение нормативов комплекса ГТО порядка 500 тысячами ин-

валидов, регулярно занимающихся физической культурой и адаптивным спортом. Со следующего года инвалид, успешно сдавший нормативы комплекса, сможет получить соответствующий знак отличия. Внедрение комплекса ГТО для инвалидов будет проходить на базе уже созданных центров тестирования, количество которых в стране превышает уже 2,5 тысячи. В настоящее время в 14 регионах России проходит тестирование нормативов ГТО для инвалидов[3].

Минобрнауки России сформировало межведомственный комплексный план мероприятий по реализации положений Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в части обеспечения прав на образование детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья на 2014-2017 гг. В соответствии с чем Минобрнауки России совместно с Минспортом России предусмотрели в данном плане мероприятия по развитию адаптивной физической культуры и спорта среди детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В результате активной позиции органов государственной власти и всесторонней поддержки людей с ограниченными возможностями здоровья ситуация в этой сфере меняется стремительными темпами. Этому свидетельствуют статистические показатели. Численность активно занимающихся адаптивной физической культурой и спортом людей с ОВЗ по всем возрастным группам с каждым годом неуклонно растет. Например: численность занимающихся спортом людей в возрасте от 6 до 18 лет в 2017 году составила 359 483 человек что на 36 500 человек больше чем в 2015 году. Значительные изменения видны и в возрастной группе от 19 до 59 лет, там прирост постоянно занимающихся спортом составил порядка 50 000 человек. Если смотреть на численность занимающихся по группам болезней то и там выросло количество постоянно занимающихся, имеющих инвалидность по общему заболеванию- в 2017 году составил почти 500 000 человек, количество занимающихся людей в аналогичной группе в 2015 году составило порядка 382 000 человек. По другим группам заболеваний (лица с интеллектуальными нарушениями, лица с нарушением слуха, зрения и т.д.) также наметилась положительная динамика. Среднегодовой прирост постоянно занимающихся там людей составляет почти 25 000 человек в год. Все это явилось результатом государственной поддержки людей с ОВЗ, внедрением новых программ и принятием различных законов которые несомненно сыграли огромную положительную роль в интеграции инвалидов в общество и создании возможности беспрепятственно заниматься спортом и достигать новых высот.

Таким образом, можно сделать вывод, о том, что сегодня в России огромное внимание уделяется интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья в общество. Ряд нормативно- правовых актов принятых в нашей стране тому прямое подтверждение. За последние несколько лет количество занимающихся спортом инвалидов неуклонно растет, что несомненно является объективным результатом деятельности органов власти и прогрессивных законов, а также государственных программ, принятых за последнее десятилетие. Несомненно, эту работу необходимо продолжать с теми же темпами и особое внимание уделять детской и подростковой адаптивной физкультуре и спорту, создавая при этом все необходимые для этого условия, ведь идею занятия спортом нужно прививать с детства.

1. Гудкова, Т.В., Жуйкова Л.П. Психолого-педагогическая работа с лицами, имеющими ограничения здоровья - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014. - Ч. 1. - 266 с.

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

3. Сунагатова , Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. - 2012. - № 12. - С. 603-607.
4. <http://www.minsport.gov.ru> (Дата обращения 25.05.2018).
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 1 декабря 2015 г. № 1297 МО-СКВА Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Доступная среда" на 2011 - 2020 годы. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/6kKpQJTEgR1Bmijjyqi6GWqpAoc6OmnC.pdf>

ENSURING THE CONDITIONS FOR EMPLOYMENT OF PEOPLE WITH DISABLED HEALTH OPPORTUNITIES

© 2018 Savelyeva Olga Viktorovna

senior lecturer

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2018 Kornev Artem Sergeevich

art.s.kornev@gmail.com

Samara State University of Economics

Keywords: invalids, accessible environment, rehabilitation of disabled people, adaptive physical culture and sport, integration.

In the modern world there is a general tendency for the growth of disability. Despite significant advances in medicine, the number of disabled people, including among children and adolescents, is steadily growing. Most developed countries have special programs for the adaptation and rehabilitation of disabled people, which include such an item as physical education and sports. To date, the problem of disability is regarded as a kind of "social diversity", and not an abnormal phenomenon. At the present stage, there are many laws and regulations that are aimed at developing an enabling environment for people with disabilities. These include the education of disabled people on an equal basis with healthy children (inclusive education), the employment of disabled people, the realization of internal potential (paralympic games, talent contests, etc.).

УДК 616.12

МЕЖПОЗВОНОЧНАЯ ГРЫЖА: МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

© 2018 Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: kfv2012@mail.ru

Самарский государственный экономический университет

© 2018 Жедик Елена Михайловна

старший преподаватель

© 2018 Леус Полина Валерьевна

Самарский государственный технический университет

Ключевые слова: межпозвоночный диск, профилактика, физическая культура, массаж, организм, здоровый образ жизни.

Межпозвоночная грыжа - одно из довольно распространенных заболеваний в настоящее время. Оно представляет собой серьезные нарушения межпозвоночных дисков. Как правило, это заболевание встречается среди людей, которые достигли возраста 35 лет и старше, но в последнее время все чаще стала наблюдаться тенденция «омоложения» болезни, и причиной тому служит малоподвижный образ жизни людей. В данной статье описываются и рассматриваются проблемы межпозвоночной грыжи, рассматриваются возможные пути ее профилактики при помощи лечебной и физической культуры. С помощью рассуждений и результатов исследований определен комплекс действий и мер, которые направлены на улучшение функционирования всего организма в целом. И хотя это заболевание считается неопасным и при комплексной диагностике часто почти не проявляется, оно приносит большой дискомфорт в жизнедеятельности людей и отрицательно сказывается на их работе и учебном процессе студентов.

Причин заболевания может быть масса, чаще всего рассматривается на фоне падения, сильных ударов в спину, работа с тяжестью, даже вредные привычки могут быть причиной заболевания межпозвоночной грыжи. В связи с этим чаще всего этой проблеме подвержены студенты, поэтому эта тема профилактики межпозвоночной грыжи стала актуальной. Данный вопрос мы рассмотрим в данной статье.

Целью данного исследования послужило изучение методов профилактики в целях лечения физическими упражнениями межпозвоночную грыжу. Для достижения поставленной цели был выделен ряд задач: выявление основных причин возникновения данного заболевания; занятия физической культурой как механизм профилактики межпозвоночной грыжи.

Межпозвоночный диск - круглая плоская прокладка между позвонками. Основная функция - амортизация сильных нагрузок при движениях и соединении позвонков друг с другом. Дегенерация в межпозвоночных дисках показательна снижением уровня воды в пульпозном ядре, и процессами микротравматизации фиброзного кольца. Микроразрывы кольца образуются при повышении давления внутри диска. (прыжки, подъем тяжестей, резкие повороты и наклоны тела.) Разрыв волокон фиброзного кольца приводит к тому что часть пульпозного ядра выходит за пределы диска. При разрыве полуокружности фиброзного кольца, обращенного в сторону позвоночного канала, то выпуклое вещество пульпозного ядра может привести к сдавливанию спинного мозга или нервно-

го корешка. При этом химические вещества, которые содержатся в пульпозном ядре, приводят к раздражению и воспалению спинного мозга, что ухудшает клинические проявления, связанные с его компрессией.

Лечение консервативное: анальгетики, в редких случаях кетамины.

Массаж и, конечно же, лечебная гимнастика.

Основой такой профилактики является ведение здорового образа жизни, полный отказ от вредных привычек, соблюдение личного режима труда и отдыха. Избегать неудобных поз резких рывков и поворотов отказаться от подъема тяжестей, езды за рулем и мягкой мебели. Рекомендуются надевать мягкий корсет. Очень важно в лечении:

- физиопроцедуры
- тепловые процедуры - новокаиновые блокады
- прием противовоспалительных средств: диклофенак, ибупрофен, ортофен, индометацин, а также (тизанидин, диазепам), они действуют на мышцы, расслабляя их, снимая болевой синдром.

Организм каждого человека рассчитан на активный образ жизни, поэтому особое внимание следует уделять физическим упражнениям: они должны быть сбалансированы. Отличным вариантом является лечебная гимнастика. Она относится к более широкому понятию - Лечебной физкультуре (ЛФК) - это совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных [3].

Массаж, лечебная физическая культура, вытяжение может быть и в воде, лучше начать с массажа после работать над вытяжением. Массаж способствует обезболиванию и противовоспалительному процессу, улучшает динамику, ускоряет сроки восстановления функций позвоночника.

По статистике 87% ускорение выздоровления дает водное вытяжение позвоночника. Лучше использовать не очень тяжелый груз. Груз от 10 до 20 кг. После тракционного вытяжения нужно лежать 2 часа, потом корсет или тугая повязка 3.5 -4 часа. Первые процедуры могут приносить боль и дискомфорт, но это не является противопоказанием: с каждым разом стоит наращивать груз и время занятий.

Правила выполнения упражнений: при выборе и выполнении упражнений следует следить за ощущениями и дыханием. Выполнение упражнений может доставлять дискомфорт, но не острые болевые ощущения. Если при выполнении упражнения возникла острая боль-это упражнение стоит отложить на время, но обязательно вернуться к нему через время, так можно отследить динамику. На первых занятиях стоит избежать выполнение упражнений с элементами скручивания [2]. Запрещены прыжки, рывки, толчки и удары в области спины. Заниматься нужно часто от 3 до 8 раз в день. Можно разделить комплексы упражнений по частям начав с тех, что не доставляют дискомфорта и закончить дневные занятия теми упражнениями, которые даются наиболее сложно. Не стоит бросаться " в омут с головой" дав резкую нагрузку на позвонки можно только усугубить, везде должна быть мера. Терпение и труд и вы будете здоровы.

Объем и интенсивность занятий зависят от общей физической подготовки организма. Перед началом занятий необходима консультация с врачом и соблюдение всех рекомендаций.

Ниже приведем небольшой комплекс упражнений, который можно взять за основу занятий лечебной физкультурой.

1. И.п.- Лежа на спине. Согнутые в локтях руки около груди. Выгнуть грудь, делая полумостик, в таком положении 5-7 секунд, опуститесь на спину расслабьтесь. Повторить - 9-12 раз.

2. И.п.- Лежа на спине. Согнутые ноги в коленях, руки вдоль тела. Осторожно поднимайте таз вверх, сжимая ягодичцы, в этом положении 10 секунд, напрягая спину и поясницу, в исходное положение. Повторить 8-11 раз.

3. И.п.- Лежа на спине. Ноги прямые, руки лежат на полу. Напрягая мышцы спины, на пару сантиметров подняться, опираясь на ладони. Повторить 5-7 раз.

4. И.п.- Лежа на спине. Руки за голову. Согнув одно колено, прижать к груди, распрямить, опустить. Повторить упражнение каждой ногой по 5-7 раз.

5. И.п.- Лежа на спине. Поднять правую ногу и вверх одновременно, задержать вверху на 12 секунд, опустить. Так же повторить с левой ногой и рукой. Повторить 10-12 раз.

6. И.п.- Лежа на спине. Все конечности выпрямлены. Поднять вверх одну ногу прямо, вторую - согнуть в колене. Так на 10-20 секунд затем опустить и повторить упражнение с другой парой конечностей. Повторить 6-9 раз.

7. И.п.- Лежа на животе согнуть в локтях руки и прижмите ладони к ушам, верхнюю часть тела поднять вверх, зафиксировать положение на несколько секунд, принять исходное положение. Повторить 8-9 раз.

8. И.п.- Лежа на животе. Согнуть руки в локтях и ладонями упереться в пол на уровне груди. Верхнюю часть тела поднять вверх, прогнуться. Принять исходное положение. Повторить 10-13 раз.

9. И.п.- Лежа на животе. Расслабленные руки раскинуть в стороны, ноги согнуть в коленях. Поболтайте ногами.

10. И.п.- Встать на четвереньки, поставить ладони на ширину плеч, смотря внутрь. Потянуть таз назад, опуститься на пол, потом податься вперед, прижавшись к полу, проскользнуть по полу грудной, принять исходное положение. Повторить 12-15 раз.

11. И.п.- На четвереньках, «походите» локтями по полу по принципу «горизонтальная планка». С ровной спиной.

12. И.п.- На четвереньках, коленями перемещайтесь по полу влево -право. Повторить 6-8 раз.

13. И.п.- Лежа на спине, руки вдоль тела, ноги слегка согнуты. Напрячь мышцы живота, не задерживать дыхание. Выполнить 5-8 раз.

14. И.п.- Лежа на спине, руки вдоль тела, ноги вытянуть. Не поднимая ног, поднять верх туловища, задержаться на 10 секунд. Вернуться в исходное положение. Повторить 7-10 раз.

15. И.п.- Лежа на спине, ноги согнуть. левую руку вытянуть вперед, кисть на правом колене. Согнуть правую ногу, упираясь левой рукой в колено. Выполнять - 15 секунд. Повторить 7-10 раз, поменять конечности местами и повторить.

16. И.п.- Лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать пятки, ягодичцы, поясницу, лопатки, затылок и ладони к полу на 10 секунд. Дыхание ровное. Расслабиться на 5-10 секунд и повторить 7-10 раз .

17. И.п.- Потянуться на вдохе руки за голову, носки ног тянуть на себя. Поясница прижата к полу. На выдохе расслабиться, руки за головой - лежа на полу ладонями вверх. Повторить 5 раз.

18. И.п.- Согнуть ноги, стопы прижаты к полу, приподнять левую ногу не разгибая колено. сложить ладони, выпрямив руки упереться ладонями в левое бедро сопротивляясь ногой не дав вернуться ей в исходное положение. поясница напряжена. дышать ровно не часто не задерживать, голову от пола не поднимать. задержаться в таком положении на 5-7 секунд. повторить каждой ногой по 6 раз каждой ногой

19. И.п.- Лежа на животе согнуть руки, сложить ладони, положить лоб на ладони, ноги расставить чуть шире плеч. Не упирая носками в пол положить их тыльной поверхностью на пол. Считая от 1 до 5 поднимая и подтягивая на себя левую ногу. Правая

сторона поясницы должна напрячься. Таз строго прижат к полу. Не задерживать дыхание, на медленном выдохе опустить ногу в исходное положение. Повторить каждой ногой по 5 раз.

20. И.п.- Плотно сесть на пятки, вытянуть руки перед собой на ширину плеч, ладони прижав к полу. Тянуться руками по полу вперед как можно дальше, выгибая спину не отрываясь ягодицами от пяток и не упираясь носками в пол, стопы лежат на полу, шея не напряжена, голова опущена вниз, поясница должна начать растягиваться. Выполнять по 10-12 секунд 7-9 раз.

21. И.п.- Лежа на животе руки вытянуты, ладони прижаты к полу, по очереди поднимать ноги потянув на себя носок. поднять левую ногу и одновременно правую руку и верхнюю часть торса, не запрокидывая головы, смотреть в пол, подтягивая макушку вперед, а подбородком к груди. не задерживать дыхание. на счет от 1 до 5 подняться и расслабиться на 10 секунд стараясь руками дотянуться как можно дальше вверх и вперед. Выполнять поочередно 7-10 раз [4].

После выполнения упражнений можно расслабленно поплавать в бассейне или же принять теплый душ-это поможет растянутым мышцам придать легкий тонус и снять напряжение и затем пару часов сиесты.

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

Итак, мы выделили основные пути профилактики межпозвоночной грыжи посредством лечебной гимнастики.

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

1. Вегетативные расстройства: Клиника, диагностика, лечение / Под ред. А.М. Вейна. - М.: Медицинское информационное агентство, 2013. - 749 с.

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. Капралов, С.Ю. Физическая реабилитация при нейроциркулярной дистонии: Методическое пособие. - К.: Олимпийская литература, 2013. -101с.

4. Попов, С.Н. Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2015. - 76 с.

INTERVERTEBRAL HERNIA: METHODS OF PREVENTION AND TREATMENT

© 2018 Danilova Alla Mikhailovna
PhD in Pedagogics, associate professor
E-mail: kfv2012@mail.ru
Samara State University of Economics

© 2018 Zhedik Elena Mikhailovna
senior lecturer

© 2018 Leus Polina Valer'evna
Samara State Technical University

Key words: intervertebral disc, prevention, physical culture, massage, organism, healthy way of life.

Intervertebral hernia is quite a common disease nowadays. It is a violation of the intervertebral discs. As a rule, the disease occurs amongst people aged 35 years and older, but more often it has been observed the trend of "rejuvenation" of the disease, and the reason is the sedentary lifestyle. The article

describes the problems intervertebral hernia, examines the possible ways of prevention with the help of medical and physical culture. By reasoning and research findings identified a set of actions and measures to improve the functioning of the whole organism. Although this disease is considered non-hazardous and complex diagnosis often is not manifested, it brings a great discomfort to the livelihoods of people negatively affects work and educational process of students.

УДК 617.55

ВЛИЯНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

© 2018 Суркова Дина Расимовна

старший преподаватель

© 2018 Пискайкина Марина Николаевна

старший преподаватель

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Самарский государственный экономический университет

Ключевые слова: плоскостопие, опорно-двигательный аппарат, диагностика, профилактика, здоровый образ жизни.

В статье отражено влияние плоскостопия на состояние здоровья человека. Рассмотрены причины возникновения плоскостопия, выделены виды плоской стопы, выявлены последствия данной патологии.

Проблема плоскостопия актуальна на сегодняшний день, так как количество студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, ежегодно возрастает. Одной из первостепенных причин являются заболевания, связанные с нарушениями в опорно-двигательном аппарате [2]. К нарушениям в опорно-двигательном аппарате относят и плоскостопие.

Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся опущением сводов стопы и, как следствие, прекращением выполнения ее основных функций [3]. К основным функциям стопы относят: опорную, рессорную, балансирующую и толчковую.

По причинам возникновения плоскостопия можно выделить следующую классификацию:

1. Врожденное - врожденная патология, связанная со слабым мышечно-связочным и костным аппаратом стопы.

2. Паралитическое - плоскостопие, развивающееся при параличе мышц, поддерживающих свод стопы.

3. Статическое - приобретенное ослабление мышц стопы, как правило, вследствие повышенной нагрузки в результате длительной работы в стоячем положении, увеличения массы тела (например, беременность), ношения нерациональной обуви.

4. Травматическое - плоскостопие, возникающее вследствие различных переломов.

Стопа имеет 2 составляющие: твердую (кости) и эластичную (мышцы, связки). Среди сводов стопы выделяют продольный и поперечный, деформация которых определяет вид плоскостопия:

- 1) продольное плоскостопие;
- 2) поперечное плоскостопие;
- 3) продольно-поперечное (комплексное).

Диагностика стопы в основном осуществляется на основании осмотра, плантроконтурыграфии и рентгенографии (см. рисунок). Все эти методы нацелены на определении площади соприкосновения стопы с поверхностью.

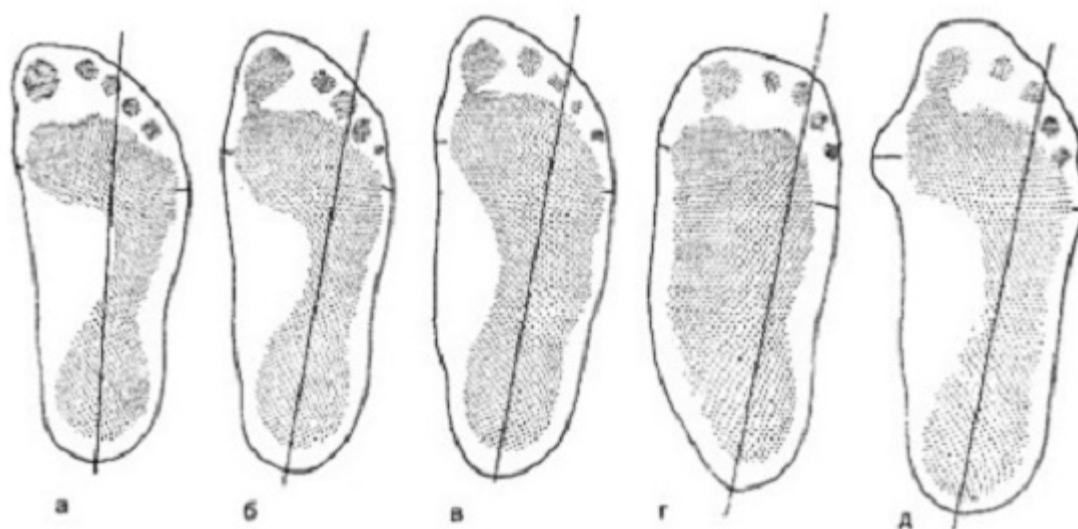


Рис. Диагностирование плоскостопия

При плоскостопии стопа уже не выполняет полностью функцию амортизации, и поэтому эту функцию берут на себя другие, не предназначенные для этого суставы, например, голеностопный, коленный, тазобедренный и даже позвоночник. В результате такого перераспределения нагрузки суставы изнашиваются быстрее, чем обычно. Это связано с тем, что ударная волна при ходьбе «не гасится» стопой, а распространяется вверх по скелету. Таким образом, при ходьбе, беге, прыжках организм человека, а именно суставы нижних конечностей, суставы позвоночника, внутренние органы, головной мозг, подвергаются сотрясению, что не может не сказываться на состоянии организма в целом [4].

Выделяют два вида лечения плоскостопия: консервативное и оперативное. Консервативное лечение состоит из выполнения лечебной физкультуры, а также ношения супинаторов, которые восстанавливают выполнение стопой амортизирующей функции, за счет того, что придают стопе нужную форму. Необходимо следить за обувью, которая выбирается на каждый день: обувь должна быть удобной, каблук не выше 4-5 см, необходимо следить, чтобы первый палец был максимально прямой - медиальный край ботинка не должен отводить его в сторону. При достаточно выраженном плоскостопии следует носить ортопедические стельки и по возможности ортопедическую обувь, которую без труда можно подобрать в специализированном магазине. Ежедневная забота о своих ногах поможет предотвратить прогрессирующее плоскостопие и даже в какой-то мере уменьшить его степень.

Оперативное лечение применяют при явной деформации стопы и болях (отклонение большого пальца и образование «шишечки» - результат поперечного плоскостопия; пяточная шпора - в результате плоского продольного свода стопы). Послеоперационный период занимает около 6 недель, в течение которых, либо носят гипсовую повязку, либо ходят в специальной послеоперационной обуви (например, обувь Барука, функция которой заключается в переносе всей нагрузки при ходьбе на пятку за счет подъема переднего отдела стопы). Для предотвращения рецидива болезни необходимо также продолжать следить за обувью, которую вы используете в повседневном ношении, обязательно продолжать носить стельки. Так как зачастую операция не решает причины болезни, а лишь направлена на то, чтобы убрать в том или ином виде выраженную деформацию стопы вследствие плоскостопия.

Плоскостопие может стать причиной проблем с позвоночником, а именно возникновения таких заболеваний как сколиоз, остеохондроз, синдром позвоночной артерии [1]. Особенно негативное влияние на позвоночник отсутствие рессорной функции стопы оказывает на детей и подростков, у которых скелет только еще формируется. К сожалению, у детей до 6 лет достаточно сложно выявить плоскостопие, поэтому лучшим вариантом профилактики будет подбор правильной обуви с супинаторами. Во взрослом возрасте плоскостопие может породить ряд болезней, связанных с изношенностью хрящевых суставов, таких как остеопороз, артроз коленного сустава. Эффект вреда, наносимого организму от плоскостопия, может быть усилен такими факторами, как лишний вес, «стоячая» работа, тесная обувь.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что важно вовремя выявлять предрасположенность или наличие плоскостопия. Так как «бороться» с плоской стопой на ранних стадиях легче, вследствие отсутствия выраженной деформации и болей, которые требуют уже оперативного вмешательства. Также необходимо помнить о том, что помимо болей и неудобств от плоскостопия страдает весь организм в целом. Неправильное перераспределение нагрузки при ходьбе приводит к болезням в суставах и проблемам в позвоночнике. Как правило, считается, что по наследству передается не само плоскостопие, а предрасположенность к нему. Поэтому нужно предпринимать профилактические меры по предотвращению развития плоскостопия, особенно у маленьких детей.

1. 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.

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. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. завед. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева [и др.] // Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.

4. 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.

THE EFFECT OF FLAT FEET ON HUMAN HEALTH

© 2018 **Surkova Dina Rasimovna**

senior lecturer

© 2018 **Piskaykina Marina Nikolaevna**

senior lecturer

E-mail: pmn-marina@yandex.ru

Samara State University of Economics

Keywords: flat feet, musculoskeletal system, diagnosis, prevention, healthy lifestyle.

The article reflects the influence of flat feet on human health. The causes of flat feet are considered; the types of flat feet are distinguished; the consequences of this pathology are revealed.

Международный научно-практический журнал

«OlymPlus»

Гуманитарная версия
№ 2 (7) - 2018

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

Издательская группа: *О.А. Казакова, Ю.В. Кудинова*

Материалы представлены в авторской редакции.

Подписано в печать 20.07.2018. Дата выхода в свет 27.08.2018.
Формат 60x84/8. Бумага офсетная. Гарнитура "Times New Roman". Печать офсетная.
Усл. печ. л. 9,76 (10,5). Уч.-изд. л. 9,74. Тираж 100 экз. Заказ №

Типография Самарского государственного экономического университета.
Адрес: 443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

Издатель - Самарский государственный экономический университет.
Адрес: 443090, Самара, ул. Советской Армии, 141.

Распространяется бесплатно.
При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

ISSN 2414-3936



9 772414 393009 >