



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ 69-й САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ЗАОЧНОЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РОССИИ

**посвящается 75-летию Великой Победы
советского народа в Великой Отечественной войне**

часть 2

**ЦЕНТР
ФРАНКОВИЧ
ЛЕСТАФТ**

**Санкт-Петербург
2020**



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ 69-Й САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ЗАОЧНОЙ МЕЖВУЗОВСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РОССИИ

*посвящается 75-летию Великой Победы
советского народа в Великой Отечественной войне*

часть 2

Санкт-Петербург

2020

УДК 373.5.037.1(571.56) (063)

ББК 74.200.55

Ф50

Физическая культура студентов : сборник научных трудов 69-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции высших учебных заведений России «Физическая культура студентов» : в 2 ч. Ч. 2. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: [б.и.], 2020. — 115 с.

Конференция посвящается 75-летию Великой Победы советского народа в Великой Отечественной войне.

В сборнике представлены научно-исследовательские и методические материалы преподавателей, научных работников, аспирантов, студентов и соискателей вузов СПб.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и здоровья студентов учебных заведений.

Печатается по решению научно-методического совета по физическому воспитанию и спорту МРОО «Совет ректоров вузов Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

Редакционная коллегия

С. Е. Бакулев (научный редактор);
С. С. Крючек (отв. ред.);
С. М. Ашкинази (отв. ред.);
Л. Г. Рубис (отв. ред.).

УДК 373.5.037.1(571.56) (063)

ББК 74.200.55

© Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2020

СЕКЦИЯ 4

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, СОХРАНЕНИИ, УКРЕПЛЕНИИ И КОРРЕКЦИИ
ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ

ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ТЕСТИРОВАНИЮ
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Данилов М.С.¹, Тимофеев М.В.¹, Маврин С.А.²

НГУ им. П.Ф. Лесгафта¹,

Военная академия материально-технического обеспечения²

Санкт-Петербург, РОССИЯ

Аннотация: в авторском формате тестирующей физической нагрузки **ФОРСТЕП** выявлена наивысшая физическая работоспособность футболистов в положительном полупериоде физиологического многодневного физического биоритма. Рассмотрены принципы формирования оптимального состава команды на даты матча в предстоящем турнире.

Ключевые слова: футбол, хронобиология.

Summary: the highest physical effectiveness of football players is revealed in positive phase of their physiological physical biorhythm under the author's design of the Physical Working Capacity Test "FOURSTEP" performance. Criteria of an optimum team's composition formation for dates of a match in the forthcoming tournament are offered.

Keywords: football, chronobiology.

Спортивно-педагогическая традиция построения мезоциклов соревнований, тренировок с учетом смены часовых поясов, времени года и т.д. имеет давние традиции. В многолетних исследованиях кафедры теории и методики футбола НГУ им. П.Ф. Лесгафта в многофакторном анализе успешно разрабатывается стройная научная система отбора и подготовки спортивных кадров, команд в совокупности хронотопных параметров физической работоспособности и оперативно-тактического мастерства спортсменов [2,3,7,8].

Современные аппаратно-программные разработки открывают возможности оперативной, в масштабе реального времени, регистрации и выявления спортивно-педагогических, психофизиологических предикторов спортивно-технической готовности спортсмена к выполнению максимальных физических и психоэмоциональных перегрузок вычисление которых ранее происходило исключительно в лабораторных условиях *posteriorly* [4,5,10,11]. В этом отношении еще далеко не исчерпана практика

получения ценной информации в парадигме управления резервными возможностями организма человека посредством расчета основных характеристик физиологических многодневных биоритмов (физический – 23дн, эмоциональный – 28дн, интеллектуальный – 31дн) и разработки на их основе предикторов высокопроизводительной физической работоспособности спортсмена [6,7,8].

Целью настоящего исследования явился поиск хронобиологических коррелятов физической работоспособности футболистов в специальных алгоритмах тестирования.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось в осеннем семестре с участием 17 юношей-студентов 17-19-летнего возраста с допуском Спортивного Диспансера к выполнению физических нагрузок в рекомендациях Комиссии по Этике.

Тестирующая физическая степ-нагрузка предъявлялась в формате **«ФОРСТЕП»**, оптимально согласованной с характерными особенностями многочисленных вариаций физических нагрузок на футбольном поле во время матча; в тесте **ФОРСТЕП** выполняется четыре степ-нагрузки по пять минут, с интервалом четыре минуты, с расчетом пульса каждую минуту, с возможностью попутного расчета показателей теста **PWC170**, **IGST**, коэффициента утомления **Ky** [9,10].

Перед выполнением теста **ФОРСТЕП** производилось вычисление фаз физиологических многодневных биоритмов спортсмена с помощью компьютерной программы **«Bior32»** [1]. В обработку включались фазы физиологического многодневного **физического** биоритма (см. **Рис.1**) $\varphi_1=75-125^0$ – состояние максимального гомеостатического благополучия, $\varphi_2=265-295^0$ – состояние минимальных ресурсных возможностей гомеостаза и фазы $\varphi_3=345-15^0-165-195^0$ – критическое состояние непредсказуемых фатальных оперантных «срывов» [6,10]; избирательность работы именно с физиологическим многодневным физическим биоритмом обусловлена тем, что, в частности, спортсмен, самостоятельно в бытовых условиях в дневнике самонаблюдений, может осуществлять скрининг фазовых совпадений своего физического биоритма и физической работоспособности по результатам выполнения, например, первой нагрузки «теста Летунова», тем самым внося свой вклад в доказательную объективность исследования [2,4,10].

Полученные данные обрабатывались статистически в пакете **«Statistica 6.0»** с оценкой достоверности отличий по непараметрическому критерию **«Критерий Знаков»** при уровне значимости **$P \leq 0,05$, $K3$** [10].

Результаты исследования и заключение. По результатам выполнения физической нагрузки **ФОРСТЕП**, из общего числа участников 17 студентов, характеризующихся **«Индексом Кетле»** в пределах 22,9-23,4, формировалось три подгруппы в количестве 8-9 футболистов. Первая подгруппа – **«Максимальная»**,

формировалась из тех студентов, у которых на день работы в тесте **ФОРСТЕП** физический биоритм определялся в фазе $\varphi_1=75-125^\circ$, вторая подгруппа «**Минимальная**» - в фазе $\varphi_2=265-295^\circ$, третья подгруппа «**Критичная**» - в фазе $\varphi_3=345-15^\circ$. Каждая подгруппа проходила тестирование не менее пяти раз со следующими результатами.

Подгруппа «**Максимальная**» выполнила тест **ФРОДБОЛ** в полном составе в следующих характеристиках: показатель **PWC₁₇₀** равный 18,6 кг*м/мин/кг, **IGST** равный 93,8, **Ku** равный 6,9; подгруппа «**Минимальная**» в полном составе - **PWC₁₇₀** равный 15,2 кг*м/мин/кг, **IGST** равный 77,3 **Ku** равный 5,8; подгруппа «**Критичная**» в сокращенном составе - (всего шесть футболистов работало, а трое отсутствовало) - **PWC₁₇₀** равный 15,5 кг*м/мин/кг, **IGST** равный 51,2, **Ku** равный 4,9. В итоге подгруппа «**Максимальная**» выполнила тестирующую нагрузку **ФОРСТЕП** на «отлично», достоверно ($P \leq 0,05, K3$), отличаясь в этом от остальных подгрупп; подгруппа «**Критичная**» к тому же

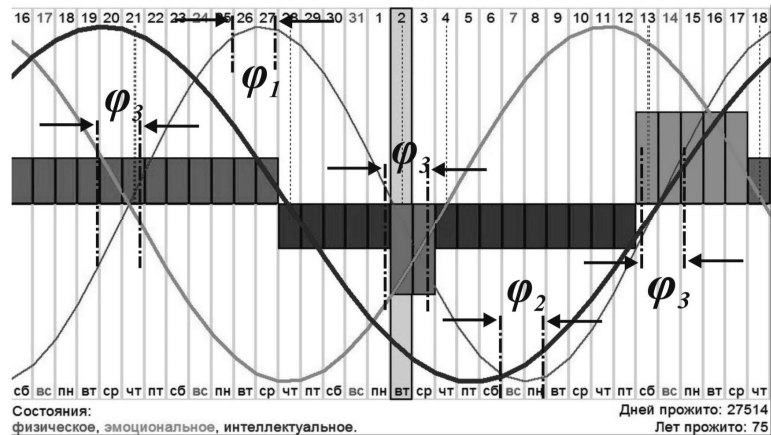


Рис. 1. Графическое представление результатов расчета физиологических многодневных биоритмов в программе **Biow32**.

Пояснения к рисунку. Актуальные фазы физиологического многодневного физического биоритма: $\varphi_1=75-125^\circ$ – максимум работоспособности, функции, $\varphi_2=265-295^\circ$ - минимум работоспособности, функции, $\varphi_3=345-15^\circ$ – получила еще и оценку «Незачет» в связи с неявкой членов команды на тестирование.

Необходимо обратить внимание, что персональный состав каждой подгруппы на протяжении пяти тестирований все время был разный т.к. из

общего числа участников отбирались те футболисты, у которых на день тестирования выявлялась требуемая фаза физического биоритма, т.е. один и тот же футболист в разное время оказывался в составе разных подгрупп, в разной предикторной предпосылке физической работоспособности; из этого следует, что фазовый сегмент физического биоритма характеризует не самого спортсмена, его профессиональный статус (что нередко отождествляется), а прежде всего текущий уровень его функционального состояния, который зависит от совокупности множества других условий. Но (!), тем не менее, при всех прочих равных условиях, именно физический многодневный физиологический биоритм выявляется надежным предиктором текущего уровня физической работоспособности спортсмена [6,7]. Ценность такого предиктора заключается прежде всего в том, что исключительно физическая работоспособность является лимитирующим фактором, инструментом реализации воли к победе, индивидуальных достижений в совершенстве спортивно-технического мастерства.

Список литературы.

1. Биоритмы для Windows [Электронный ресурс]: <http://www.bioritmy.ru/> (дата обращения: 02.02.2020).
2. Маврин, С.А. Совершенствование контроля физического развития студентов в структуре учебно-тренировочного занятия – «Челстарт»/ С.А. Маврин// Физическая культура студентов. Материалы 64 межвузовской научно-практической конференции. - СПб: 2015.- С.41-45.
3. Нифонтов, М.Ю. Особенности комплексного отбора в футболе на основе диагностики психологических качеств/ М.Ю. Нифонтов, М.С. Данилов// Культура физическая и здоровье. №2. 2018. С.148-149.
4. Стеблев, А.А. Исследование влияния различных физических упражнений на развитие выносливости у футболистов/ А.А. Стеблев, Г.Е. Никитин, Е.М. Акимова, Н.В. Безрученко// Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта.– № 5.- 2019.- С.334-337.
5. Техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности [Электронный ресурс]: <http://poznayka.org/s86140t1.html> (дата обращения: 6.11.2017).
6. Хильдебрандт, П. Хронобиология и хрономедицина/ П. Хильдебрандт, М. Максимилиан, М. Лехофер// Пер. с нем. М.: Арнебия.- 2006.- 144с.
7. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте/ В.И. Шапошникова // М.: Физкультура и спорт.- 1984. - 159с.
8. Шапошникова, В.И. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на

примере футбола и хоккея/ В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно// М.: Советский спорт.- 2013. - 68с.

9. Яичников, И.К. «ФОРСТЕП» в подготовке футболистов/ И.К. Яичников, М.С. Данилов, А.А. Лотоненко// Культура физическая и здоровье. – №3.- 2010.– С.49-56.

10. Яичников, И.К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем: учеб. -метод. Пособие/ И.К. Яичников// СПб. НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. – 54с.

11. Namazov, A.K. Cognitive coaching under university educational technologies / A.K. Namazov, V.G. Ignatov, L.V. Shamraj, I.K. Yaitchnikov // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS Future Academy. [https://dx.doi.org/ 10.15405/epsbs.2018.12.02.120/18th PCSF 2018](https://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.02.120/18th PCSF 2018).

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВЕСНЫХ СИСТЕМ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Витенко Ю.Э., Мельничук Н.В., Мельничук В.И.

Национальный Государственный университет физической культуры, спорта и здоровья НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация: статья посвящена проблеме совершенствования физкультурно-оздоровительной работы со студентами, имеющими ограничения в состоянии здоровья в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: подвесные системы, студенты с ограничениями в состоянии здоровья, заболевания опорно-двигательного аппарата, новые технологии.

Аннотация: the article is devoted to the problem of improving physical culture and health work with students who have health restrictions in higher educational institutions

Ключевые слова: suspension systems, students with health restrictions diseases of the musculoskeletal system, new technologies

Формирование здорового образа жизни молодежи является важной частью государственной политики. Здоровье нации – определяет успех и процветание страны [5].

По литературным данным в последнее десятилетие неуклонно растет численность хронических заболеваний у лиц молодого возраста [2,3]. В настоящее время состояние здоровья молодого поколения, в частности у студентов высших учебных заведений России, вызывает серьезные опасения

специалистов. Так, за последние 5 лет в два раза возросла численность студентов, отнесенных к третьей группе здоровья, более 30% имеют сочетанные заболевания. Причины ухудшения здоровья молодого поколения носят комплексный характер.

Во-первых, образовательный процесс в высшей школе характеризуется высокой интенсивностью и большим объемом информации, что требует от студентов повышенных психологических и физиологических затрат.

Во-вторых, это нерациональный образ жизни, формирование нездоровых привычек питания, смарт зависимость, гиподинамия.

В-третьих, немаловажную роль играют условия окружающей среды – загрязнения воздуха, низкая степень инсоляции в регионе, химический состав воды. Все эти факторы снижают уровень здоровья, в результате снижение адаптивных возможностей организма, нарастание нервно-эмоционального напряжения, ухудшение общего самочувствия и рост числа дегенеративно-дистрофических изменений опорно-двигательного аппарата (ОДА) [3]

Бережное и осознанное отношения к своему здоровью невозможно без физической культуры, которая формирует основы здорового образа жизни у студентов. [3,5]

Ведущая роль, согласно ФГОС ВО, отводится в этом плане, дисциплинам «Физическая культура и спорт», и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которые являются важнейшей составляющей образовательного процесса в высших учебных заведениях. В свете современных представлений о роли, месте и значении физической культуры в укреплении здоровья студентов приобретает значимость здоровье сберегающее образование. [3] В связи, с чем встает вопрос о необходимости совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Именно поэтому, применение новых, эффективных средств, мотивирующих студентов, имеющих ограничения в состоянии здоровья, к занятиям по физической культуре, становится актуальным.

Был проведен анализ медицинских карт студентов 1, 2 и 3 курсов в НПМЦ института здоровья и реабилитологии НГУ им П. Ф. Лесгафта. На основании полученных данных почти у половины студентов выявлены заболевания ОДА, а у подавляющего большинства студентов имеются сочетанные заболевания, где заболевания ОДА стоят, как сопутствующие. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. Динамика изменения численности студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

п/п	Основная группа заболеваний	Процент студентов			Динамика изменения
		2017	2018	2019	
1.	Заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА)	46 %	49 %	52 %	+ 3
2.	Соматические заболевания (СЗ)	43 %	40 %	42 %	- 0,5
3.	Сочетанные заболевания (СЗ+ОДА)	71 %	75 %	79 %	+ 4
4.	Другие	11 %	9 %	6 %	- 2,5

С целью выяснения посещаемости элективных занятий по физической культуре и спорту был проведен опрос преподавателей. По итогам этого опроса выявлено, что посещаемость занятий студентами не регулярная. Среди возможных причин респонденты отметили в 40% отсутствие сознательного отношения к своему здоровью, в 33% -однообразии и недостаток технологических средств, используемых в учебном процессе. А в 27% у студентов имеются заболевания опорно-двигательного аппарата, при которых существуют ограничения в выполнении упражнений на скручивание позвоночника, прыжки, осевые нагрузки, также противопоказаны упражнения со свободными весами, исключается соревновательная деятельность. В результате снижается возможность интересного построения урока, что снижает мотивацию к занятиям у студентов.

В настоящее время отмечается активное развитие индустрии оздоровительных технологий, направленных на улучшение здоровья человека. Технологии подвесных систем TRX – это многофункциональный тренажер, тренировочная система которого, адаптирована для людей разного возраста, уровня физической подготовки, применяемая, как в физической культуре, так и в профессиональном спорте.

В России подвесные системы TRX появились относительно недавно. На основе данной технологии постоянно совершенствуются методики, которые применяются для реабилитации заболеваний опорно-двигательного аппарата в различных возрастных группах. Проведенные исследования доказывают, что тренировочный процесс с использованием подвесных систем TRX, развивает мышцы туловища, включая глубокую мускулатуру,

нормализует мышечный тонус, тем самым развивая двигательную координацию, гибкость и силу.

Анализ зарубежной методической литературы показал, что отличительной чертой тренировок на подвесных системах является достаточно быстрый результат, и улучшение психоэмоциональной сферы у занимающихся, за счет создания разнообразных интересных тренировочных комплексов. [2,7]. Особенностью методики является то, что упражнения можно выполнять сразу в трех плоскостях (3-D тренировки), исключая осевую нагрузку на позвоночник, что создает условия более широкого применения данной технологии у людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В тренировках с использованием подвесных систем, в качестве основной нагрузки, используется вес собственного тела. [1,5]

Доступность, универсальность и эргономичность подвесных систем TRX позволяет внедрить их в учебно-тренировочный процесс студентов для занятий физической культурой в рамках элективных курсов, что, на наш взгляд, будет способствовать развитию физических качеств, укреплению функционального состояния костно-мышечной системы, а также позволит повысить работоспособность каждого студента, раскрыть его потенциальные возможности и приобщить к двигательной активности, тем самым регрессировать развитие заболеваний.

Список литературы:

- Капилевич Л.В., Солтанова В.Л., Давлетьярова К. В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами // Теория и практика физической культуры. 2008. № 7. С. 29-32
- Люн К. Тренировки с подвесными ремнями / К. Люн, Л. Чоу; пер. с англ. В.М. Боженков. —Минск: Попурри, 2016. -144 с
- Павлюченко О.А., Врублевский Ю.Д. Динамика состояния здоровья студентов специальной медицинской группы, обучающихся в хакасском государственном университете имени Н.Ф. Катанова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 9-3. – С. 540-544;
- Романовский С.К.—Сравнение функциональных возможностей и физической подготовленности студентов основной и специальных медицинских групп [Электронный ресурс]. — Режим доступа <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26143252> (дата обращения: 18.05.2020)
- Семенкова Т.Н. // Валеология Здоровье сберегающие подходы и развитие системы образования в современных социокультурных условиях Кузбасса. [Текст]/ Валеология. - 2005. - № 4 - С. 79-85.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

7. Официальный сайт TRX в России [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.trxtraining.ru> (дата обращения: 18.04.2020)

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ МИОПИИ СРЕДИ ЛИЦ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

Волкова О.А., Смирнов Г.И.

Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Аннотация: данная статья посвящена роли физических упражнений в профилактике миопии у лиц молодого возраста: студентов и школьников.

Ключевые слова: миопия, профилактика миопии, упражнения для глаз, офтальмологический тренажёр

Цель нашего исследования обосновать повышение эффективности офтальмологического тренажёра путём использования упражнений для глаз.

Методика. В ходе исследования выявляются наиболее подходящие упражнения, которые позволят повысить эффективность использования данного тренажёра.

В качестве **контингента** исследования примут участие школьники общеобразовательной школы и студенты.

Key words: myopia, myopia prevention, eye exercises, ophthalmic machine

Основные результаты. В данный момент проводится набор материала и разработка методики.

Annotation: the topic of this article is the role of exercise in the prevention of myopia among students and schoolchildren.

The purpose of our study is to substantiate the increase in the effectiveness of an ophthalmic machine by using exercises for the eyes.

Methodology. The study identifies the most appropriate exercises that will improve the efficiency of using this machine.

Contingent. Schoolchildren and students will take part in this study.

Results. Materials for the study is being collected. We are developing a methodology.

Миопия, или близорукость представляет собой нарушение аккомодации, при котором ухудшается ясность зрения при взгляде вдаль. Это происходит потому что световые лучи, отражённые от предметов, не фокусируются на сетчатке, как это должно быть в норме, а фокусируются перед ней. Чаще всего это происходит из-за удлинения оси глаза.

В настоящее время число лиц, страдающих миопией неуклонно растёт, на данный момент в мире насчитывается около 1950 миллионов человек (28,3% мирового населения) с миопией слабой степени и 277 миллионов (4,0% населения мира) с высокой степенью миопии [8]. В связи с тем, что прогрессирование миопии снижает качество жизни населения, а высокая степень миопии провоцирует ряд заболеваний, которые приводят к потере зрения, из-за потери людьми трудоспособности растёт экономический ущерб, необходимо принимать профилактические меры с целью предотвратить развитие миопии и замедлить её прогрессирование.

Чем в более раннем возрасте возникает миопия, тем быстрее она прогрессирует и тем выше вероятность того, что во взрослом возрасте она отяготится патологиями органов зрения.

По нашему мнению, особое внимание должно уделяться профилактике миопии среди школьников и студентов, так как в ходе интенсивного учебного процесса их глаза подвергаются большой нагрузке.

Одним из важных средств профилактики миопии являются физические упражнения. Имеет значение как выполнение непосредственно упражнений для глаз, так и уровень физического развития учащихся. Было обнаружено, что дети, имеющие миопию, как правило отстают по уровню развития физических качеств и мускулатуры от сверстников, не имеющих проблем со зрением. Установлено, что у детей, регулярно занимающихся спортом, реже возникает миопия и её степень ниже [5,6]. Исследователями было выявлено, что дети, которые больше времени проводят на улице, реже страдают миопией [1,10]. Предполагается, что более высокий уровень освещённости на улице, по сравнению с помещениями, оказывает благотворное влияние на орган зрения [7]. Не исключено, что это может быть связано с тренировкой цилиарной мышцы глаза, в связи с тем, что дети смотрят на объекты, находящиеся в разной отдалённости.

Как средство профилактики и коррекции миопии широко используются упражнения для цилиарной мышцы и глазодвигательных мышц.

Функция цилиарной мышцы глаза заключается в том, что она, натягивая или ослабляя ресничную связку, меняет кривизну хрусталика.

И у нас в стране, и за рубежом широко используются упражнения для мышц глаз, существуют различные методики. Как правило, в тренировку глаз включаются несколько упражнений для цилиарной мышцы и несколько упражнений для глазодвигательных мышц. Некоторые методики так же включают массаж глаз при закрытых веках [3] и упражнения на расслабление [2].

Упражнениями для глаз может дополняться урок физкультуры в общеобразовательной школе, к сожалению, для нашей страны это на данный момент не распространённая практика. В ходе урока глазодвигательные

упражнения могут выполняться как сами по себе, так и в сочетании с упражнениями для рук и ног [5].

Упражнения для глаз имеют ряд достоинств: самостоятельное их выполнение бесплатно, не нужно использовать оборудование, либо его можно изготовить самостоятельно, их можно применять в удобное время, их польза доказана рядом исследований. Но есть и пара существенных недостатков: чтобы достичь стойкого эффекта требуется несколько месяцев регулярных тренировок, чем выше степень миопии, тем меньший оздоровительный эффект будет проявлен. Упражнения хорошо работают со слабой степенью миопии, в случае высокой миопии разница будет малозначительна.

Как показывает опыт иностранных коллег, имеет значение так же правильность выполнения упражнений для глаз. Ими было установлено, что не правильное выполнение упражнений снижает их эффективность [9].

Офтальмологические тренажёры так же успешно помогают в профилактике и коррекции миопии [4]. Такие тренажёры оснащены сменными линзами, глядя в которые занимающийся тренирует цилиарные мышцы глаз. Эффективность данных тренажёров доказана, результат ощутим уже через несколько тренировок. Но и тренировка глаз посредством использования офтальмологического тренажёра имеет недостатки. Они достаточно дорогостоящие, покупка их для домашнего использования затруднительна, ими предпочтительно оснащать образовательные учреждения. Так же следует иметь в виду, что тренажёр тренирует цилиарную мышцу глаз, глазодвигательные мышцы остаются без внимания, а они тоже играют некоторую роль в процессе аккомодации, поворачивая глазное яблоко в нужном направлении, и слегка сжимая его или растягивая по необходимости. После окончания курса сеансов на тренажёре, зрение постепенно может вернуться к исходному состоянию, так как будет снижаться тренированность, если больше никаких мер после курса не принимать.

Изучив различные методики тренировки глазных мышц как посредством упражнений, так и применением офтальмологического тренажёра, мы пришли к выводу, что комбинирование методик может существенно увеличить эффективность применения офтальмологического тренажёра, а также пролонгировать оказанное им оздоровительное воздействие.

В данный момент разрабатывается методика, осуществляется подбор наиболее подходящих упражнений и определяется наиболее рациональная последовательность.

Список литературы:

1. Базарный В.Ф. Зрение у детей: Проблемы развития: монография / В.Ф. Базарный. – Новосибирск: Наука, 1991. -140с.
2. Бейтс У. Идеальное зрение в любом возрасте / У. Бейтс. – СПб. Издательская компания «Крылов», 2010. -152 с.
3. Демирчоглян Г.Г. Глаза: школа здоровья / Г.Г. Демирчоглян.-М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2000.-176с.
4. Киреева Н.В. Применение оптико-рефлекторных методов в лечении приобретённой миопии: дис. канд.мед.наук: 14.01.07. / Киреева Наталья Викторовна; Рос. мед. акад. после диплома. образования МЗ РФ. - Ижевск.2014. -123 с.
5. Солодников А.В. Методика оздоровительной гимнастики для профилактики и коррекции нарушений зрения у сельских школьников: дис. ... кан. пед. наук :13.00.04. / Солодников Александр Вячеславович; ФГБОУ ВПО «Смоленский Государственный Университет».- Тула.,2014.- 130 с.
6. Чайка А.А. Воздействие физических нагрузок на зрительный анализатору детей и подростков, регулярно занимающихся спортом: дис. ... канд. пед. наук: 14.03.11. / Чайка Анастасия Александровна; «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы». -М.,2017.- 102 с.
7. Landis E. G. Dim Light Exposure and Myopia in Children / Landis E. G., Yang V., Brown D.M. [at al] // Clinical and epidemiological research.-2018.-Vol 59.-№12.-PP.-4804-4811
8. Lei U. Epidemiology, genetics and treatments for myopia / Lei U., Zhi-Kui L., Jian-Rong L. [at al] // International Journal Ophthalmology. -2011.-Vol 4.-№6.-PP.-658-669
9. Meng-Tian K. Chinese Eye Exercises and Myopia Development in School Age Children: A Nested Case-control Study / K. Meng-Tian, L. Shi-Ming, P. Xiaoxia [at al] // Scientific reports.-2016.-№6.-PP.1-8
10. Pei-Chang W. Outdoor Activity during Class Recess Reduces Myopia Onset and Progression in School Children / W. Pei-Chang, T. Chia-Ling, W. Hsiang-Lin [at al] // Ophthalmology.-2013.-№120(5).-PP.1-6

ОСТЕОАРТРОЗ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ: ГРУППЫ РИСКА И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ

Жубанышева Ю.Р.

Санкт-Петербургский Государственный Университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: Люди молодого возраста также могут быть подвержены остеоартрозу коленных суставов. В свою очередь лечебная физкультура способна оказать положительный эффект при лечении ОА, а также остановить прогрессирование болезни

Young people can be affected by OA of the knee. In turn, exercise therapy can have a positive effect while treating joints and can also stop the progression of the disease

Ключевые слова: остеоартроз, osteoarthritis, терапия, therapy, физическое развитие, physical development

Остеоартроз (ОА) – это хроническое прогрессирующее заболевание суставов, характеризующееся дегенерацией суставного хряща, клиническими симптомами которого являются боль, скованность и деформация суставов. Ввиду широкой распространенности заболевания (около 60% населения России по статистике ВОЗ) о нём слышали многие, но, что вполне вероятно, слышали не только правду. Следует отметить, что сосредоточимся мы на артрозе коленного сустава как на наиболее распространённом виде данной патологии. Действительно, вокруг ОА существует множество мифов, один из которых представляет огромную опасность для тех, кто страдает от данного заболевания. Заключается этот миф в том, что артроз в обязательном порядке требует операбельной замены сустава. Необходимо подчеркнуть, что справедливо это лишь для особо сложных случаев, когда восстановить функциональность сустава безоперабельными методами невозможно: таким пациентам показано проведение эндопротезирования коленного сустава.

Кроме того, второй миф – намного менее обнадеживающий – сообщает о том, что ОА подвержены люди среднего и преклонного возраста. Несмотря на то, что статистика заболеваемости указывает на определенный водораздел группы риска, в действительности от ОА не застрахованы и молодые люди. Правда в том, что основную группу риска составляют люди после 40 лет, страдающие лишним весом и/или имеющие генетическую предрасположенность. Однако случаи, когда заболевают те, кто ни к одной из данных категорий не подходит, вовсе не настолько редки, насколько принято считать. Несомненно, речь в первую очередь идёт о спортсменах, пусть и ведущих, как правило, здоровый и активный образ жизни, но зачастую изнашивающих свой организм физическими нагрузками. Таким образом, спортсмены – часто студенты – также оказываются подвержены ОА.

Наиболее очевидным фактором развития остеоартроза у спортсменов является перенесенные травмы, которые, к сожалению, характерны спорту по определению: повреждения связок, менисков, суставов представляются чем-то неотъемлемым в контексте усиленных тренировок, длительных сборов и соревнований. И потому развитие деформирующего артроза даже в раннем возрасте оказывается вполне вероятным. Зачастую спортсмен, перенесший травму, попросту её не долечивает, возобновляя тренировки раньше срока и пренебрегая средствами защиты – наколенниками или эластичными бинтами. И в большей степени это относится к тем видам спорта, что требуют активной работы нижних конечностей и являются по своей сути травмоопасными.

Кроме того, в случае если индекс массы тела молодого человека превышает норму, возрастает вероятность развития ОА. Это связано с той нагрузкой, что неминуемо ложится на суставы при избыточной массе тела. В то время, как спортсмены подвергают себя особенной нагрузке на тренировках, порой даже пренебрегая разминкой, суставы полных людей подвергаются этой нагрузке просто при ходьбе.

В результате излишних нагрузок хрящевая ткань сустава постепенно разрушается. Процесс этот принято считать неминуемым, если не пресечь болезнь на ранней стадии. Очевидно, для меньшей нагрузки на суставы, следует исключить активные действия, причиняющие боль и провоцирующие прогрессирование патологии. Но заблуждением является тезис о том, что исключить необходимо абсолютно все нагрузки, ведь малоподвижный образ жизни также способствует развитию болезни. Специалисты Европейской Антитравматической Лиги рекомендуют совмещать фармакологический и нефармакологический методы лечения. К немедикаментозным методам относят рекомендации по снижению массы тела и занятия лечебной физкультурой (ЛФК).

ЛФК является эффективным методом профилактики и лечения гонартрозов, и потому он широко внедряется в рамки занятий физической культурой в вузах РФ. Особенно рекомендуется ЛФК студентам, входящим в специальные медицинские группы (СМГ), то есть тем, кто страдает различными заболеваниями и/или имеет инвалидность. К сожалению, с каждым годом число студентов, направляемых на занятия физической культурой в СМГ, только возрастает. Тем не менее, та практика, которую они получают в рамках занятий лечебной физкультурой, имеет положительный эффект не только на здоровье студентов, но и на самодисциплину.

Ведь занятия ЛФК при артрозах обязательно должны выполняться систематично. Кроме того, ощутимый эффект проявится лишь после нескольких занятий и потому моментальных изменений ожидать не стоит. Еще более опасно усиливать нагрузку с целью ускорить эффект, ведь одним из ключевых правил ЛФК является равномерный и комфортный темп при

выполнении упражнений. Именно поэтому занятия необходимо проводить под надзором квалифицированного специалиста, присутствие которого обеспечивается руководством учебного заведения. Специалист подскажет, когда следует повысить сложность выполняемых упражнений, увеличить амплитуду и количество повторений.

Ввиду простоты упражнений, которые не требуют специфического снаряжения, ЛФК доступна и для занятий в домашних условиях. Этот факт позволяет студентам продолжать лечение суставов в домашних условиях и достигать блестящего результата постоянными тренировками. Очевидно, что задачи ЛФК различаются в зависимости от стадии заболевания. На запущенных стадиях главной целью становится снижение болевого синдрома, а на ранних — укрепление мышц. Известно, что систематический подход к лечению артроза, а также своевременное начало занятий, позволяют добиться остановки дегенеративного процесса в суставах, а значит – остановить болезнь, избавиться от дискомфорта и вернуть конечностям прежнюю подвижность. Именно это те достижимые цели, что ставит перед собой ЛФК.

Список литературы:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. 447с.
2. Асанин Владимир Ювенальевич, Деверинская Александра Тимофеевна, Григорьев Александр Николаевич, Бондарева Елена Вильсуровна Лечебная физическая культура в высшем учебном заведении // Вестник РУК. 2014. №3 (17). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-v-vysshem-uchebnom-zavedenii> (дата обращения: 13.06.2020).
3. Митрофанов Владимир Александрович, Жаденов Игорь Иванович, Пучиньян Даниил Митрофанович Остеоартроз: факторы риска, патогенез и современная терапия // Саратовский научно-медицинский журнал. 2008. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osteartroz-factory-riska-patogenez-i-sovremennaya-terapiya> (дата обращения: 13.06.2020).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Каменева А.А.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: в статье представлены результаты исследования здоровья студентов экономического факультета с точки зрения их отношения к занятиям физической культурой и спортом под влиянием объективных и субъективных факторов. Изучена мотивация, режим питания студентов, приоритетные виды спорта для них, а также предлагаются решения для улучшения здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, студенты, мотивация.

Для современного мира проблема здоровья человека является одной из самых главных проблем. В связи с ухудшением экологической обстановки в мире, увеличением умственной нагрузки и внедрением все новых информационных технологий, здоровье обучающихся ухудшается. Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Это определение приводится в Преамбуле к Уставу Всемирной организации здравоохранения, принятому Международной конференцией здравоохранения, Нью-Йорк, 19-22 июня 1946 г. [2] Таким образом, здоровье состоит из трех компонентов: физического, душевного и социального. Это означает, что улучшение здоровья обучающихся возможно лишь воздействуя на все три его составляющих.

На формирование здоровья студентов оказывают влияние множество факторов, которые можно разделить на 2 группы: объективные факторы и субъективные, личностные характеристики. К объективным факторам относят продолжительность учебного дня, состояние учебных аудиторий, умственную нагрузку и перерывы между занятиями. Режим питания, организация досуга, двигательная активность и наличие или отсутствие вредных привычек включены в состав субъективных характеристик здоровья. В реальных условиях обучения именно вторая группа факторов оказывает наибольшее влияние на здоровье студентов.

Особую роль отведем физической культуре и спорту как фактору, оказывающему влияние на здоровье человека.[1] Физическая культура представляет собой совокупность ценностей, норм 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.[3] Спорт – это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

На одном из факультетов (экономический факультет) Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ), мной было проведено исследование, в ходе которого я попыталась выяснить, какую роль физическая культура и спорт играют в обеспечении здоровья студенческой молодежи экономического факультета и какие формы мотивации являются самыми эффективными для того, чтобы студенты стали более заинтересованы в занятиях физической культурой и в ведении здорового образа жизни.

Назовем задачи исследования: 1) выяснить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом как в вузе, так и самостоятельно; 2) изучить мотивацию и причины уклонения студентов от занятий физической культурой и спортом; 3) определить влияние таких факторов как регулярность питания, курение и употребление алкоголя на здоровье студентов.

При проведении исследования мы использовали два основных метода: анкетирование и обработку полученных данных. В анкетировании участвовало 46 респондентов, из них 24 лица женского пола и 22 лица мужского пола. Объект исследования: студенты первого и второго курсов СПбГУ экономического факультета в возрасте от 18 до 21 года. С помощью первого вопроса анкеты мы выяснили, как респонденты оценивают свое здоровье. Относительное большинство опрошенных (39,1%) ответили, что скорее не здоровы, некоторые респонденты (30,4%) считают, что они скорее здоровы и меньшинство (17,4%) ответили, что абсолютно здоровы. Относительное большинство опрошенных иногда чувствуют усталость (47,8%), легкие недомогания (39, 1%), угнетенное психологическое состояние (34,7%) и головные боли (34,7%). Только 1 опрошенный ответил, что никогда не чувствует усталости и достаточное количество респондентов (34,7%) ответили, что ощущают усталость часто. (рис.1)

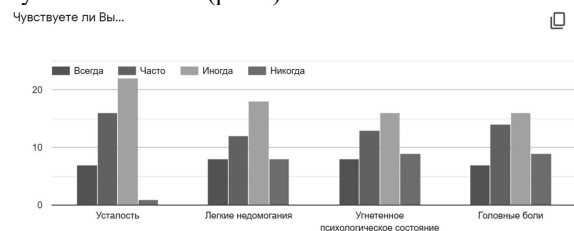


Рис.1

В связи со сложившимися проблемами логичным стал вопрос: «Как вы поддерживаете свое здоровье?» (возможно несколько вариантов ответа), на который большинство (43,5%) ответило, что занимается спортом, чуть меньше опрошенных (41,3%) стараются чаще бывать на свежем воздухе или никак не поддерживают свое здоровье (34,8%). При этом абсолютное большинство респондентов (82,6%) уверены, что физическая культура и спорт – залог здоровья и успеха в жизни.

Осознавая важность физической культуры и спорта в жизни человека, большинство опрошенных не занимаются спортом. (табл. 1)

Как часто Вы занимаетесь спортом	Ответы респондентов
3 раза в неделю и чаще	28,3%
1-2 раза в неделю	15,2%
Несколько раз в месяц	21,7%
Не занимаюсь	34,8%

Более 40% респондентов хотели бы заниматься следующими видами спорта (можно было выбрать несколько вариантов ответа): восточными единоборствами (40%), плаванием (41,3), танцами (54,3), йогой (43,5) и дайвингом (47,8%). Из них некоторые (23,9%) уже делают зарядку, занимаются велоспортом и относительное большинство (43,5%) делает самостоятельные физические упражнения.

Обнаружив желание студентов заниматься спортом, следует изучить, что мешает студентам это делать и что наоборот мотивирует их заниматься физической культурой. Среди причин, препятствующих занятиям спорта, первое место занимает дефицит времени из-за учебы (65,2%), второе – лень (58,7%) и третье – отсутствие должной мотивации (50%). Наиболее значимыми факторами, мотивирующими студентов экономического факультета заниматься физической культурой, являются отвлечение от негативных эмоций (54,3%), желание быть в хорошей физической форме (41,3%) и получение удовольствия от занятий спортом (34,8%).

Питание играет важную роль в формировании здоровья студентов. От трех до пяти раз в день питаются чуть больше трети респондентов (37%), однако большинство (39,1%) опрошенных питаются 2 раза в день, и особую группу риска составляют студенты (23,9%), которые питаются все 1 раз в день. Опрос показал, что курение и употребление алкоголя можно назвать вредными привычками студентов экономического факультета.

Исходя из всего вышесказанного, хочу подчеркнуть, что студентам необходима помощь в улучшении здоровья. Для увеличения числа студентов, заинтересованных в спорте, необходимо провести мероприятия, которые показали бы им, как спорт помогает побороть негативные эмоции и оставаться в хорошей физической форме. Выявив направления, которые интересны студентам (восточные единоборства, плавание, танцы, йога и дайвинг), можно предложить занятия этими видами спорта. Студенты будут заниматься с удовольствием, и велика вероятность, что их друзья тоже захотят заниматься спортом. Проведение соревнований даже на любительском уровне (между факультетами СПбГУ или экономическими факультетами разных вузов) смогло бы замотивировать студентов не только получать удовольствие от спорта, но и научиться ставить цели и их достигать.

Список литературы:

1. Ильина Н.Л. Отношение современных студентов к физической культуре и спорту // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Издательство: ООО «Золотое сечение». – 2016. С.202-206.

2. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946) // Официальные документы Всемирной организации здравоохранения. - №2. – С. 100.

3. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 05.12.2017) // Собрание законодательства РФ. – 2007. - № 50. – С.6242

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СО СТУДЕНТАМИ, ОТНЕСЕННЫМИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ В СПбГЛТУ

Курова Н.В.

Государственный лесотехнический университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: В данной статье рассмотрены вопросы организации и проведения учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Представлено содержание учебных занятий в течение учебных семестров. Определено воздействие используемых средств подготовки на организм студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, функциональная подготовленность, здоровье, здоровый образ жизни, медицинский контроль.

Для того чтобы физическое воспитание в ВУЗе выполняло свои функции, то есть стало действительным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими признаками должны являться его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику учебной работы студента.

Практика показывает, что в настоящее время физическое воспитание в ВУЗе не реализует в полной мере ни одного из этих требований. Двухразовые занятия по физическому воспитанию явно не покрывают потребностей молодого организма в движении. В связи с этим необходимо увеличивать плотность занятий по физическому воспитанию, что конкретно отражается в содержании, организации и методике проведения практических занятий по физическому воспитанию [1,3].

Организация учебного процесса по физическому воспитанию со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья в ЛТУ, осуществляется в соответствии с учебной программой физического воспитания студентов в ВУЗе. Целевая установка учебного процесса по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем в целом отличается от целей и задач, стоящих перед лечебной и оздоровительной

физической культурой. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем призвано шадить, имеющиеся отклонения в здоровье, решая одновременно задачу, повышения функциональных возможностей организма. Длительное и систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, нарастающая тренированность, адекватная его функциональным возможностям, в конечном итоге могут обеспечить адаптацию организма к нагрузкам и привести к ликвидации возникших в результате заболевания общих и местных нарушений. Занятия физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма и положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии.

Основной формой физического воспитания студентов в ЛТУ являются учебные занятия, которые студенты должны посещать в течение трех лет обучения в ВУЗе. Занятия носят тренировочный характер, обеспечивающий постепенно нарастающий уровень адаптации занимающихся к физическим нагрузкам. Процесс подготовки в данном случае, по сравнению с тренировкой в спорте, растягивается на более продолжительный период, а нагрузки даются значительно меньше. У студентов с отклонениями в состоянии здоровья образование динамического стереотипа происходит медленнее – нервная система включена в патологический процесс (патологическая доминанта), поэтому их обучение начинается с простейших по координации упражнений и объем изучаемого материала на каждом занятии по физическому воспитанию должен быть небольшим [3]. Студенты специальной медицинской группы, будучи школьниками, часто освобождались от занятий физической культурой, что отрицательно отразилось на состоянии мышечной системы и явилось причиной возникновения у них нарушения осанки. В связи с этим преподаватели кафедры физической культуры на учебных занятиях, при работе с такими студентами, широко используют упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса и специальные корригирующие упражнения.

Общая физическая подготовка студентов специального медицинского отделения включает в себя элементы разных видов спорта. В течение зимнего и летнего семестров занятия проходят на стадионе и в парке ЛТУ, для этого используются преимущественно физические упражнения, заимствованные из легкой атлетики. Это общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, ходьба, бег, обучение технике бега, прыжки в длину, метание теннисных мячей. Легкая атлетика оказывает разносторонне положительное влияние на организм студентов.

Продолжительные физические нагрузки умеренной интенсивности, в значительной степени способствуют повышению производительности кардиореспираторной системы. Чистый воздух, ландшафт положительно

сказываются на эмоциональной стороне занятий, а пониженная температура оказывает закаливающее влияние на организм.

Также занятия специальной медицинской группы студентов ЛТУ проходят в специализированном зале лечебной физкультуры врачбно-физкультурного диспансера Выборгского района. Здесь используются элементы гимнастики: общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения у гимнастической стенки и на гимнастической скамейке, танцевальные шаги. Основное значение перечисленных упражнений состоит в совершенствовании координации и формы движений, в обогащении занимающихся новыми двигательными навыками, в овладении новыми формами движений, а также в развитии и совершенствовании функций опорно-двигательного аппарата. Важной особенностью гимнастических упражнений является возможность их строгой дозировки по величине усилий (от крайне малых до предельных), амплитуде движений в суставах, темпу движений, количеству повторений и т.п. Упражнения эти хорошо сочетаются с внешним дыханием и легко могут быть дозированы в соответствии с возможностями кровообращения. Точная локализация и избирательное участие в движениях отдельных частей опорно-двигательного аппарата позволяет успешно использовать гимнастические упражнения при занятиях со студентами, имеющими самые разнообразные заболевания, принимая во внимание соответствующие противопоказания. Занятие в зале также включает в себя элементы подвижных игр баскетбола, волейбола и различные эстафеты. Это, как правило, делает занятия более эмоциональными, что крайне необходимо для достижения целей физического воспитания. Кроме того, спортивные игры являются лучшим средством для тренировки регуляторных функций центральной нервной системы.

К студентам ЛТУ, занимающимся в специальной медицинской группе, предъявляются следующие требования: обязательное посещение учебных занятий; прохождение первичного и повторного осмотра в сроки, установленные кафедрой; постоянный врачебный и самоконтроль за состоянием здоровья и физическим развитием; сдача контрольных нормативов; участие в массовых спортивных мероприятиях в качестве спортивных судей.

Для получения зачета за учебный год студентам необходимо: систематически посещать занятия; сдать зачет по теоретическому разделу программы; выполнить контрольные упражнения, характеризующие динамику физической и функциональной подготовленности; предъявить дневник самоконтроля.

Во время учебных занятий проводится постоянный контроль за реакцией организма занимающихся на нагрузку, путем подсчета частоты сердечных сокращений, и частоты дыхания в минуту. У каждого студента

должен быть дневник самоконтроля, куда заносятся субъективные и объективные показатели. К субъективным показателям относятся: общее самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями; К объективным показателям относятся: пульс в начале занятия; после нагрузки и после восстановления, частота дыхания и выполненная физическая нагрузка [5].

По мере возрастания подготовленности, при проведении тестирования, у некоторых студентов наблюдается увеличение жизненной емкости легких, экскурсии грудной клетки, динамометрии кистей рук. Также происходит, заметное снижение пульса в покое, после нагрузки и более быстрое его восстановление. На каждом занятии измеряется пульс и частота дыхания в начале занятия, после нагрузки в основной части и после восстановления в заключительной части занятия. Эти данные до и после нагрузки записывают в свой дневник самоконтроля, на каждом учебном занятии, все присутствующие студенты.

Для повышения эффективности учебного процесса на специальном медицинском отделении в ЛТУ имеются конспекты занятий, перечень контрольных упражнений, которые студенты должны выполнять в начале и в конце учебного года. Для более полного контроля за состоянием здоровья студентов кроме пульса, измеряют артериальное давление. Для этого, раз в месяц, приглашается врач на занятия специальной медицинской группы, проводятся определенные измерения и вносятся соответствующие коррекции в содержание учебных занятий.

В настоящее время в условиях научно-технического прогресса и все возрастающего потока научной, технической и политической информации, требующих от студентов большого умственного напряжения и повышенной затраты психических сил, роль физического воспитания особенно велика. Как отмечают современные исследования, главная особенность содержания обязательного курса физического воспитания состоит в сложности достижения высокого тренировочного эффекта суммарных физических нагрузок в период учебного семестра [2,4]. Двухразовые занятия в неделю при относительно небольшой интенсивности, малом объеме нагрузок, не создают предпосылку для формирования функционального развития и физического совершенствования организма. Зимние и летние каникулы, экзаменационные сессии, учебные и производственные практики образуют паузы в учебно-тренировочном процессе. В результате физическое воспитание имеет прерывистый характер со стандартными по объему и интенсивности упражнениями, что с одной стороны, исключает их последовательное увеличение, а с другой – приводит к стойке адаптации организма к воздействию традиционных средств и методов физического воспитания.

В этих условиях важным фактором повышения эффективности учебного процесса является рациональная организация и структура двигательной активности студентов в период обучения в ВУЗе.

Таким образом, занятия по физическому воспитанию студентов, отнесенные к подготовительной медицинской группе, должны осуществляться в аспекте всестороннего физического развития средствами общей физической подготовки и при постоянном контроле за функциональным состоянием. По достижении этим контингентом кондиции основной группы, дальнейшая подготовка может продолжаться по программе спортивных специализаций.

Занятия по физическому воспитанию со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должны проводиться с учетом специфики заболевания и уровня подготовленности с обязательным врачебным контролем. Конечной целью занятий с контингентом специальной медицинской группы является создание предпосылок для выздоровления, повышение функциональных возможностей организма и работоспособности и возможности перевода в подготовительную медицинскую группу.

Для оценки эффективности физического воспитания необходимо осуществлять педагогический контроль за динамикой результатов контрольных тестов и нормативов, отражающих уровень развития основных двигательных качеств человека и функциональную подготовленность, проводимых на протяжении всего периода обучения студентов в ВУЗе.

Во всех случаях в процессе физического воспитания ставится задача формирования сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями, направленным не только на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья, но и на удовлетворение нравственных и эстетических потребностей в общении и коллективной деятельности, активном отдыхе и самоутверждении.

Список литературы:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – М.: КноРус, 2012. – 304 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2015. – 240 с.
3. Давиденко Д.Н. О состоянии учебного процесса вузовского курса «Физическая культура» / Д.Н. Давиденко. Актуальные проблемы физического воспитания в профессиональной подготовке студентов // Материалы 52 межвузовской конференции. – СПб. СПбГМТУ. 2003. – С. 37-39.
4. Жарова А.В. Формирование здоровья студентов вузов. – Красноярск: СибГУ., 2006.
5. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / Под общ. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Мартишкина И.В., Слипченко Е.В.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: В данной статье рассматривается личностно-ориентированный подход, а также необходимость его использования при организации занятий физической культурой в университетах. Подчеркивается важность индивидуального подхода для лечебной физической культуры, поскольку он помогает обучать студентов со специальной группой здоровья.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, личностно-ориентированный подход, студенты, здоровье.

Физическая культура является основой здорового образа жизни для человека, одним из важнейших его элементов. Ее фундаментальной целью является осуществление целесообразной двигательной деятельности в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья [6].

На данный момент студенты уделяют недостаточно внимания занятиям физической культурой, и это негативно влияет на состояние их здоровья. Согласно данным исследования, проводимого Министерством образования Российской Федерации, около 47% процентов студентов первого курса имеют ослабленное здоровье [2]. Повседневная деятельность учащегося не отличается высокой активностью, а сидячий образ жизни, как известно, ослабляет организм человека. Он приводит к проблемам различного характера, например, к болям в спине и пояснице, нарушениям обмена веществ, сбоям в системе кровообращения.

Грамотно подобранные физические нагрузки позволяют избежать подобного рода трудностей. Для того чтобы правильно организовать режим занятий физической культурой и составить программу тренировок, необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, в том числе ограничения по здоровью, наличие свободного времени, дополнительные потребности и т.д. На данный момент в учебных заведениях это не реализуется, следовательно, студенты не могут уделять достаточно времени своему физическому состоянию. Применение личностно-ориентированного подхода позволило бы всем учащимся заботиться о своем здоровье.

Вышесказанное подтверждается информацией, полученной в ходе научных исследований. Количество студентов, имеющих специальную медицинскую группу здоровья, возросло с 6% до 22% за последние 20 лет. Многие из них недовольны существующей организацией занятий физической культурой. Тестирование, проведенное среди 92 студентов специальной

группы здоровья в Кубанском аграрном университете, показало, что 56,5% опрошенных считают, что индивидуальные особенности учащегося игнорируются при занятиях физической культурой. При этом только 10,9% студентов не имеют никаких претензий к сложившейся системе [4]. Также опрос 173 студентов Кемеровского института (филиала) РЭУ им. Г. В. Плеханова выявил, что 33% респондентов также отмечают отсутствие индивидуального подхода, хотя 59% положительно относятся к физической культуре в целом [5]. Таким образом, становится очевидным то, что учащиеся с каждым годом все больше нуждаются в личностно-ориентированном подходе, а университеты не удовлетворяют эту потребность в полной мере.

Личностно-ориентированный подход подразумевает, что программа физических упражнений будет составлена с учетом индивидуальных особенностей студента. Его можно определить, как специальную систему, направленную на создание условий для раскрытия потенциала отдельного человека [7]. Целью использования личностно-ориентированного подхода является создание разносторонне развитой личности, в том числе физически, и это лишний раз подтверждает его огромное значение для лечебной физической культуры.

Здесь следует особо отметить значимость лечебной физической культуры (ЛФК). Известно, что более 20% населения младше 21 года имеют заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой, желудочно-кишечным трактом или опорно-двигательным аппаратом [3]. Такая удручающая статистика подтверждает факт потребности именно в лечебных физических нагрузках, для которых как раз необходим личностно-ориентированный подход. Специфика лечебной физической культуры заключается в том, что она является своеобразным методом лечения, состоящим в применении физических упражнений и естественных факторов природы к человеку с лечебно-профилактическими целями. Человек необязательно должен быть болен, он может иметь ослабленное здоровье и нуждаться в физических нагрузках. В ходе осуществления программ по ЛФК нужно помнить, что данный вид дисциплины немного отличается от обычной физической культуры, поэтому будет выполнять дополнительные функции, которые направлены на укрепление организма. ЛФК нацелена на повышение интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, самостоятельное освоение ее ценностей, практическую самоорганизацию здорового образа жизни, овладение практикой и методикой для формирования личностных качеств для дальнейшей успешной жизни, а также на практическую реализацию личностно-ориентированных программ оздоровления.

Очевиден тот факт, что некоторым людям требуются конкретные упражнения, которые помогут справиться с существующими проблемами или

предотвратить возникновение новых. Например, людям, страдающим вегетососудистой дистонией (ВСД), плавание помогает расслабиться, а также успокоить нервную систему. Согласно исследованию, Волгоградского государственного социально-педагогического университета, у студентов с ВСД после занятий плаванием улучшаются медицинские показатели и самочувствие в целом [1].

Таким образом, можно сделать вывод, что существует необходимость внедрения в учебных заведениях личностно-ориентированного подхода, чтобы студенты могли уделять достаточно времени своему физическому состоянию.

Список литературы:

1. Влияние занятий по плаванию на психическое здоровье студентов с ВСД [Статья] / авт. Тарасова Х В и Нагайцева И Ф. - [б.м.] : Наука-2020, 2019 г.. - №10(35). – 3 с.
2. Использование инновационных форм обучения в формировании здоровьесберегающих компетенций у студентов вуза [Статья] / авт. Кручинина Г А и Светкина Е Г. - [б.м.] : Вестник Нижегородского университета им. Н.И.Лобачевского, 2016 г.. - Социальные науки. – 8 с.
3. К вопросу о лечебной физической культуре [Статья] / авт. Калянов В В, Королева Н Н и Шоршнева М Г. - [б.м.] : Проблемы педагогики, 2016 г.. - №2(13). – 3 с.
4. Особенности физического воспитания студентов в специальных медицинских группах [Статья] / авт. Калашник Е А, Яни А В и Плотников Е Г. - [б.м.] : Известия ТулГУ, 2019 г.. - Физическая культура. Спорт. – 7 с.
5. Отношение студентов вуза к дисциплине "Физическая культура" как фактору готовности к здоровьесбережению [Статья] / авт. Мелешкова Н А. - [б.м.] : Профессиональное образование в России и за рубежом, 2017 г.. - №4(28). – 5 с.
6. Роль физической культуры в жизни студентов [Статья] / авт. Лукьянов С И. - [б.м.] : Фундаментальные исследования, 2006 г.. - Педагогические науки. – 2 с.
7. Сущность личностно-ориентированного подхода в обучении с точки зрения современных образовательных концепций [Статья] / авт. Гульянц С М. - [б.м.] : Вестник ЮУрГТТУ, 2009 г.. - №2. – 13 с.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО МЕТОДУ ПИЛАТЕСА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Георгиева М.А., Торопчина Н.В.

Государственный Морской Технический университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: Одним из наиболее доступных и современных систем оздоровления, при самых разнообразных заболеваниях, является метод Пилатеса. Это уникальная система управления телом, полный и комплексный метод физической подготовки.

One of the most accessible and modern systems of recovery, with a wide variety of diseases, is the Pilates method. It is a unique body control system, a complete and complex method of physical fitness.

Ключевые слова: Оздоровление, доступность, уникальность, метод Пилатеса. Recovery, accessibility, uniqueness, Pilates method.

В современном обществе, в связи с увеличением нагрузки различного характера, проблема здоровья подрастающего поколения стала очевидной. В высших учебных заведениях процент обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, неуклонно растет. Требуется все больше доступных средств и методов проведения оздоровительных занятий. А в связи с современными событиями, самостоятельные занятия играют ключевую роль.

Одним из наиболее доступных и современных систем оздоровления, при самых разнообразных заболеваниях, является метод Пилатеса. Это уникальная система управления телом, полный и комплексный метод физической подготовки.

Прежде чем приступать к занятиям, необходимо подготовить студентов теоретически. Сформировать понимание важности умения управлять своим телом. Метод способствует увеличению гибкости, силы, подвижности суставов, исправлению плохой осанки. Важнейшие органы получают надлежащую опору, и в результате будут работать эффективнее. Упражнения стимулируют сердечно-сосудистую и лимфатическую системы, улучшают кислородный обмен. Метод управления телом в сочетании с полноценным питанием может стать средством профилактики остеопороза. Он также способствует избавлению от болей в спине. Эффективность выполнения упражнений зависит от соблюдения фундаментальных принципов, лежащих в основе всех упражнений.

Релаксация, один из важнейших принципов, его секрет заключается в правильном сочетании расслабления и концентрации. Это один из важнейших навыков, позволяющий выполнять упражнения без излишнего напряжения, благодаря чему после занятий появится чувство внутреннего покоя.

Концентрация – умение постоянно удерживать мысли на той части тела, над которой идет работа. Для обеспечения правильности движений используются зрительные образы.

Координация – осознание того, что делается, и того, что необходимо сделать.

Выравнивание – необходимость следить за правильным взаимным расположением различных частей тела.

Дыхание – необходимость научиться дышать полноценно, обеспечивая максимальное насыщение крови кислородом. Для этого вдох производится при подготовке к движению, выдох – в процессе движения.

Плавность – принцип медленного вытягивания наружу от сильного центра.

Центрирование – создание «пояса силы». Прежде чем начинать движение, необходимо подтянуть живот ниже пупка вверх и вглубь к позвоночнику.

Выносливость, то качество, которое сформируется в процессе занятий. Повышается постепенно.

Данный метод физических упражнений позволяет занимающимся не только укрепить свой мышечный корсет, но и познать самого себя, помочь полнее раскрыть свой потенциал.

Студенты специальной медицинской группы после изучения с преподавателем данного метода, могут самостоятельно заниматься, учитывая конкретные ограничения по здоровью. Пилатес - это упражнения для тела и ума, которые укрепляют и тонизируют организм, наполняют жизненной энергией и помогает сохранять эмоциональную уравновешенность. Практикуя метод Пилатеса на занятиях со студентами специальной медицинской группы, можно решать большее количество задач по профилактике заболеваний, чем с применением обычных общеразвивающих упражнений.

Список литературы:

1. Полковников Ю.Н. «Как продлить годы жизни», Москва, издательство «Республика», Минск 1995 г.
2. Робинсон Л., Томсон Г., «Управление телом по методу Пилатеса», издательство «Попурри», Минск 2003 г.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ) У СТУДЕНТОВ НАЧАЛЬНЫХ КУРСОВ

Поляков А.П.

Санкт-Петербургский государственный университет,

Санкт-Петербург

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, связанные с влиянием спортивно-оздоровительного туризма как средства профилактики заболеваний и употребления ПАВ. Влияние на физическое и нравственное воспитание студентов, возможность укрепления здоровья дозировкой физических нагрузок в природных условиях.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, здоровый образ жизни (ЗОЖ), профилактика заболеваний.

Обучение студентов начальных курсов в вузе характеризуется систематическими и интенсивными умственными нагрузками в условиях значительных ограничений двигательной активности. Во время умственной работы снижается общая работоспособность, возрастает психоэмоциональное напряжение, и если не применять профилактические меры по использованию средств физического воспитания, то это впоследствии может привести к серьезным нарушениям здоровья у студентов.

Одним из основных требований здорового образа жизни является формирование привычек, обеспечивающих высокий уровень здоровья на этапах развития человека: от того, насколько успешно удастся закрепить их в сознании, зависит реальный образ жизни в последующем [4]. Основным условием здорового образа жизни является личная заинтересованность человека. Сегодня значительно изменилась мотивировка деятельности молодежи.

В вузы Санкт - Петербурга ежегодно поступают тысячи выпускников школ, которым приходится приспосабливаться не только к повышенным учебным нагрузкам и условиям проживания, (которые отличаются от домашних) но и климату. Основной особенностью климата здесь является непостоянство погоды, обусловленное частой сменой воздушных масс, которые, в зависимости от района формирования, подразделяются на морские, континентальные и арктические.

Циклоны приносят пасмурную, ветреную погоду и осадки. Зимой они являются причиной резких потеплений, а летом, наоборот, несут прохладу. Перепады температуры воздуха, обусловленные сменой воздушных масс, могут значительно превышать амплитуду суточных колебаний и нередко достигают $\pm 20^\circ$ и более. Выпадение осадков в Санкт-Петербурге

определяется главным образом интенсивностью циклонической деятельности, больше половины дней в году (191 день) в нашем городе отмечаются осадки. Максимальное число дней с осадками приходится на осенне-зимние месяцы, минимальное – на весенне-летние [10]. Санкт-Петербург по своему географическому местоположению попадает в зону избыточного увлажнения, в осенне-зимний период влажность воздуха достигает 90% и выше. Следовательно, студенты-первокурсники, приехавшие из других климатических зон, подвергаются значительному риску остро-респираторных и вирусных простудных заболеваний.

Спортивно-оздоровительный туризм в этом случае выступает как способ оздоровления, улучшения медико-физиологических данных посредством изменения форм деятельности, дозированного движения, рационального питания, нервной разгрузки, повышения адаптации к непривычным климатическим условиям [1]. Оставшиеся без контроля родителей вчерашние ученики особенно подвержены риску употребления ПАВ. В результате - снижение успеваемости, отчисление и крушение планов и надежд. Одной из важных причин, обуславливающих распространение и употребление алкоголя и наркотиков в студенческой и молодежной среде, является недостаточный учет интересов и потребностей личности в системе воспитательных мероприятий, а также недооценка потенциала средств и методов физической культуры и, особенно спорта и туризма в процессе формирования здорового стиля жизни этой категории населения нашей страны.

Физическая культура выделяет такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс социализации [2]. Средства физического воспитания, воздействуя на человека, могут преследовать различные цели и задачи: изменить, сохранить, восстановить у него определенные физические, психические, нравственные, эстетические качества и способности; вызвать у молодого человека приятные эмоции, чувства и переживания, побудить к познанию. Двигательная активность человека может рассматриваться не только как средство сознательного воздействия на физическое развитие, но и как средство отдыха, развлечения, подготовка к труду, общению, самоутверждению в коллективе сверстников.

Одной из основных задач спортивно-оздоровительного туризма [6,7,8] является внедрение в практику самостоятельного туризма туристских программ, ориентированных на гармонизацию духовного и физического начал человека, преемственность исторических, культурных и национальных традиций экологическое воспитание.

Разработано множество программ по профилактике употребления ПАВ, алкоголя и табакокурения. На наш взгляд интеграция физической культуры с туризмом и пребыванием в природных условиях (походы

выходного дня, туристские слеты и многодневные турпоходы) с целью эффективной профилактики простудных заболеваний и употребления ПАВ и алкоголя среди студенческой молодежи представляет собой одно из наиболее перспективных направлений в данной области социальной практики.

Спортивно-оздоровительный туризм расширяет краеведческий кругозор, пополняет знания по истории, этнографии и культуре региона, оказанию первой медицинской помощи, обогащает развитие занимающихся через получение ярких впечатлений, порой неожиданных, возникающих в ходе реализации своих моторных возможностей [3,5,9].

Занятия физической деятельностью в условиях природной среды позволяют овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. Сформировать у занимающихся иные смысловые категории своего предназначения, помимо бытовых и материальных ценностей, приучить занимающихся отвечать за свои действия, так как любая физической деятельность данного направления сопряжена, как правило, с контактом со сверстниками и преподавателями в неформальной обстановке, что будет способствовать адаптации студентов начальных курсов, и снизит информационные и эмоциональные перегрузки.

Список литературы:

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм - М.: 2009. - 135 с.
2. Дзержинская Л. Б., Прохорова И. В., Дзержинский Г. А. Физическая культура: уч. пос. – Волгоград: Изд-во Волгоградского фил. РАНХиГС, 2016. – 121 с.
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М., «Владос», 2000.
4. Менеджмент культурного туризма. Учебное пособие. Под общей редакцией Г.А. Лесковой. Санкт - Петербург, из-во СПбГУКИ. 2013. -236 с.
5. Специальные виды туристской деятельности. Под редакцией: Ю.Н. Федотова, Е.И. Богданова. Санкт - Петербург. 2010. - 511 с.
6. Спортивно-оздоровительный туризм и особенности его развития в РФ - М.: Советский спорт, 2009. - 13-19 с.
7. Туризм в России: статистический сборник/ гос. ком. РФ по статистике. - М.: Б.И., 2011. - 164 с.
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм - М.: Советский спорт, 2007. - 7-8 с.
9. Туризм в России: Единая информационная система. [Электронный ресурс]. <http://www.rostur.ru>, (дата обращения 27.05.2020).

10. Экологический портал Санкт-Петербурга, комитет по природопользованию, охране окружающей среды и обеспечению экологической безопасности. [Электронный ресурс]. <http://www.infoeco.ru/> (дата обращения 27.05.2020).

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗИКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Пшеничников А.Ф.,

Национальный государственный университет имени П.Ф. Лесгафта,
Лешева Н.С.

Государственный архитектурно-строительный университет г. Санкт-Петербург

Паташова Л.А.

АОУ ВО Ленинградской области «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий» г. Гатчина

Аннотация: Состояние выпускников высшей школы выступает интегративным показателем их психофизического состояния и профессионального потенциала. Приоритетной задачей физкультурного образования студентов является освоение и актуализация ими универсальных и специализированных здоровьесберегающих компетенций на основе методологически компетенции формирующей направленности образовательного процесса.

Annotation: The condition of graduates of higher education is an integrative indicator of their psychophysical state and professional potential. The priority task of students' physical education is the development and updating by them of universal and specialized health-saving competencies based on the methodological competence of the shaping orientation of the educational process.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, профессиональное здоровье, здоровьесберегающие компетенции, физическая нагрузка, адаптации, резистентность организма, работоспособность.

Эффективность образования априорно обуславливает эффективность и в сфере экономики, при этом «работоспособность» (как следствие состояния здоровья и физической подготовленности), характеризующая вступающие в жизнь «трудовые ресурсы» является особым условием, обеспечение которого

и чрезвычайно актуально, и вместе с тем, остается не решенным аспектом, как социальной политики государства, так и педагогического процесса в учебных заведениях высшего образования.

Целеполагающим основанием раздела «Физическая культура» федерального государственного образовательного стандарта является формирование физической культуры личности студентов, системообразующими составляющими которой выступают универсальные и специализированные компетенции культуры общего и профессионального здоровья, здорового образа жизни.

Здоровье – величайшая социальная ценность. Достаточный уровень здоровья является основным условием для выполнения человеком биологических и социальных функций, его самореализации.

Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт.

Состояние здоровья является интегративным показателем психофизического состояния и потенциала выпускника высшего учебного заведения; обуславливает уровень его профессиональной работоспособности, уровень работоспособности систем, определяющих специфику профессиональной деятельности (умственной, сенсорной, физической), обеспечивающих успешную профессиональную самореализацию, эффективную реализацию знаний и умений компетентностной совокупности специалиста.

Специализированные компетенции, связанные с профессионально-значимым аспектом здоровья, или профессиональным здоровьем (ведущим фактором профессиональной работоспособности и профессионального долголетия), наряду и в объеме универсальных здоровьесберегающих и валеологических компетенций, включают в себя специализированные:

знания особенностей воздействия на организм условий, характера трудового процесса по избранной специальности, наличия и особенностей действия неблагоприятных факторов, динамики профессионального утомления;

умения и навыки методологически грамотного использования средств физической культуры и спорта для многофункционального обеспечения профессионального здоровья (функциональная адаптация, структурный

«след»), работоспособности и долголетия, устойчивости к профессиональному «выгоранию», и для повышения функциональных возможностей, увеличения физиологических резервов систем, органов, тканей – объемов резервов и резервов интенсивности их реализации, параметры которых оптимизируются физкультурно-спортивной активностью, физической нагрузкой.

Оптимальная – достаточная для активизации адаптационных процессов, но не выходящая за рамки адаптационных возможностей организма – физическая нагрузка, вместе со своим основным целевым предназначением – увеличением функциональных возможностей, экономизации и эффективности функционирования регулирующих, исполнительных, энергообеспечивающих и гомеостазсохраняющих систем, адаптируемости тренированного организма, - индуцирует активность неспецифической составляющей механизма адаптации, ответственных за эффективность и диверсифицированность резистентности организма к различным неблагоприятным факторам и стрессорным ситуациям, потенциал действенности которой возрастает в процессе и результате её систематической активации, формирования долговременной адаптации. Прежде всего за счет роста мощности адренэргических стресс-реализующих систем: симпатoadреналовой и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой.

Надо отметить что актуальность развития физического спорта определяется целевыми показателями Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации Для реализации Стратегии принят Комплекс мер по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования, что позволит резко увеличить число систематически занимающихся физической культурой и спортом студентов.

Задачи здоровьесберегающей образовательной среды высшего учебного заведения состоят не только в освоении студентами универсальных и специализированных предметных знаний и умений, овладении здоровьесберегающими технологиями, но и в развитии у студентов мотивации и способностей к овладению этими знаниями и умениями, развитию творческих способностей и компетенций в подходах и методах освоения и актуализации валеологических и здоровьесберегающих компетенций, и, необходимых для этого, теоретических, методологических и технологических знаний.

Список литературы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с.
2. Горобей Н.П. Проблемы вредных привычек и зависимостей студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 11. – С. 33-36.
3. Мысина Г.А. Теоретические и методологические основы формирования здоровьесберегающей образовательно-воспитательной среды вуза: моногр. М.: М-во образования и науки Российской Федерации; Москов. гос. техн. ун-т им. Н.Э. Баумана, – 2010. – 90 с.
4. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197;

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПБГИКиТ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Пономарева А.В., Састамойнен Т.В.

«Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения»,
Санкт-Петербург

Аннотация: в статье рассматривался уровень здоровья студентов специальной медицинской группы ВУЗов с творческой направленностью. Было проведено исследование на базе СПбГИКиТ для выявления наиболее распространенных групп заболеваний и даны рекомендации для занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, хронические заболевания, виды двигательной активности.

Annotation: the article examined the level of health of students of a special medical group of universities with a creative focus. A study was conducted on the basis of SPbGIKIT to identify the most common groups of diseases and gave recommendations for physical education and sports.

Key words: special medical group, chronic diseases, types of motor activity.

Организация и проведение занятий по физической культуре в творческом ВУЗе в специальной медицинской группе всегда представляет сложность, т.к. существует необходимость объединить студентов, отличающихся по полу, виду заболевания, функциональным возможностям организма, и уровню физической подготовленности.

Снижение двигательной активности студентов, приводит к росту отклонений в состоянии здоровья, а, следовательно, увеличению численности занимающихся в специальной медицинской группе. [2]

В настоящее время все чаще наблюдается снижение показателей здоровья учащейся молодежи и встает вопрос о его сохранении, укреплении и восстановлении.

Одним из факторов ухудшения состояния здоровья является экология (загрязнение окружающей среды, некачественные продукты питания и т.д.) Также важно отметить влияние в современном мире высокого уровня автоматизации и механизации труда, большого количества стрессовых ситуаций, что в свою очередь, приводит к снижению физического труда, развитию многочисленных патологий. Ежедневная нехватка двигательной активности студенческой молодежи, нарушение режима дня, высокие интеллектуальные нагрузки, вредные привычки приводят к росту числа заболеваний.

Если у студентов наблюдаются значительные отклонения постоянного или временного характера в состоянии здоровья или физическом развитии, то это является противопоказанием к занятиям физической культурой и спортом по учебной программе, но не препятствует посещению ВУЗа. Занятия со студентами специальной медицинской группы проводят по особой программе, учитывая характер и степень отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. Также уделяют внимание психофизической подготовке, что не маловажно для их будущей профессиональной деятельности.

На базе СПбГИКиТ в 2018-2019 учебном году проводилось исследование на выявление хронических заболеваний у студентов специальной медицинской группы. Количество исследуемых составило 52 чел. Занимающимся были предложены анкеты-опросники для выявления наличия хронических заболеваний (табл.1) и частоты перенесенных заболеваний в текущем году (табл.2).

Таблица 1

	Хронические заболевания			
	Группы хронических заболеваний			
	Опорно-двигательный аппарат	Нервная система	Дыхательная система	Пищеварительная система
Наличие хронических заболеваний в %	11,2%	32,4%	30,6%	25,8%

Полученные данные констатировали высокую заболеваемость нервной системы, что подтверждает возросшее напряжение среди студентов, в связи со спецификой творческой специальности (длительные репетиции, многочасовые съемки и т.д.).

Таблица 2

Частота перенесенных заболеваний в текущем году	Количество раз					
	0	1	2	3	4	5
Болели в текущем году в %	43,2%	17,3%	5%	25%	3,8%	5,7%

Больше половины студентов специальной медицинской группы болели в текущем учебном году, при чем из них большая часть перенесли заболевания по 3 раза. Отсюда можно предположить, что организм не успевает восстанавливаться в современном ритме жизни, иммунитет ослабевает и увеличивается частота недомоганий.

На основании выявленных хронических заболеваний у студентов специальной медицинской группы творческих направлений и специальностей даны рекомендации для занятий физической культурой (табл. 3).

Таблица 3

Рекомендации и ограничения для занятий при наличии заболеваний		
Заболевания	Рекомендуемые упражнения	Не рекомендуемые упражнения
Опорно-двигательный аппарат	Упражнения на укрепление мышечного корсета и связок. Общеразвивающие и укрепляющие упражнения. Плавные движения. ЛФК	Упражнения, которые доставляют явный дискомфорт и ведут к нарушениям кровообращения, дыхания и болевым ощущениям. Резкие движения
Нервная система	Упражнения на релаксацию. Плавание, аквааэробика, волейбол, езда на велосипеде. Ритмическая гимнастика, прикладные упражнения. Игровая форма занятий. Чередование умственного и физического труда.	Ограничить упражнения и игры, требующие повышенного психоэмоционального напряжения.
Дыхательная система	Ходьба, легкий бег, плавание, езда на велосипеде, лыжные прогулки со сниженной нагрузкой и длительностью занятий. Надувание воздушных шаров и камер.	Упражнения на задержку дыхания, с длительным напряжением, резкими движениями, связанные с высокой интенсивностью.
Пищеварительная система	Утренняя гимнастика со специально подобранным	Упражнения, связанные с подъемом тяжестей, резкими

комплексом упражнений. Спокойные упражнения. Плавание, туризм, скандинавская ходьба	йога,	движениями, ведь чрезмерная нагрузка может привести к обострению болезни. Интенсивный бег, тяжелая атлетика, единоборства, прыжки и т.д. (все травмоопасные виды спорта).
---	-------	---

В дополнении хочется отметить, что рациональная физическая тренировка позволяет быстро и эффективно достичь определенных признаков здоровья: отличного самочувствия, высокой умственной и физической работоспособности. Занятия позволяют избавиться от раздражительности, вялости, упадка сил, потребности в дополнительной стимуляции допингами (чай, кофе и биостимуляторы), чувства усталости к вечеру даже после самого утомительного дня, симптомов так называемых болезней цивилизации: ОРЗ, диабета, ишемической болезни сердца, артрита, остеохондроза, рака и т.п. При этом появляется желание и способность активно и творчески работать, отдыхать и любить; постоянно ощущать согласие с самим собой. [1]

Список литературы

- Евсеев, С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы составители О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013. – 388 с. : ил.
- Егорычева, Э.В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального учебного отделения: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Э.В. Егорычева. – М, 2014. – 23 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СОХРАНЕНИИ, УКРЕПЛЕНИИ И КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ

Проскурина А.А.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: в данной работе будет выявлена роль физической культуры в жизни современных студентов и будет показана важность осознанных регулярных занятий спортом.

Ключевые слова: спорт, здоровье, студент, последствия, физическая культура, осознание, деятельность

Введение

Физическая культура (греч. φύσις — «природа» + спорт) — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая культура играет важную роль в жизни любого современного студента. Стресс, малоподвижный образ жизни, нежелание обучающегося тратить время на занятия спортом нередко приводят студента к заболеваниям, в результате которых умственная деятельность студента ухудшается, часто появляется усталость, возрастает риск к появлению депрессии.

Именно регулярные занятия физической культурой позволяют студенту не только сохранять и укреплять своё здоровье, но и занимать активную жизненную позицию, что является важным как для самого обучающегося и его университета, так и для всего государства в целом.

Основная часть

Как известно, важным этапом в становлении личности является возраст от 7 до 25 лет. Именно в данные возрастные границы попадает большинство студентов. Следовательно, занятия физической культурой, предоставляемые студенту университетом, являются неотъемлемой частью студенческой жизни.

Но помимо «обязанности» студента перед университетом в занятиях физической культурой, у любого студента должен существовать стимул к самостоятельным занятиям спортом. Ведь охрана собственного здоровья - непосредственная обязанность каждого. И какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться для комфортной и счастливой жизни. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Мнения исследователей

Исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз по сравнению с предыдущими столетиями, и дабы эта нагрузка не уменьшалась ещё больше, именно молодым людям стоит вести активный образ жизни и осознавать, что активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость. Именно молодые и активные студенты способны внедрить в общество идею важности регулярных физических нагрузок.

Повседневные нагрузки на организм оказывают на него огромное положительное воздействие, что продлевает жизнь человека, делает нацию более здоровой и готовой к чрезвычайным ситуациям.

Также стоит обратить внимание на то, что студент, регулярно выполняющий физические упражнения, нормализует свой обмен веществ, лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно для современных студентов, которые должны усваивать большой поток информации ежедневно.

В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности.

Стрессы оказывают на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции, наоборот, способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием.

От неправильного образа жизни или просто со временем в организме могут накапливаться вредные вещества, так называемые шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме во время существенной физической нагрузки окисляет шлаки до безвредных соединений, а затем они с лёгкостью выводятся.

Доказано, что при болезнях снижается общий тонус, в коре головного мозга усугубляются тормозные состояния. Физические же упражнения повышают общий тонус, стимулируют защитные силы организма. С большим успехом используются физические упражнения при лечении различных хронических заболеваний и в домашних условиях, особенно если пациент по ряду причин не может посещать поликлинику или другое лечебное учреждение.

Вывод

Проанализировав вышесказанные суждения, можно прийти к выводу, что под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье, повышается долголетие.

В любом возрасте, а особенно в студенчестве, с помощью осознанных регулярных тренировок можно повысить здоровье своего тела и духа.

Благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

Список литературы

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. - М., 1987. https://здоровье.com.ua/files/Razdumia_o_zdorovie_rus.pdf
2. Амосов, Н. М., Бендет, Я. А. Физиологическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. - К., 1989. http://www.libok.net/writer/3883/kniga/11380/amosov_nm/fizicheskaya_aktivnost_i_serdtse/read
3. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья / В. И. Белов. - М., 1993. <http://padabum.com/d.php?id=39949>
4. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. - М., 1990. <https://scibook.net/page/brexman/ist/ist-8--idz-ax245.html>
5. Муравов, И. В. Физическая культура и активное долголетие / И. В. Муравов. - М., 1979. <https://search.rsl.ru/ru/record/01007705498>

МЕТОДИКА МЕХАНОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ПОВРЕЖДЕНИЯ КАПСУЛЬНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА У ВАТЕРПОЛИСТОВ

Старосельский Я. Л., Мельничук Н. В., Мельничук В. И.

Национальный Государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург

Аннотация:

Настоящая работа направлена на оценку возможности применения механотерапии на аппарате «Kinetec Centura», в тренировочном процессе после травм капсульно-связочного аппарата плечевого сустава. Под клиническим наблюдением находилось 32 ватерполиста высокого спортивного мастерства с повреждениями плечевого сустава. Проводилась динамическая оценка объема движения в плечевом суставе на 7 и 14 сутки после применения методики механотерапии в тренировочном процессе по индексу WOMAC, определения интенсивности боли по шкале VDS. При проведении динамической оценки объема движения в плечевом суставе после эксперимента по индексу WOMAC получено увеличение объема движений в плечевом суставе к 7-м суткам на 72.2% от первоначальных значений, что на 20.8% больше, чем в контрольной группе, к 14 суткам в экспериментальной группе при отведении объем движений восстановлен на 97.3%, что на 26.8% больше значений контрольной группы. При определении интенсивности боли по шкале VDS снижение болевого синдрома в экспериментальной группе на 7-е сутки составила 67.8%, на 14-е сутки 93.2%, что соответственно на 8.4% и 13.7% в пользу основной группы.

Ключевые слова: механотерапия, плечевой сустав, ватерполисты, объем движения.

Annotation:

This work is aimed at evaluating the possibility of using mechanotherapy on the «Kinetec Centura» device, in the training process after injuries of the capsular ligamentous apparatus of the shoulder joint. 32 water polo players of high sports skill with shoulder joint injuries were under clinical supervision. A dynamic assessment of the amount of movement in the shoulder joint was performed on days 7 and 14 after applying the mechanotherapy technique in the training process using the WOMAC index and determining the intensity of pain on the VDS scale. When conducting a dynamic assessment of the amount of motion in the shoulder joint after the experiment index WOMAC the resulting increase in range of motion in the shoulder joint to 7 days for 72.2% of the initial values, which is 20.8% more than in the control group to 14 days in the experimental group in the abduction range of motion restored at 97.3%, which is 26.8% more than the control group. When

determining the intensity of pain on the VDS scale, the reduction of pain in the experimental group on the 7th day was 67.8%, on the 14th day 93.2%, which is 8.4% and 13.7%, respectively, in favor of the main group.

Keywords: mechanical therapy, shoulder joint, water polo player, volume of movement.

Актуальность нашей темы обуславливается тем, что, с одной стороны, на сегодняшний день спортсмены стремятся как можно быстрее вернуться к нагрузкам. При этом период восстановления должен быть оптимально сбалансирован по времени и эффективности. Существующие методики консервативны и продолжительны по времени, поэтому часто ватерполисты не проходят до конца весь курс реабилитации и возвращаются к тренировкам с не долеченными травмами.

Эти противоречия обусловили проблему нашего исследования: разработку методики механотерапии, которая будет способствовать эффективному восстановлению спортсменов после полученных повреждений капсульно-связочного аппарата плечевого сустава и повышению скоростно-силовых показателей в водном поло.

Исследование проводилось на базе спорткомплекса имени В.И. Алексеева (г. Санкт-Петербург) и включало в себя три этапа:

На первом этапе проводилось изучение и анализ учебно-методической литературы по рассматриваемой проблеме. Были сформулированы цель и рабочая гипотеза, определены задачи исследования. Подобраны анкеты и тесты в соответствии с проблемой нашей работы. Проведен первый этап констатирующего исследования для определения основных средств и методов профилактики травм у спортсменов, локализации, характера повреждения и болезни. В анкетирование и тестирование приняли участие 32 человек, из них 20 юношей и 12 девушек. Основной возраст респондентов составил 16-20 лет (22 человек), 7 человек были в возрасте от 21 до 25 лет и всего три человека – старше 26 лет. В конце I этапа был проведен анализ, полученных результатов медицинских карт ватерполистов, анкетирования, тестирования. Выявлено, что первое место по количеству повреждений плечевого сустава занимают спортсмены игровых видов спорта – волейбол и баскетбол, водное поло по числу повреждений плечевого сустава занимает второе место.

Задача педагогического эксперимента заключалась в подборе наиболее эффективной методики физической реабилитации с применением специальных упражнений по методике механотерапии аппарата «Kinetec Centura» в тренировочном процессе ватерполистов.

Перед началом эксперимента все спортсмены предъявляли жалобы на боль и ограничение движений в плечевом суставе, что снижало результативность тренировочного процесса.

Испытуемые в зависимости от величины значений визуальной аналоговой шкалы были разделены на 3 группы по степени тяжести повреждений капсульно-связочного аппарата плечевого сустава. В группе с малой степенью повреждения определены 18,8% (n = 6) спортсмены со значениями VDS от 0 до 3-х баллов было; 9,4% (n = 3) спортсменов, определили свое состояние как среднетяжелое, значения VDS соответствовали от 5 до 7 баллов. Тяжесть течения у 71,8% (n = 23) спортсменов соответствовала средней степени повреждений, значения VDS были от 3 до 5 баллов.

При этом ограничение объема движений в плечевом суставе по индексу WOMAC перед началом эксперимента выявлены у всех спортсменов. Наибольшее ограничение объема движений в плечевом суставе 84,4% (n=27) составили спортсмены, у которых средние значения дефицита движений в плечевом суставе составил от 5⁰ до 10⁰, 9,3% (n=3) - до 5⁰ и 6,3% (n=2) – более 10⁰.

Испытуемые были разделены на 2 однородные группы по 16 человек в каждой. В конце занятий произведена обработка, систематизация и анализ результатов опытно-экспериментальной работы. Каждой группе пациентов был подобран комплекс упражнений ЛФК, а в экспериментальной группе были добавлены специальные упражнения на аппарате механотерапии. Специальные упражнения по методике механотерапии проводилась на аппарате «Kinetic Centura». Режим пассивный, диапазон – безболевого. Количество сеансов 14, проводимых ежедневно. Упражнения применялись по следующей схеме:

1. Отведение/приведение с фиксированным вращением начинали с 20⁰ доводили до 160⁰ к 14 сеансу,
2. Отведение/приведение плеча с синхронизированным вращением с общим диапазоном начинали с 20⁰ доводили до 160⁰ к 14 сеансу,
3. Отведение с 30⁰ внутреннего вращения до 90⁰ наружного вращения,
4. Вращение с фиксированным отведением/приведением, 60⁰ вовнутрь, 90⁰ наружу,
5. Сгибание/разгибание плечевого сустава начинали с 20⁰ доводили до 180⁰ к 14 сеансу.

Методика применялась для активизации общего и местного кровотока, предупреждения формирования контрактур, стимуляции активных движений в плечевом суставе перед началом тренировок.

Согласно результатам исследования, можно наблюдать достоверное снижение боли по аналоговой шкале VDS в экспериментальной группе, что подтверждает эффективность методики. У испытуемых ЭГ наблюдалось статистически достоверное снижение боли по VDS соответственно группе. Так, на 7-е сутки в группе с малой степенью повреждения, периодические боли у спортсменов прекратились, средней степенью боли уменьшились на 72,2%,

при среднетяжелом течении 63,4%; к 14-м суткам этот показатель у спортсменов со средней и среднетяжелой степенью повреждения составил соответственно 97,2% и 89,1% (p = 0,02).

Не столь выраженное, но статистически достоверное снижение индекса боли по VDS при движениях в плечевом суставе было отмечено в КГ соответственно степени повреждения: на 7-е сутки 84,2%, 51,4%, 42,7%; 14-е сутки – 92,8%, 81,9% и 63,8% (p= 0,03).

Ограничение объема движений в плечевом суставе по индексу WOMAC после эксперимента (к 14-м суткам) позволило снизить ограничение объема движений в плечевом суставе в экспериментальной группе на 97,3%, тогда как в контрольной группе дефицита движений в плечевом суставе сохранился у 70,5 % спортсменов.

Что доказывает эффективность методики механотерапии. Отказов и осложнений от проведения курса не было.

Таким образом, применение методики позволило существенно снизить болевые ощущения у испытуемых: в экспериментальной группе периодические боли остались у 6,9% спортсменов, в то время как в контрольной они остались у 20,7%, спортсменов.

Применение специальные упражнения по методике механотерапии на аппарате «Kinetic Centura» позволило добиться динамики в увеличении объема движений в плечевом суставе, за счет снижения болевой доминанты, восстановить двигательную функцию поврежденной конечности и как следствие повысить скоростно-силовых качества спортсменов.

Список литературы:

1. Агранович В.О. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению / В.О. Агранович, Н.В. Агранович. // Здоровье и образование. – 2017. – №2. – С. 77 – 81
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров – М: Физкультура и спорт, 2001. – С.3-55
3. Возницкая О.Э. Эффективность применения пассивной механотерапии на аппарате «Артромот» при повреждениях и тугоподвижности коленного сустава после травм и операций на амбулаторном этапе реабилитации // Теоретические и практические аспекты современной медицины: сб. ст. По матер. I медунар. науч.- практ. конф. № 1 (1). – Новосибирск: СибАК, 2017. – С. 34 – 42.
4. Воробьев Г.П. Почему возникают травмы и как их предупредить // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №9. – С.31 – 33.
5. Герцик Ю.Г. Методики и аппаратура для активно-пассивной механотерапии в здоровьесберегающих технологиях. / Ю.Г. Герцик, Г.А. Иванова, А.Ю. Суворов // Гуманитарный вестник. – 2013, вып. 4. – С. 66-69.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ТУРИСТСКИХ ПУТЕШЕСТВИЯХ

Тарасеня Т.Ю.

Государственный лесотехнический университет им. С.М. Кирова,
Санкт-Петербург

Аннотация: ни одно туристское учебное занятие или путешествие не оставляет без внимания самую важную сторону рассмотрения и изучения, такого вопроса, как профилактика травматизма.

Ключевые слова: студенты, путешествие, инструктор туризма, страховка, дисциплина.

Один из самых действенных способов усилить защищенность туристов от всевозможных несчастных случаев - повышение общей подготовленности к намечаемому путешествию. В туристской секции нашего университета это достигается круглогодичной тренировкой, включающей регулярные походы выходного дня, отработку технических навыков на местности и в спортзале, а также соревнования по спортивному туризму и ориентированию.

Важно, чтобы в подобной тренировке правильно сочетались общефизическая, технико-тактическая и морально-волевая подготовка к путешествию с обучением мерам безопасности, причем обучение последним должно органически входить в тему любого занятия, в план каждого похода выходного дня. Иначе вопросы безопасности могут некоторыми восприниматься, как нечто отвлеченное, дополнительное и необязательное. Так, во время воскресного маршрута по оврагам и речным долинам пригородной зоны отдыха легко провести занятия для обучения движению по склонам. В ходе занятия студенты получают полезную физическую нагрузку, приобретут нужные технические навыки, познакомятся с тактическими особенностями выбора линии движения, построением и порядком прохождения групп по склону, что само по себе повысит их защищенность на маршруте. Но помимо этого правильно организованная тренировка должна дать студентам информацию о возможных источниках опасности на подобных формах рельефа, их подготовки к тем или иным погодно-географическим условиям; сезону и времени дня. Она должна научить приемам страховки с помощью веревки и самостраховки ледорубом, альпенштоком или палками, положениям тела при падениях и самоудержании.

Хорошо способствует повышению готовности противостоять опасностям традиция проведения туристских занятий и тренировок выходного дня в любую погоду. Кроме закалки здоровья туристов и их акклиматизации к контрастам погоды, подобные тренировки создают обстановку, близкую к

реальным путешествиям, воспитывают важные для обеспечения безопасности волевые качества.

Из лекций и бесед о возможных трудностях и опасностях путешествия студенты должны выносить не ощущение страха или своей беспомощности, а знание практических навыков страховки. Поэтому любое рассмотрение того или иного источника опасности нужно сопровождать рекомендациями о способах его устранения. Устные рекомендации педагог должен уметь сочетать с практическим обучением простейшим приемам предупреждения и ликвидации аварийной обстановки. Одной из принципиальных установок при обучении мерам безопасности новичков является: «немногому, но всем». Объем знаний и умений, преподносимых начинающим путешественникам, может быть совсем скромным, зато предполагается, что он будет надежно усвоен всеми. Например, отправляющимся студентам в несложный поход по равнинной реке излишни сведения об опасностях горных рек или знание о лавинах, отправляющихся в зимний поход по лесистой равнине местности. Но информация об опасностях конкретной реки и обучение основным практическим навыкам безопасного передвижения в горном районе, помощи тонущему, поведению при перевороте лодки, поведению на лавиноопасном участке и т. п. обязательны.

При обучении руководителей путешествий и инструкторов туризма, при подготовке к сложным маршрутам надо стремиться к более полному знакомству с возможными причинами травматизма и разными методами защиты от них. Это создает у обучаемых определенный «запас прочности», позволяющий им уверенно проходить по маршруту не только самим, но и руководить и обеспечивать безопасность других. С этой целью на отдельных тренировках полезно идти на создание умышленных перегрузок и учебной аварийной обстановки. Например, чтобы приобрести опыт организации вынужденных зимних полевых ночлегов, рекомендуется в одном из походов выходного дня самостоятельно построить заслон, снежную хижину, пещеру и переночевать в них. Перед выходом в водные путешествия следует сделать искусственный «оверкиль» (переворот) байдарки, отработать приемы плавания в одежде, транспортировки байдарки и снаряжения к берегу и т. п.

Для получения навыков в проведении поисково-спасательных работ можно использовать игровой метод тренировки и учебные тревоги. В ходе игры-занятия туристы ищут «потерявшихся» товарищей, оказывают доврачебную помощь «пострадавшим» и транспортируют их по пересеченному рельефу. Прямое отношение к профилактике травматизма имеет тщательная подготовка снаряжения, продуктов питания, медицинской аптечки, ремонтного набора, подробное изучение района предстоящего путешествия, составление схем и описаний пути.

Другое направление профилактики несчастных случаев в путешествиях – **повышение сознательного отношения к опасности и укрепление дисциплинированности туристов**. Достигнуть этого можно, используя различные формы разъяснительной и воспитательной работы в секциях коллективов физкультуры, на учебных занятиях по программе «спортивного туризма». Не менее важен, как пример для подражания, уровень проведения самих туристских мероприятий, а также настрой общественности, формируемой средствами массовой информации и пропаганды. Гарантией сравнительного выполнения требований мер безопасности в путешествиях и, даже на учебных занятиях со студентами, является высокая организованность в работе туристской секции; следование лучшим традициям нашего туризма, опирающегося на массовость, коллективизм, подчинение интересов личных общественным, товарищескую взаимопомощь и поддержку.

Борьба за безаварийность должна начинаться с первого момента создания туристского коллектива, ибо от того, какое сложится в нем общественное мнение по вопросу безопасности, будет существенно зависеть поведение каждого отдельного члена группы.

Следует развивать систему общественного контроля и всячески поддерживать атмосферу нетерпимости к нарушителям туристских правил. Ни один из проступков против мер безопасности не должен оставаться без внимания, причем разбор нарушения должен проходить гласно, при активном участии всей группы.

Укреплению дисциплины и организованности в туристической секции помогает стенная печать, участие в конференциях, посвященных туризму. Значительную профилактическую роль играют выступления опытных инструкторов, мастеров спорта по туризму на вечерах отдыха, на туристских слетах, на праздниках и семинарах. Устной пропаганде должны помогать плакаты, листовки, брошюры, памятки. Большую пользу приносят такие виды наглядных пособий, как гербарии ядовитых растений, стенды с макетами приспособлений для транспортировки пострадавших, многое другое. Ярко сделанный, точно «нацеленный» плакат на тему «Опасности водных путешествий», «Внимание, лавины!» или «Опасайтесь обморожений» зачастую быстрее, чем что-нибудь другое, останавливают внимание человека и фиксируют в его сознании определенные требования и предупреждения.

В конечном итоге профилактическая массово-разъяснительная и воспитательная работа способствует общему подъему уровня туристской сознательности как фактор положительного отношения людей к туризму. Кроме того, она ведет к тому, что выполнение определенных норм становится внутренней потребностью человека, и он готов подчиниться правилам безопасности не по принуждению, а в силу самодисциплины и личных убеждений.

Особое значение непосредственно на маршруте приобретает такая форма профилактики травматизма, как **организация страховки**. Роль страховки определяется тем, что она является последним средством предотвращения несчастного случая. От качества страховки часто зависит и тяжесть полученной травмы, в случае если опасности избежать не удалось.

Умелое применение страховки тесно связано с уровнем технической подготовленности и сознательностью путешественников. Никакое, даже самое высокое, личное мастерство туристов не может служить оправданием для отказа от страховочных мероприятий. Во-первых, походные группы состоят из людей необязательно с равным опытом и одинаковой физической силой. Во-вторых, падение, срыв, травма одного туриста легко вызывают аварийную ситуацию для коллектива в целом. Следовательно, если хотя бы для одного участника путешествия есть необходимость в страховке, она должна быть введена для всех.

Приемы страховки конкретны для каждого вида естественных препятствий на маршруте. Кроме того, имеются некоторые общие элементарные приемы, характерные для всех путешествий. Так, организация страховки туристов от термических ожогов у костра включает требования:

- дежурные у костра должны иметь рукавицы, быть обуты и иметь на себе длинные брюки;
 - готовая пища оставляется в таком месте, где бы в нее не могли наступить люди;
 - не допускаются никакие игры и развлечения с огнем.
- Профилактика ранений от острых предметов включает требования:
- топоры, пилы, ножи на маршруте разрешается носить лишь зачехленными;
 - на привалах острые орудия складываются в условленном месте;
 - запрещаются всякие забавы с бросанием ножей или топоров в деревья.
- Страховка от тепловых и солнечных ударов требует на летнем маршруте:
- ношение легко вентилирующейся и впитывающей пот одежды, головных уборов светлых тонов и солнцезащитных очков;
 - запрет начала движения сразу же после приема обильной пищи;
 - передвижение, по возможности, по теневой стороне и на продуваемых ветром элементах рельефа;
 - снижение темпа движения в сильную жару и т. п.

Вывод: в любом туристском путешествии необходимо придерживаться правил дисциплины и подчинения инструктору или педагогу, как самому опытному из группы.

Список литературы:

1. Л.Г. Рубис Спортивный туризм. Санкт-Петербург: ФГБОУВПО «СПГУТД», 2015. – 144 с.
2. Л.Г. Рубис, Т.Ю. Тарасеня Безопасность в спортивном туризме. Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 190 с.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА**

Чаднова Е.А.

«Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения»,
Санкт-Петербург

Аннотация: в статье рассматривается влияние физической культуры на психологическое состояние студентов творческих ВУЗов и их взаимосвязь. Обобщение результатов о положительном влиянии физической культуры на психические состояния студентов и причинах пассивного отношения к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, психологическое состояние, здоровье.

Annotation: the article considers the influence of physical culture on the psychological state of students of creative universities and their relationship. Summarizing the results of the positive impact of physical education on the mental state of students and the reasons for the passive attitude to physical education.

Key words: physical culture, physical activity, psychological state, health.

Взаимосвязь физического и психологического здоровья обусловлена значением самого феномена здоровья для жизнедеятельности студента. Эти типы здоровья являются основой эффективности профессиональной деятельности и общего благополучия человека в целом.

Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между психологическим и физическим здоровьем студентов СПбГИКиТ.

Задачи исследования:

1) проанализировать влияние физической культуры на психологическое благополучие человека;

2) провести анализ на выявление взаимосвязи физического и психологического здоровья у студентов творческого ВУЗа.

Здоровье (по определению ВОЗ) – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Можно сказать, что здоровье — это совокупность таких факторов как: генетическая предрасположенность, образ жизни, особенности питания,

взаимодействие с окружающей средой. Для сохранения здоровья студенту нужно находиться в гармонии с самим собой и окружающим миром. Заболевания возникает в случае нарушения психического и физического баланса. Нарушение здоровья сказывается на психологическом состоянии человека и наоборот [3].

Множество факторов влияют на психическое состояние и настроение студентов. И здесь физическая культура является регулятором настроения студентов, а отсюда и регулятором психологической составляющей здоровья человека.

Физическая нагрузка влияет и на психические функции студентов. Регулируя направленность, интенсивность и продолжительность выполняемых физических нагрузок, можно корректировать психические состояния [1].

Движение является одной из физиологических потребностей человека. Потребность в движении заложена в нашей генетике. Физические упражнения обладают способностью снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность [2].

На базе СПбГИКиТ было проведено исследование по выявлению взаимосвязи физического и психологического здоровья у студентов творческих направлений. Занимающимся I курса творческих специальностей в количестве 50 человек были предложены нами составленные анкеты-опросники по состоянию здоровья. В результате исследования был выявлен тот факт, что к своему физическому здоровью большинство студентов (60%) относятся без особого внимания. У юношей и девушек нет отличий в отношении к своему физическому здоровью. Студенты ограничивались парой фраз, которые характеризуют их состояние и общими фразами о том, как поддерживать и сохранить физическое здоровье в будущем (правильное питание, занятия физической культурой, полноценный сон, отсутствие вредных привычек). Такое отношение связано с рядом причин:

– неосведомлённость о понятии «физическое здоровье»;

– незнание о состоянии собственного физического здоровья;

– не сформирована мотивация к занятиям физической культурой потому что студенты не понимают взаимосвязи двигательной активности и здоровья, есть негативный опыт, который связан с занятиями физической культурой в школе; – в связи с отсутствием серьезных проблем со здоровьем на данном этапе, студенты не ощущают нарушений в своём состоянии, и поэтому не считают необходимым тратить на это силы и время.

Однако у студентов, которые внимательно относятся к своему здоровью и понимают, что его нужно сохранить, также есть причины, которые не позволяют им укреплять физическое здоровье уже сейчас:

– недостаточно знаний о состоянии своего физического здоровья,

собственной физической подготовленности и резервах организма;

– нет достаточных материальных средств и опыта, чтобы заниматься физической культурой самостоятельно.

Из этого следует, что в обоих случаях, студентам не хватает знаний о физической культуре и её влияния на состояние физического и психического здоровья, знаний о средствах и методах укрепления здоровья физическими упражнениями, здоровой привычки организма к физическим нагрузкам, умений рационально организовать режим дня.

Для психологического благополучия необходимо включить в режим дня регулярные занятия физической культурой. Стремиться к психологическому благополучию для активной и нормальной жизнедеятельности студента. Серьезные нарушения в этой сфере приводят к изменениям в привычном образе жизни, мешают межличностным отношениям, нарушают баланс с окружающим миром. Физическая культура регулирует психические состояния. Использование средств физической культуры для коррекции настроения и ощущения своего психологического благополучия также необходимо для полноценной и здоровой жизни.

Список литературы:

1. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» – 2010. – № 12(70). – С. 69-74.
2. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 6-е изд. Human Kinetics, 2014.
3. Взаимосвязь психологического состояния и здоровья человека [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – URL: <https://psyfactor.org/news/zdorovye4.htm> (дата обращения: 19.05.2020).

СЕКЦИЯ 5

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ – ПУТЬ РАЗВИТИЯ

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ: К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИОННОМ АСПЕКТЕ

Бобровская А.С.

Санкт-Петербургский государственный университет,

Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрены особенности институционализации спортивного добровольчества России с точки зрения организационного аспекта. Обоснован вывод о том, что спортивное волонтерство в нашей стране находится в стадии институционального становления.

Ключевые слова: спортивное волонтерство, добровольчество, социальный институт, сетевые организации.

В последнее десятилетие в современной России стремительно формируется волонтерское движение. Среди основных направлений этой деятельности – спортивное волонтерство.

За последние годы Россия выступила страной-организатором спортивных мероприятий международного уровня, таких как XXVII Всемирная летняя Универсиада в 2013 г. в Казани, XXII Олимпийские Зимние Игры и XI Паралимпийские Зимние Игры 2014 г. в Сочи, Чемпионат мира по футболу в 2018 г., Зимние Всемирные студенческие игры в 2019 г в Красноярске, и это во многом определило популярность у российской молодежи именно спортивного добровольчества.

Молодых людей привлекает потребность в общественном признании, приобретении новых контактов, стремление внести вклад в развитие международного олимпийского движения, возможность увидеть престижные соревнования и известных спортсменов [4, 71]. Так или иначе, но сегодня ни одно крупное спортивное событие не проходит без волонтерской работы.

В ФЗ-15 от 5 февраля 2018 г. спортивное волонтерство определяется как содействие деятельности в области физической культуры и спорта, участие в организации и (или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг физическими лицами [1]. Н. И. Горлова, автор пособия по организации спортивного волонтерства, относит к нему и добровольческую деятельность, связанную с «организацией и проведением проектов или программ по популяризации спорта и пропаганде здорового образа жизни» [3, 8].

Многие авторы считают, что спортивное волонтерство становится самостоятельным общественным институтом. «Говоря о процессе институционализации спортивного волонтерства, - пишет Н.И. Горлова, -

стоит отметить, что к настоящему моменту он завершился формированием самостоятельного института» [3, 9].

Попробуем разобраться, так ли это в действительности. Институционализация понимается как образование стабильных образцов социального взаимодействия, основанного на формализованных правилах, законах, обычаях и ритуалах, а также как правовое и организационное закрепление сложившихся в обществе форм поведения, отношений [8, 105].

Т. А. Ковель выделяет следующие признаки социального института [5, 351].

1. *Потребность общества.* Такая потребность в спортивном волонтерстве, как показано выше, имеется.

2. *Сложившиеся нормы поведения.* Большинство авторов признают, что в спортивном волонтерстве, присутствует своя модель поведения.

3. *Подготовка кадров* – выше говорилось о системе мотивации, отбора, обучения спортивных волонтеров.

4. *Законодательные нормы.* Нормативно-правовая база спортивного волонтерства РФ лишь «эпизодически определяет правовой статус волонтера в связи с реализуемыми на территории Российской Федерации спортивными проектами [3, 17].

Обратимся теперь к организационному аспекту институционализации. И. А. Шмерлина подчеркивает: первый и необходимый признак, симптом существования институтов - это наличие организации, реализующей институт [10,64]. Как же обстоит дело с организациями спортивного волонтерства в нашей стране?

В период подготовки к Универсиаде и Олимпийским играм в РФ организовывались сетевые центры, и это послужило толчком к формированию региональных центров волонтерства на базе высших учебных заведений (например, волонтерский центр Свердловской области – «Волонтеры Урала», Волонтерский корпус Новосибирской области, Ресурсный центр развития добровольчества Омской области). Однако, в рамках этих центров далеко не всегда есть структурные подразделения, которые организуют именно добровольческую деятельность в области спорта.

А.А. Кузьминчук, сопоставляя национальные модели институционального регулирования волонтерского движения, в качестве положительного момента отмечает наличие в Германии федеральной сети (зонтичной организации) осуществляющей взаимодействие добровольцев. Деятельность подобной сети, «стала важным фактором институционализации волонтерства в Китае [6, 59].

В нашей стране создание подобной общенациональной организации по развитию добровольчества пока только обсуждается в Общественной палате РФ. Ассоциация волонтерских центров (АВЦ) – крупнейшая добровольческая

организация в России, созданная в 2014 году по инициативе Президента России с целью развития добровольческого движения и гражданской активности в стране, однако в ее состав официально входят лишь 136 добровольческих организаций различной направленности и различного уровня: от регионального ресурсного центра до волонтерского кружка колледжа [12]. Неслучайно в принятой в 2018 г. «Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года» намечена «поддержка деятельности существующих и создание условий для возникновения новых добровольческих (волонтерских) организаций» [2].

Если же говорить конкретно о спортивном волонтерстве, приходится признать, что единой системы центров развития спортивного добровольчества в нашей стране не существует и отдельные организации «находятся в состоянии разобщенности и изолированности [9, 42]. В 2018 году создана сетевая организация «Живу Спортом», цель которой объединение усилий волонтеров спортивного направления, однако среди партнеров этой организации только 9 регионов [11].

Даже там, где имеются ресурсные центры, которые занимаются подготовкой и проведением крупномасштабных мероприятий, далеко не всегда они занимаются поддержкой менее заметных систематических программ по популяризации спорта и пропаганде здорового образа жизни, а потому и сами чаще относят себя к ивент-волонтерству [7, 111].

Таким образом, рассмотрев особенности организационного аспекта спортивного волонтерства России как социального института, мы можем сделать вывод о том, что спортивное волонтерство в нашей стране находится в стадии институционального становления. На данный момент, институционализация спортивного волонтерства, как и других направлений добровольческой деятельности, является одной из важных задач в России.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 5 февраля 2018 г. N 15-ФЗ. [Электронный ресурс]. – URL: <https://rg.ru/2018/02/07/volonteri-dok.html/> (дата обращения: 27.05.2020).
2. Концепция развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года от 27 декабря 2018 года N 2950-р [Электронный ресурс]. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/552050511/> (дата обращения: 27.05.2020)
3. Горлова Н. И. Мир спортивного волонтерства. М.: ГБУ города Москвы «Мосволонтер», 2018. – 108 с
4. Кирьянова Л. А., Морозова Л. В. Спортивное волонтерское движение в современной России // Научные труды СЗИУ РАНХиГС. Том 10. Выпуск 5 (42). – С. 69 – 72

5. Ковель Т. А. Волонтерство как социальный институт. Факторы институционализации волонтерства в современной России // Московский экономический журнал. №7, 2019. – С. 348 – 354.
6. Кузьминчук А. А. Модели институционального регулирования социальной общности волонтеров // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. № 2 (35), 2015. – С. 55 – 63.
7. Рябцев А.А., Юдина Т.А. Черемшанов С. В., Папазян Г. С. Сочинский государственный университет – драйвер событийного волонтерства в регионе // Высшее образование в России. № 11, 2018. – С. 108 –116.
8. Социологический энциклопедический словарь / под ред. Г. В. Осипова. М., 1998. – 488 с.
9. Спирина М. О. Организационная специфика волонтерского движения: сравнение опыта России и Франции // Экономическая социология. Т. 16. № 2, 2015. – С.24 – 54.
10. Шмерлина И. А. Понятие «социальный институт»: анализ подходов // Социологический журнал. № 4, 2008. – С. 53 – 69.
11. Живу Спортом [Электронный ресурс]. – URL: <https://xn--b1ahgrjafjng.xn--p1ai/volunteers/> (дата обращения: 28.05.2020).
12. АВЦ РФ [Электронный ресурс]. – URL: <https://xn--80ae4d.xn--p1ai/regional/> (дата обращения: 28.05.2020).

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ - ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сивас Н.В., Сивас Е.Ю.

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. И.П. Павлова, Санкт-Петербург

Аннотация: в статье раскрывается содержание волонтерского движения в медицинском вузе. Движение непосредственно связано с будущей специальностью, формированием компетенций и здоровым образом жизни. Представлены формы организации волонтерского движения.

Ключевые слова: волонтерское движение, студенты-медики, компетенции, здоровый образ жизни.

Abstract: The article reveals the content of the volunteer movement in the Medical University. The movement is directly related to the future specialty of a doctor, the formation of competencies and a healthy lifestyle. The forms of organization of the volunteer movement are also represented.

Keywords: volunteer movement, medical students, competences, healthy lifestyle.

Волонтерское движение зародилось в 20-е годы XX столетия после Первой мировой войны. В 1990 году состоялась XI Всемирная конференция добровольчества, на которой была принята всеобщая декларация добровольчества, провозгласившая волонтерство фундаментом гражданского общества. Первое женское волонтерское движение - сестры милосердия - возникло в России во время русско-турецкой войны. Основной принцип волонтерского движения заключается в оказании добровольной бескорыстной помощи тем, кто в ней нуждается [2].

Волонтерское движение непосредственно связано с будущей специальностью у студентов-медиков [3].

Для студентов факультета спортивной медицины, а также для студентов факультета адаптивной физической культуры, открытого в ПСПбГМУ им. И.П. Павлова в 2005 году, практическая составляющая в связи с требованиями ФГОС 3+ по формированию профессиональных компетенций и с целью повышения мотивации будущей профессиональной деятельности может быть значительно расширена за счет участия студентов в дополнительных «волонтерских» мероприятиях, непосредственно связанных с их будущей профессиональной деятельностью, что будет способствовать не только формированию ПК, а также так называемых мета-компетенций, необходимых для реализации задач на основе мобилизации личностного потенциала. Находить контакт с пациентами, уметь работать в команде, принимать решения и брать ответственность за них на себя, выступать на научных мероприятиях, воспитывать культуру здоровья и т.д. Все это может быть отнесено к разряду мета-компетенций.

Спортивная медицина – медицина здоровых людей, активно занимающихся физической культурой и спортом. Её цель – профилактика возникновения возможных заболеваний и травм, а, при необходимости, их лечение.

Не только спорт высоких достижений, но и массовые занятия ФК населения от детского до пожилого возраста должны сопровождаться наблюдением врача.

В ПСПбГМУ им. И.П. Павлова есть все необходимые условия для практической реализации компетенций будущих специалистов-медиков [4]. В то же время участие студентов в общеуниверситетских и других мероприятиях поможет провести их в кратчайшие сроки и с наибольшей эффективностью.

Студенты, интерны, ординаторы и аспиранты участвуют в следующих разделах работы:

– совместно с отделением спортивной медицины клиники и отделением профилактики поликлиники ПСПбГМУ им. И.П. Павлова в проведении медицинского осмотра (в части определения уровня физического

развития и функционального состояния) студентов 1 и 2 курсов для распределения по медицинским группам для занятий ФК;

– совместно с вышеуказанными подразделениями ПСПбГМУ им. И.П. Павлова в диспансерном наблюдении за уровнем физического развития и функционального состояния занимающихся в спортивных секциях, закрепив определенный состав бригад по различным видам спорта (всего 17). На основании данных диспансерного наблюдения совместно с тренером могут вносить коррективы в нагрузочный режим занимающихся;

– совместно с сотрудниками кафедры физического воспитания и здоровья в сборе и обработке данных по программе «Здоровье», обеспечивающей непрерывное наблюдение за психофизиологическим, функциональным состоянием и уровнем физического развития и физической подготовленности студентов, занимающихся ФК в рамках учебных занятий;

– в медицинском обслуживании студенческих и других спортивных мероприятий, проводимых в рамках ПСПбГМУ им. И.П. Павлова и Санкт-Петербурга;

– в шефской работе в детских садах, школах, детских спортивных школах, где совместно со специалистами врачебно-физкультурных диспансеров осуществлять деятельность по медицинскому наблюдению за занимающимися;

– в просветительской работе по здоровому образу жизни человека (чтение лекций в аудиториях различного контингента, размещение информации на сайте ПСПбГМУ им. И.П. Павлова, подготовка и проведение конференций, круглых столов, диспутов и т.д.);

– в ежегодной «Всероссийской неделе добра». Студенты проводят мастер-классы по фитнес-аэробике, бальным танцам; изготавливают лайт-боксы с плакатами, настенные щиты, информация в которых посвящена работе с детьми-инвалидами и пропаганде здорового образа жизни;

– в программе по поддержке молодежных инициатив: «Санкт-Петербург – культурная столица», «Мы – за здоровый образ жизни», организуя лекции и семинары.

Для успешной реализации намеченных практических мероприятий внесены соответствующие изменения и дополнения в содержание программных курсов по спортивной медицине, подготовлены элективные курсы по перечисленным направлениям, оказывается содействие студентам со стороны профессорско-преподавательского состава ПСПбГМУ им. И.П. Павлова и его руководителей [1].

Список литературы:

1. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для интов и факульт. физической культуры / Е.П. Ильин. – 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с., илл.

2. Лисицын, Ю.П. Медицина и гуманизм / Ю.П. Лисицын, А.М. Изуткин, И.Ф. Матюшин. – М.: Медицина, 1984. – 280 с.

3. Сивас, Н.В. Волонтерское движение в медицинском вузе как фактор мотивации работы по специальности: мат. 60-й СПб. межвуз. науч.-практ. конф. по физическому воспитанию студентов вузов России, посв. 100-летию олимпийского движения в России, «Физическая культура студентов» / Под ред. к.п.н. проф. С.С. Крючека / Н.В. Сивас. – СПб.: изд-во ПСПбГМУ, 2011. – С. 285-286.

4. Сивас, Н.В. Практическая составляющая как фактор повышения мотивации работы по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина» / Н.В. Сивас // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7 (77). – С. 144-147.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В КИТАЕ

Ворожун А.Е.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: Данная статья направлена на исследование развития спортивного волонтерства в Китае, как одного из «молодых» спортивных направлений страны. В ходе анализа были использованы статьи из научных журналов, а также был проведен опрос среди китайской молодежи, для которой тема «Спорт» является наиболее актуальной. В результате исследования было выяснено, что спортивное волонтерское движение в Китае только начинает развиваться среди населения КНР. В первую очередь, это связано с планом ускоренного перехода страны из списка развивающихся стран в ряды развитых государств. Кроме того, были рассмотрены основные проблемы, возникшие на пути развития спортивного волонтерства в Китае.

Ключевые слова: спорт, спортивное волонтерское направление, волонтерское движение в Китае, мотивация волонтеров.

Annotation: This article is aimed at studying the development of sports volunteering in China, as one of the "young" sports areas in the country. During the analysis, articles from scientific journals were used, and a survey was conducted among Chinese youth, for which the topic "Sport" is the most relevant. As a result of the study, it was found that the sports volunteer movement in China is only

beginning to develop among the population of China. First of all, this is due to the plan for the country's accelerated transition from the list of developing countries to the ranks of developed states. In addition, the main problems that arose in the development of sports volunteering in China were examined.

Key words: sport, sports volunteering, volunteer movement in China, motivation of volunteers.

В современном мире спорт – это деятельность, обладающая огромным гуманистическим статусом, способная выполнять различные социально-политические функции, например, укреплять авторитет государства на мировой арене. Каждая страна обладает своими особенностями спортивного развития, которые в основном зависят от культурных ценностей, исторических традиций, политического режима, демографических условий, развития науки, экономики и других факторов. Нельзя не отметить, что Китай стремится добиться значительных результатов и стать лидером не только в экономической сфере, но и в спортивной. Совершенствуя собственные направления в спорте, государство заинтересовано и в развитии волонтерского движения, которое только начинает набирать обороты среди населения Китая.

Волонтер, в первую очередь, это человек, который в целях организации проведения спортивных мероприятий добровольно выполняет порученные ему задания, не ожидая за это вознаграждение[5]. На таких мероприятиях волонтеры заняты в самых различных сферах, например, помогают в организации питания и проживания гостей и участников соревнований, обслуживают спортивные объекты, проводят экскурсии, работают в информационных центрах. Таким образом, спортивное волонтерство способствует не только мобилизации граждан, приобщению их к общественной жизни, но и является своего рода «толчком» к формированию положительного имиджа членов общества. Что касается Китая, страна достигла небывалых высот в спорте, участвуя в международных Олимпийских играх, с каждым годом забирая все больше побед и наград[1]. Олимпийское движение вдохновляет всех жителей Китая на занятие спортом, а также создает особые условия для развития волонтерского направления. Вкладываются инвестиции, организуются различные спортивные программы, набираются команды волонтеров, которые способствуют развитию спортивных мероприятий, а также достижения более высокого уровня их проведения. Ключевыми органами государственной власти по вопросам развития волонтерского движения в стране являются: Коммунистический союз молодежи Китая, Комитет по проблемам духовного управления и Министерство гражданских дел. Кроме того, регулирование волонтерства осуществляется через неправительственные организации (GONGO)[3]. Таким образом, на текущий период времени в Китае проводится набор волонтеров на Олимпиаду - 2022, которая будет проходить в Пекине. Стоит отметить, с какой

ответственностью и дисциплиной подходит правительство КНР к организации указанного спортивного мероприятия: отбираются самые лучшие волонтеры. Добровольцы должны быть старше 18 лет, соблюдать законы и правила КНР, владеть китайским и английским языками, иметь достаточно свободного времени на волонтерскую работу, а также обладать базовыми знаниями и навыками, необходимыми добровольцам[6].

Китай поддерживает развитие спортивного волонтерского движения путем внедрения различных условий, например, вводятся оплачиваемые программы волонтерства, разрабатывается ряд бонусов таких, как организация бесплатного проживания, бесплатных мероприятий, создание условий для изучения китайского языка, а также в некоторых программах организаторами предусмотрена полная или частичная оплата билета туда и обратно[4]. Все указанные меры создают мотивацию волонтеров, которые, видя в такой деятельности множество преимуществ, стремятся участвовать в волонтерских программах, тем самым совершенствуют свои навыки в практике языка, получают ряд приятных, полезных бонусов, и, кроме того, приобретают бесценный опыт в организации спортивных мероприятий. Кроме того, Коммунистический союз молодежи, созданный при правительстве, нанимает, обучает, мобилизует, а позже управляет и оценивает работу добровольцев, проявивших желание поучаствовать в волонтерской деятельности. Стоит также отметить, что одной из особенностей добровольчества в Китае считается то, что оно развивается в условиях тесного сотрудничества между государством и волонтерскими организациями, существует федеральная сеть волонтеров КНР, обладающая возможностями развития волонтерства. Несмотря на этот факт, нельзя не отметить, что в стране отсутствуют регулярные программы стимулирования и поддержки волонтеров, однако развитие добровольчества провоцируется крупными мероприятиями, например, Олимпийскими играми, применяется зарубежный опыт[2].

По результатам опроса молодой группы населения Китая можно сделать вывод, что жители страны стремятся заниматься спортом на протяжении всей жизни, и развитие спортивного волонтерского движения для них является особо важным и перспективным. Ребята, ранее принимавшие участие в спортивном волонтерстве, отмечают, что основными мотивами, побудившими их принять участие в движении, является, в первую очередь, желание увидеть большие соревнования и известных спортсменов. Второстепенную, но такую же важную роль играет стремление получить опыт работы в международном проекте для повышения уровня профессионализма, а также внесение своего вклада в развитие международного олимпийского движения.

Несмотря на все преимущества китайской системы развития добровольчества, остаются пробелы, в первую очередь, в правовом регулировании волонтерства, а именно отсутствие нормативно-правовых

актов, защищающих интересы добровольцев, их здоровье и жизнь. Кроме того, к проблемам развития китайского спортивного волонтерского движения относят: отсутствие общественного восприятия добровольцев; отсутствие систематических методов управления волонтерами; недостатки системы обучения добровольцев; нехватка финансовых и материальных ресурсов и др. Указанные проблемы замедляют развитие спортивного волонтерского движения, но правительство Китая разрабатывает реформы, привлекает негосударственные организации для их решения.

Таким образом, можно сделать вывод, что волонтерство в Китае как социальный феномен играет важную роль в политической, экономической и социальной сферах жизни общества. Добровольчество считается одним из государственных «инструментов» решения социальных вопросов. Кроме того, спортивное волонтерское движение – это способ активного международного сотрудничества, которое подразумевает под собой помощь стран Китаю и в других сферах жизнедеятельности. Стоит также отметить, что развитие добровольческого направления однозначно имеет только позитивные аспекты, такие как популяризация различных видов спорта, повышение имиджа страны, принимающей волонтеров. Поддерживая волонтерское движение, Китай, как и в других сферах жизни, «работает на будущее», т.е. на дальнейшие перспективы, что присуще идеологии страны. Государство ставит перед собой цель - выйти на новый уровень спортивного развития, тем самым улучшить систему обучения и управления добровольцев, и представляется вполне возможным, что скоро эта задача будет выполнена.

Список литературы:

1. Горбатенко Т.Б. Становление физической культуры и спорта в Китае / Т.Б. Горбатенко, Л.К. Прокофьева, Т.А. Шаренкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. - № 2 (3). – С. 102-105.
2. Долгова Д. А. Спорт как инструмент укрепления авторитета КНР на международной арене / Д. А. Долгова // Актуальные проблемы современных международных отношений. – 2017. - №4 (1). – С. 99-102.
3. Кузьминчук А. А. Модели институционального регулирования социальной общности волонтеров / А. А. Кузьминчук // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. - 2015. - № 2 (35). - С. 60-63.
4. Хохлов А.И. Роль олимпийского движения в развитии государственной политики в сфере физической культуры и спорта (на примере КНР) / А.И. Хохлов, А. В. Шемелин // Вестник Забайкальского государственного университета. – 2014. - № 1. – С. 94-95.
5. Шиняева О. В. Спортивное волонтерское движение в современной России / О.В. Шиняева // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2017. - № 3. - С. 126-128.

6. Рамблер / спорт [Электронный ресурс]. - URL: <https://sport.rambler.ru/other/43299186-v-kitae-obyavleno-o-nachale-nabora-volontetrov-dlya-olimpiady-2022/?updated>. (Дата обращения: 2.06.2020).

ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВУЗЕ, КАК ОДНА ИЗ ФОРМ СПОРТИВНОГО ВОЛОТЁРСТВА

Зуб И.В., Кузнецов Р.В., Берекенов А.Ж.

Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова, Санкт-Петербург

Аннотация. Спортивное волонтерское движение получило широкое распространение после проведения в нашей стране международных соревнований, чемпионатов мира и Европы, олимпийских игр. Волонтеры не получают оплату за свою работу, но они морально мотивированы тем, что принимают участие и могут посещать крупные спортивные мероприятия. У волонтеров (активистов) обеспечивающих массовые студенческие мероприятия учебного заведения, другие мотивы заниматься этой деятельностью. В основе их мотивации лежит самореализация, потребность к общественной деятельности, во время которой они проявляют инициативу и творчество, организаторские способности. Что позволяет им организовать спортивные мероприятия и вовлечь в них студенческую молодежь, пропагандируя тем самым здоровый образ жизни, что является приоритетной задачей любого государства.

Навыки, полученные студенческим спортивным активом во время учёбы в вузе, положительно сказываются на их профессиональной деятельности. Полученные навыки организаторской работы, умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их результат – это качества, которые необходимы руководителю любого ранга.

Ключевые слова: самореализация, организация спортивных мероприятий, студенческий спортивный клуб.

Annotation. Sports volunteer movement became widespread after international competitions, world and European Championships, and Olympic games were held in our country. Volunteers do not get paid for their work, but they are morally motivated by the fact that they participate and can attend major sporting events. Volunteers (activists) providing mass student events of the educational institution have other motives to engage in this activity. Their motivation is based on self-realization, the need for social activities, during which they show initiative and creativity, organizational skills. This allows them to organize sports events and involve students in them, thereby promoting a healthy lifestyle, which is a priority task of any state. The skills acquired by students sports assets during their studies at the University have a positive impact on their professional activities. The acquired skills of

organizational work, the ability to make decisions independently and be responsible for their results are qualities that are necessary for a Manager of any rank.

Keywords: self-realization, organization of sports events, student sports club.

В современном обществе всё реже ценятся идеи альтруизма, всё большее распространение получает ориентация на материальное благополучие, что приводит к не пониманию, почему молодёжь принимает участие в волонтерском движении. Спортивное волонтерство среди молодежи более популярно, чем социальное, оно даёт молодежи положительный опыт, который в последствии может быть перенесен на другие виды волонтерства [1]. Спортивное волонтерское движение широко распространено на чемпионатах мира, Европы и олимпийских играх. В этом случае волонтеры имеют определенную мотивацию – приобщение к значимому спортивному событию, возможность бесплатно посещать спортивные мероприятия, проводимые в рамках этих соревнований. На такие мероприятия среди волонтеров проводится конкурсный отбор. Популярность спортивного волонтерства среди студенческой молодёжи растёт, и если для кого-то является мотивом посещение спортивных мероприятий, то для других мотивом являются эмоции. Студенческие годы приходятся на возраст, который является «возрастом эмоциональной сенситивности» [2, стр. 344]. На эмоционально развитых чувствах появляются устойчивые мировоззренческие установки личности. В настоящее время спортивное волонтерство стало своеобразным молодёжным трендом, но оно не оказывает влияния на популяризацию физической культуры и спорта [3].

На популяризацию и развитие массового спорта оказывают влияние волонтеры ведущие повседневную работу в учебных заведениях. Они не имеют таких возможностей как у волонтеров, обслуживающих крупные спортивные мероприятия и занимаются этой деятельностью без предварительного прохождения обучения. Вузовские волонтеры, а точнее было бы сказать – активисты, ведут работу на общественных началах, организуют спортивные и другие внеучебные мероприятия, проводимые по плану студенческого спортивного клуба (ССК), вовлекают в эти мероприятия студентов и курсантов (далее – обучающимися).

Среди обучающиеся вузов есть личности склонные к социальной активности, они постоянно находятся в центре студенческих мероприятий, генерируют идеи, ищут способы самореализации, такие обучающиеся составляют основу студенческого спорта в вузе из них состоит ядро клуба – актив ССК. Взаимодействие между членами актива являются личные контакты. Каждый активист ССК взаимодействует с определённой социальной группой, которая может представлять факультет, курс, роту или отдельную группу. Распределение функциональных обязанностей

обеспечивают достижение планируемых целей по проведению и массовости спортивных мероприятий [4].

Актив обучающихся состоит из личностей с разнонаправленными интересами, тем самым они дополняют друг друга, и благодаря этому развитие ССК идет не в одном каком-то направлении, а охватывает спортивные интересы всех обучающихся. Активисты ССК – это молодые люди толерантные, с хорошо развитыми коммуникационными навыками, ведь им приходится общаться со студенческой молодёжью, имеющей не только различные взгляды на спорт, быть различного вероисповедания, но и иметь различные жизненные позиции, в том числе и политические. Физическая культура и спорт – это область человеческой деятельности, которая воспитывает у людей равноправие и толерантность. Развитие и самоуправление ССК обучающимися, даёт возможность развития у них навыков управления коллективом, это, во-первых, во-вторых, актив ССК привлекает к спортивным мероприятиям обучающихся систематически не занимающихся в спортивных секциях. Вовлечение обучающихся в массовое спортивное движение, привлечение их к здоровому образу жизни, что является важной и приоритетной задачей, выходящей за рамки отдельного вуза. При беседе активист ССК должен уметь убедить обучающегося, что занятия сортом, это необходимо каждому молодому человеку, а для этого он сам должен иметь теоретические знания в области физической культуры и спорта и быть приверженным здоровому образу жизни.

При проведении массовых спортивных мероприятий студенческий актив проводит большую работу, проявляя при этом инициативу и творческий подход. В проведении этих мероприятий участвуют и специалисты – преподаватели кафедры физической культуры и сотрудники управления по внеучебной и воспитательной работе, которые обеспечивают качественное судейство, ведут протоколы соревнований, корректируют допущенные в организации мероприятия ошибки. При подготовке волонтеров к значимым событиям в спорте волонтеров специально отбирают или готовят, актив ССК использует свой опыт участия в соревнованиях как спортсменов, которые ранее занимались различными видами спорта. Анализ организации и проведения каждого спортивного мероприятия позволяет избежать допущенных ошибок и улучшить качество будущих мероприятий.

Массовые спортивные и другие внеучебные мероприятия не только привлекают молодёжь к здоровому образу жизни, но и влияют на её социализацию. Если несколько лет назад основным видом общения был личный контакт между беседующими, то сейчас общение проходит в виртуальном пространстве через современные средства связи. Физическая культура и спорт, это те виды деятельности, которые позволяют раскрыться потенциалу человека, как в физическом, так и психологическом плане.

Спортивные и тематические мероприятия часто проводятся накануне важных исторических дат нашей страны, эти мероприятия воспитывают у обучающихся чувства патриотизма и гражданской позиции, что очень важно в современном обществе, в условиях, когда многие страны пытаются подменить исторические факты.

Среди студенческой молодёжи есть лица, склонные к девиантному поведению, имеющие вредные привычки, группы радикально настроенных обучающихся. Учитывая тот факт, что студенческая молодёжь восприимчива к приобретению вредных привычек, принятию радикальных идей, то их, представителей группы риска, необходимо привлекать к участию в массовых спортивных мероприятиях. Вовлечение обучающихся в спортивные секции и спортивные мероприятия, организуемые ССК, позволяет предотвратить влияние негативно настроенных обучающихся и молодёжных группировок групп среди обучающихся [5], которые не заняты в свободное время и не знают куда приложить свою энергию. Их вовлечение в студенческое спортивное движение способствует решению государственной задачи по увеличению количества занимающихся физической культурой и спортом.

Волонтерское движение в вузе – это не только способ студенческого самоуправления, но и форма выражения гражданской позиции обучающихся. Организация спортивных мероприятий требует времени, инициативы, ответственности за своевременность выполнения подготовительных мероприятий. Актив ССК – это обучающиеся ведущие общественную работу, что способствует их самореализации, самосовершенствованию. У этой части обучающихся развиваются профессиональные навыки будущего руководителя – самостоятельность, коммуникативные навыки, умение организовать своё время.

При привлечении обучающихся к спортивным мероприятиям активисты ССК должны обладать навыками убеждения, для чего необходимы элементарные знания психологии. Учитывая все вышеперечисленное, для подготовки актива ССК вуза необходимо составить программу обучения, в которую должны войти: история спорта и олимпийского движения, основы психологии, основы спортивной тренировки. Все перечисленные навыки, позволяют выпускнику в короткие промежутки времени адаптироваться в трудовом коллективе.

Список литературы

1. Бакшаев М.М., Тарасова Л.В. Мотивация в спортивном волонтерстве// Теория и практика физической культуры. 2014. № 11. С. 11
2. Психология человека от рождения до смерти. СПб.: прайм-ЕВРОзнак, 2002. 656 с.

3. Солдатова М.А., Петрова В.И. Физкультурно-спортивное волонтерство в современной России//XXII Царскосельские чтения. Материалы международной научной конференции. СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2018. С. 11-17.

4. Ваторопин А.С., Аристов Л.С. Массовый студенческий спорт в современной России: социальные группы и регулирование их деятельности//Вопросы управления. 2017. № 1 (44). С. 222-227.

5. Шиняева О.В. Спортивное волонтерское движение в современной России// Известия Тульского государственного университета. Серия: Социальные науки. 2017. № 3. С.126-132.

РОЛЬ НАВЫКОВ МЕЖКУЛЬТУРНОГО ОБЩЕНИЯ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тестова Е. С.

Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург

Аннотация: В статье анализируется роль навыков межкультурного общения в волонтерской деятельности и создается образ волонтера, компетентного в межкультурной коммуникации. Приводятся проблемы, с которыми может столкнуться волонтер. Посредством примеров подтверждается ценность знания языка и обычаев другого народа, без которых волонтер не может в полной мере выполнять свою роль в процессе межкультурного общения. Необходимо формировать представление о волонтерстве не только как подготовке и участию в спортивном мероприятии. Изучение языка является неотъемлемой составляющей обучения волонтера.

Abstract: The article focuses on the problem of intercultural communication skills in volunteer activities and depicts a figure of a volunteer competent in intercultural communication. The problems that a volunteer may face are described. Also, the language value and customs of another people are confirmed. The volunteer could not fulfill his role in the process of intercultural communication without the latter. It is necessary to form an idea of volunteering as not only preparation and participation in a sports event. Language learning is an integral part of a volunteer's training.

Ключевые слова: межкультурная коммуникация, волонтер, спортивные мероприятия, конфликт, культурное наследие.

Keywords: Intercultural communication, volunteer, sporting activities, conflict, cultural heritage.

Волонтерское движение представляет собой добровольную деятельность граждан на безвозмездной основе, которая направлена на решение социальных проблем, как на локальном, так и на международном уровне. Но, как можно

заметить, волонтерская спортивная деятельность не ограничивается только лишь выполнением волонтером своих обязанностей. Она включает достаточно большой спектр навыков, с которым человек преуспеет не только в волонтерской деятельности, но и в установлении контактов с целеустремленными людьми и, в более глобальной перспективе, с народами, поддерживая их дружбу и коммуникацию.

Однако люди преследуют разные цели, становясь волонтерами - для кого-то это может быть поводом для присутствия на спортивном мероприятии, для кого-то - развлечение, никак не связанное с установлением контактов между людьми, для кого-то это - работа в любимой сфере. Но, несмотря на все эти цели, даже их может затронуть проблема общения с иностранцами, и человеку придется объяснять культуру и особенности своей страны людям, совершенно с ней незнакомым. Далее мы попытаемся понять, действительно ли важны при этом навыки межкультурного взаимодействия и в каких ситуациях?

Важность наличия любого факта можно прекрасно проиллюстрировать его отсутствием. Для этого необходимо представить образ некомпетентного в сфере межкультурной коммуникации волонтера. Подготовка к волонтерской деятельности должна сформировать три основных аспекта в человеке: психолого-педагогический, организационно-управленческий и лингво-переводческий. [5] Именно последнее направление объединяет в себе знание иностранного языка, компетентность в решении проблем взаимодействия культур, изучение проблем гуманности и толерантности, а также перевод спортивной лексики. Человек без соответствующих навыков несмотря на то, что будет обладать навыками организатора и сможет оказать помощь в решении отдельной практической проблемы, а также будет иметь в своем кругу общения сколь угодно много соотечественников, однако, не сможет выполнить одну из наиважнейших функций в волонтерской деятельности. Помимо того, что он не сможет быть участником общения на спортивных состязаниях, где необходимо знать, к примеру, спортивную лексику, такой человек не сможет контактировать с теми, с кем он призван быть проводником своей культуры, так как не будет иметь знаний иностранного языка. К сожалению, он также не сможет понять человека другой национальности и другой культуры, который, возможно, обратится к нему за помощью в той или иной ситуации. И, что немаловажно, даже если у волонтера получится наладить контакт между спортсменом-иностранцем, он не всегда сможет решить или избежать конфликта, если тот возникнет между теми или иными представителями разных стран. Конфликты возникают по самым различным причинам и мотивам: психологическим, экономическим, политическим, ценностным, религиозным и т.д. Это лишь меньшее из того, с чем придется столкнуться неграмотному в общении с иностранцами человеку-волонтеру. Конфликты, в частности, могут быть лишь началом политического

столкновения стран, в котором прибывшие на спортивное мероприятие будут иметь весомое преимущество на стороне Всеобщей декларации прав человека (в первую очередь по статье 2), [2] в зависимости от характера конфликта, ущемляющего или нет свободу человека.

Выяснив серьезный характер проблем, которые могут возникнуть из-за недостатка навыков межкультурного общения, следует далее выяснить, какие именно навыки требуются для их разумного избегания или решения. Для начала, волонтеру необходимо знание лексики, детерминированной спортивной сферой для решения проблем прикладного характера. Ее знание и умение правильно использовать, а также отличать в контексте будет, несомненно, важно при организации, приведения спортивного мероприятия, при аккредитации спортивных учреждений, при решении задач логистики, а также при проверке допинг-контроля. Вторым важным умением будет лексическая реализация информации о своей стране, ее историческом и культурном наследии, географическом положении и обычаях на иностранном языке, что позволит спортсменам или их представителям из-за границы понять особенности места, в которое они прибыли для участия в спортивном состязании [3]. Волонтеру важно хорошее знание прикладной лексики как на иностранном, так и на своем родном языке, так как межкультурная коммуникация никогда не бывает однонаправленной, и перевод порой придется осуществлять на русский язык. Умение подбирать лексику, полно и грамотно выражаться на иностранном языке для предотвращения недосказанности, непонимания и неполного раскрытия вопроса или темы не менее важно. Более того, волонтеру нужно помнить, что, так как он общается с представителями других национальностей, он является посредником в передачи правил участия и проведения спортивного мероприятия. Языковая подготовка студентов должна сочетаться с национально-культурным и региональным компонентами, в программы курсов «Иностранный язык», «Иностранный язык для специальных целей», «Деловой иностранный язык» следует включать аспекты изучения культуры и традиций региона на иностранном языке, а также занятия раздела «Страна изучаемого языка», отражающего социокультурную картину мира [4]. Немаловажна также готовность ведения диалога этикетного характера, диалога-расспроса, диалога-побуждения и других видов вербального взаимодействия на специальные и бытовые темы в разных ситуациях общения. Этот достаточно большой и важный спектр навыков, умений и компетенций делает волонтера не просто участником спортивного культурного мероприятия, а полноценным переводчиком, посредником в общении людей с разным родным языком, важнейшей ячейкой в цепи передачи различного рода информации от одного лица другому.

Итак, каков же образ волонтера, теперь имеющего вышеуказанные навыки? Несомненно, это компетентный в своей деятельности человек, обладающий этнической толерантностью, проявляющейся в его речи и поступках, призванный обеспечить взаимодействие между представителями разных стран и оказать им добровольческую помощь, а также не только имеющий представление о правах человека, но и способный реализовывать их практически. Навыки межкультурной коммуникации позволяют волонтеру находиться в числе тех, кто открывает для себя новые стороны жизни, узнает новых людей и новые культуры, ценит мировую солидарность и всячески способствует ее поддержанию. Он – посредник в решении социальных, культурных, экономических и экологических проблем [1], который может свободно излагать их суть и получать ответную реакцию от представителей другой стороны, иностранных граждан. Такой волонтер способен находить отклик в сердцах людей, незнакомых с культурой его страны и приобщить их к международному добровольческому движению. Оно же, в свою очередь, устремляет человека к миру, свободе, безопасности и справедливости всех народов.

Список литературы:

1. Российская Федерация. Законы N 135-ФЗ О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве) [Электронный ресурс]: [федер. закон: принят Гос. Думой 07.07.1995 с изменениями на 18 дек. 2019] URL: <http://www.pravo.gov.ru/> (дата обращения 10.06.2020)
2. Всеобщая декларация добровольчества [Электронный ресурс] // URL: http://gov.cap.ru/home/76/gorono/2005/school6/dobrovoldvigenie_3.htm (дата обращения 09.06.2020)
3. Уразметова Д. И. Языковая подготовка студентов-волонтеров как средство формирования навыков межкультурной коммуникации // Лингвометодические проблемы преподавания иностранных языков в высшей школе: Межвуз. сб. научная тр. / под ред. Н. И. Иголкиной. Саратов: Издательство Саратов. ун-та. Вып. 8. 2011. С. 38-40.
4. Федосова Т. С. Роль языка в реализации межличностной и этнической толерантности // Одиннадцатая международная научно-практическая конференция "Реальность этноса. Роль образования в формировании этнической и межконфессиональной толерантности" // СПб: 2009. – С. 384-388.
5. Гладкова О.Д., Коннова З.И. Организация комплексной иноязычной подготовки студентов-волонтеров для международных спортивных мероприятий // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – 3. – С. 268

СЕКЦИЯ 6 ИНФОРМАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНОЙ, СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

НАУЧНЫЕ КОНФЕРЕНЦИИ КАК ФОРМА ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ ОБУЧЕНИЯ

Рубис Л.Г.

Государственный университет промышленных технологий и дизайна,
Санкт-Петербург

Аннотация: итог объемного труда, многолетней деятельности по организации и проведению научно-практических конференций, приема и редактирования присылаемых статей в течение десяти конференций.

Ключевые слова: конференция, ученые, студенты, регионы, зарубежье, поддержка, благодарность.

В этом году исполнилось десять лет значительного труда, создания, организации и выпуска сборников, в качестве главного редактора, всех десяти научно-практических конференций, автором данной статьи.

Почему, совершенно добровольно, на общественных началах, но с большим энтузиазмом, взялась за очень серьезную, объемную и кропотливую работу?

1. Давно поняла, что только в научных конференциях можно узнать самые новейшие разработки, планы, методики, эксперименты. Для этого не пропускала практически ни одной конференции по вопросам педагогики, воспитания, социализации и спорта.

2. Решила изучить организацию и проведение региональных конференций России. Много писала, и участвовала в различных конференциях, от Камчатки, Юга и до крайнего Севера. Например, в 2010 году мне удалось познакомиться, изучить и, как участнице получить 30 сборников различных регионов.

В результате мною были сделаны определенные выводы по проведению конференций, как положительные, так и отрицательные. Но, главное, стало ясно, как неравнодушные педагоги нуждаются в конференциях, хотя бы общения, понимания и доброй помощи. Именно этот факт, стал решающим к созданию и проведению Первой конференции.

Первая конференция «Здоровый образ жизни, как социально-психологическое явление» состоялась 13 апреля 2012 года. Несмотря на то, что уже знала и были приглашены ученые из Белоруссии, Германии, Узбекистана, Карелии и многих других государств и республик ближнего и дальнего зарубежья, решила, а коллеги поддержали, чтобы первая конференция носила Всероссийский статус. Конференция и первый сборник, все состоялось.

Сборник получился самый скромный (из десяти) по объему, но и, пожалуй, самый дорогой. Не все получилось по запланированному сценарию, но было большое количество положительных отзывов, пожеланий и предложений. Эта откровенная поддержка авторов, укрепила мое решение, продолжать данную деятельность.

С каждым годом, сборник научных трудов получался более совершенным и объемным. Широкий круг общения с учеными со всех уголков России давал интересный спектр разработок, взглядов и исследований. Все остальные (девять) сборники были международные с большим охватом различных регионов России и, обязательно из ближнего и дальнего зарубежья.

Вторая конференция и сборник «Проблемы и перспективы развития физической культуры в системе оздоровления молодежи» вышли в свет к 11 апреля 2013 году. Конференция состоялась содержательной, интересной, насыщенной новыми разработками и многогранной. По территориям в международной конференции приняли участие: Молдавская республика (Тирасполь), Украина (Днепропетровск, Одесса), Беларусь (Горки), Узбекистан (Ташкент). Прислали свои статьи и разработки представители автономных республик из Башкортостана (Уфа), Татарстана (Казань), Удмуртии, республики Бурятия, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, автономного Сибирского национального округа. Города России были широко представлены учеными, такие как Москва, Кемерово, Новосибирск, Волгоград, Казань, Саратов, Улан-Удэ.

Третья Международная научно-практическая конференция «Современные проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта, туризма и краеведения в системе воспитания молодежи» состоялась в апреле 2014 года. На тему конференции откликнулись ученые из городов: Смоленск, Орел, Ташкент (Узбекистан), Улан-Удэ (Бурятия), Баку (Азербайджан), Таллинн (Эстония), Новошахтинск (Ростовская область), Гомель и Могилев (Беларусь), Алма-Аты (Казахстан), Кишинев (Молдова), Тамбов, Харьков и Днепропетровск (Украина), Глазов, Красноярск и другие. Ярким содержательным и почетным явлением сборника явилась публикация ректора Санкт-петербургского государственного университета технологии и дизайна, доктора технических наук, профессора Алексея Вячеславовича Демидова. При невероятной занятости и огромного объема работ Алексей Вячеславович смог уделить внимание данному сборнику, физической культуре и своему детищу – туристскому слету в нашем вузе, что вызывает гордость и желание работать еще продуктивнее. Если сравнивать конференции предыдущих лет, то на тот момент, конференция была самой активной и популярной среди регионов России, и Зарубежья.

Четвертая Международная научно-педагогическая конференция «Потенциал духовно-нравственного воспитания в реализации социально-

значимых проектов детей, взрослых и студентов» состоялась в Санкт-Петербургском государственном университете технологии и дизайна (Большая Морская, дом 18) 3-4 декабря 2014 года. Организацию конференции возглавили «Региональный филиал Международной общественной организации «Академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова» и «Санкт-Петербургский государственный университет технологии и дизайна». Если сказать, что конференция прошла в дружеской обстановке, значит не сказать ничего. Она прошла настолько в теплой «домашней» обстановке добра, любви, тепла и продуктивности, что расставаться не хотелось, несмотря на то, что запланированные выступления и вопросы были уже рассмотрены и освещены в полной мере.

Пятая Международная научно-практическая конференция: «Актуальные проблемы развития физической культуры: теория и практика» состоялась в СПГУТД 15 апреля 2015 года. В конференции участвовало 90 авторов. В составе авторов: докторов наук 7, профессоров 12, доцентов 27, кандидатов наук 29, преподавателей 17, студентов 31. Мастеров спорта, заслуженных мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, заслуженных тренеров РФ, заслуженных работников физической культуры РФ, заслуженных путешественников России и заслуженных специалистов в области физической культуры-64. Германия, Индия, Израиль, США. Впервые и очень высокий потенциал!

Шестая Международная конференция «Инновационные и социальные процессы физической культуры» состоялась 11 апреля 2016 году. Особенности:

1. В данном сборнике впервые все статьи размещены по разделам, соответствующих направлений. Это позволило авторам, ученым и студентам быстро находить интересующие темы.

2. Следует отметить, что интереснейшую статью прислала доктор философии в области мировой культуры Сантош Диди из Индии.

3. Основные вехи спортивного туризма от создания Российского общества туристов до наших дней подробно раскрыл Миронов Сергей Михайлович, президент федерации спортивного туризма России, председатель Политической партии «Справедливая Россия», руководитель фракции «Справедливая Россия» в Государственной Думе ФС РФ.

4. Оригинальная даже обложка, которая оформлена красочной фотографией студентов Института дизайна костюма, победителей туристского слета СПбГУПТД во главе с самыми дорогими и уважаемыми руководителями: А.В. Демидовым и первым проректором Е.А. Рудиным.

Седьмая международная научно-практическая конференция «Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов» состоялась 14 апреля 2017 года.

Конференция начинается сразу с выступления выдающегося ученого Григорьева В.И., доктора наук, профессора, заведующего кафедрой физической культуры Санкт-Петербургского государственного экономического университета, который поднимает проблему «Генезиса развития рекреационной отрасли в России». Много новых исследований было отражено в статьях ученых на организацию учебно-научной работы, организацию выполнения норм ГТО, социальные вопросы. По традиции, большой раздел был посвящен вопросам туризма. Интересные статьи присланы на предмет развития спорта в военных вузах, которые были выделены отдельным разделом. Опубликовано более 130 авторских работ.

Восьмая Международная конференция «Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры» успешно состоялась 11 апреля 2018 года. Конференцию открывает Ольховский Роман Михайлович, вице-президент Общероссийской общественной организации Российский студенческий спортивный союз «Буревестник» (РССС), руководитель комиссии РССС по взаимодействию со студенческими сообществами», член комиссии по спорту в Совете молодежи Министерства образования и науки РФ. Он поднимает далеко не простую проблему, выступая с докладом «Быть полезными студенческому спорту», блестяще раскрывает эту тему, озадачивая многих участников конференции. Сборник включает более 150 авторских работ.

Девятая Международная Научно-практическая конференция «Физическое развитие студентов в современном мире» состоялась 11-12 апреля 2019 года. В сборник вошли разделы: «Физическое развитие студентов в современном мире»; «Психолого-педагогические и социальные проблемы физической культуры и спорта»; «Туризм и физическая культура»; «Физическая культура и спорт глазами студентов».

Все разделы и работы в них, заслуживают пристального внимания и изучения. Приняло участие более 160 авторов интересных статей.

Десятая. И вот она, X юбилейная международная научно-практическая конференция «Инновационные формы развития, воспитания и культуры» состоялась, как и всегда, в запланированные сроки, но прошла дистанционно в режиме Онлайн программы ZOOM. Да, это было далеко не просто. И хочется в первую очередь поблагодарить всех собравшихся в день, 14 апреля 2020 года, у экранов, в столь сложное время пандемии, активных, неравнодушных специалистов, желающих поделиться своими знаниями и опытом. Большую благодарность выражаю руководству университета в лице ректора Алексея Вячеславовича Демидова, который поддерживает все наши творческие начинания, внимательно следит за переменами в научном мире и беспокойными сердцами студентов. На протяжении всех 10 конференций, которые проходят ежегодно в апреле, я чувствовала поддержку и первого

проректора Евгения Александровича Рудина, и директора института Светланы Юрьевны Ивановой. Безусловно, всегда была поддержка зав. кафедрой физвоспитания Храпова В.И., проректора Ананичева Е.А., директора спортклуба университета Напреенкова А.А. В этом юбилейном году большую роль в организации конференции и моральной поддержке, с благодарностью отмечаю, сыграли: Носова А.А., Никулина Л.Б. и Бардина Т.И.

Необходимо отметить, что ко всем авторам отношусь с большим уважением и вниманием. Как бы, не была занята, но считаю проявлением большого неуважения, если практически сразу не отвечу автору о получении статьи. Данный сборник включает около 200 авторских статей, достойных изучения. Что интересно и важно в данном сборнике, в нем нет статей, которые можно упрекнуть в плагиате. Их просто нет. А доказательство тому, что все статьи сборника уже проверены и полностью вошли в систему РИНЦ! Прислали статьи: доктора наук, профессора, доценты, аспиранты и студенты; из городов России, ближнего и дальнего зарубежья, республик Татарстана, Башкортостана, Азербайджана, Великобритании, Индии, США, Южной Азии и другие.

А также более 40 работ, присланы студентами, которые заслуживают особого внимания. Популярность сборников возросла настолько, что можно было бы иметь авторов вдвое больше, но возможности имеют предел. С какими самыми большими трудностями сталкиваюсь, как организатор, модератор и главный редактор сборников?

- Большой поток согласований и детальных утверждений, что необходимо, на это уходит много времени, которого практически нет. Никто не даст мне дополнительное время на это и на проверку огромного объема статей, этого титанического, но любимого труда. Это моя общественная, неоплачиваемая работа, разрешенная кафедрой. Я радуюсь, что занимаюсь любимым делом и приношу пользу авторам, кафедре, университету и всем любознательным студентам.

- Необязательность некоторых авторов придерживаться условий и правил оформления статей. Но не было, ни одного случая, чтобы я отправила статью автора, как несостоявшуюся. Со всеми авторами обязательно работаю. Особенно большая работа проводится со студентами. С ними провожу добровольческие многочасовые семинары и как благодарностью, получаю интересные статьи. Мое кредо: Раз автор обратился за помощью и желает написать, мой долг помочь ему! Иначе, какой же я ПЕДАГОГ и, какой главный редактор сборника! Так считаю!

Исходя из выше приведенной статистики сборников, данные конференции пользуются успехом, а значит, популярность вуза с каждым годом набирает обороты, возрастает и значительно повышает рейтинг среди высших учебных заведений города, страны и мира. Еще раз выражаю глубокую

благодарность ректору Алексею Вячеславовичу Демидову, администрации вуза, всем подразделениям за помощь, поддержку и своевременный выпуск сборников. Это наш общий труд и вклад в дело развития, популяризации университета и пропаганды физической культуры.

ПРОБЛЕМЫ ОСВЕЩЕНИЯ МУЖСКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИЙСКИХ ИНТЕРНЕТ-СМИ

Закревская Н.Г., Буаллаг Л.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье раскрыты проблемы освещения мужской художественной гимнастики в России. Проанализированы особенности освещения мужской художественной гимнастики в российских интернет-СМИ; выявлены пути совершенствования освещения мужской художественной гимнастики в российских интернет-СМИ.

Annotation. The article reveals the problems of coverage of men's rhythmic gymnastics in Russia. Features of coverage of men's rhythmic gymnastics in Russian Internet media are analyzed; ways of improving coverage of men's rhythmic gymnastics in Russian Internet media are identified.

Ключевые слова: художественная гимнастика, мужская художественная гимнастика.

Keyword: artistic gymnastics, men's artistic gymnastics.

Актуальность исследования. Тема освещения мужской художественной гимнастики в России поднималась в трудах ограниченного круга исследователей, так как в нашей стране к этому виду спорта приковано недостаточное (в сравнении, к примеру, с футболом) внимание в основном женской аудитории. Проблема освещения мужской художественной гимнастики в российских интернет-СМИ ранее исследовалась недостаточно. Определенный интерес среди ученых замечен к гендерным вопросам, связанным с приходом мужчин в «женские» виды спорта и наоборот, в том числе с приходом мужчин в художественную гимнастику, которая до недавнего времени считалась чисто женским спортом.

Цель исследования: выявить проблемы освещения мужской художественной гимнастики в российских интернет-СМИ.

Задачи исследования: изучить отражение мужской художественной гимнастики в СМИ; проанализировать особенности освещения мужской художественной гимнастики в российских интернет-СМИ; выявить пути совершенствования освещения мужской художественной гимнастики в российских интернет-СМИ.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы: анализ теоретических источников по проблеме исследования, мониторинг российских интернет-СМИ, контент-анализ российских интернет-СМИ, анкетирование тренеров и спортсменов спортивных школ Санкт-Петербурга, журналистов и пользователей интернет-СМИ.

Мужская художественная гимнастика отличается от женской не только тем, что в ней выступают мужчины. Мужскому виду спорта присущ ряд особенностей, к примеру, стремление к показу силовых и акробатических упражнений, невысокая популярность этого вида спорта, а значит и проблемы любой недавно появившейся спортивной дисциплины, к примеру, организаторские, судейские и так далее, из-за чего соревнования по этому виду спорта проходят редко.

Мужскую художественную гимнастику, по нашему мнению, можно охарактеризовать так: вид спорта с участием мужчин, предопределенный уровнем развития, базой женской художественной гимнастики, но с массой отличительных особенностей.

До активного начала занятий женщинами спортом под влиянием феминистских движений, спорт репрезентировался как сугубо мужское занятие [1]. Со временем стал заметен процесс разделения видов спорта на «мужские» и «женские». К первым стали относиться: тяжелая атлетика, гребля, борьба, бокс и так далее. Ко вторым: художественная гимнастика, синхронное плавание и прочие [4; 3]. Сегодня активно обсуждается приход как женщин в «мужские» виды спорта, так и мужчин – в «женские» [2].

В результате изучения литературы по проблеме исследования, выявлено, что в России мужская художественная гимнастика на данный момент не изучена в полной мере, ей уделяется недостаточно внимания. Отдельные редкие соревнования по этому виду спорта (только японского направления) проводятся лишь благодаря его популяризации спортивным тренером И. Винер-Усмановой, а также выступающим спортсменом А. Букловым.

На восприятие мужчин, в изначально женских видах спорта, в том числе в художественной гимнастике, значительно влияют гендерные стереотипы понимания «мужских» и «женских» спортивных дисциплин. Мужская художественная гимнастика отчасти и появилась из-за курса на преодоление стереотипов, как в спорте, так и в жизни в целом, который был принят крупными международными спортивными организациями и всем международным сообществом.

В результате проведенного контент-анализа материалов о мужской художественной гимнастике в российских интернет-СМИ («Лента.ру»; «Спортс.ру»; «Советский спорт»; «Комсомольская правда»; «Московский комсомолец»; «РИА Новости»; «Спорт-экспресс»; «Инфокс»; «Спорт.ру»;

«Спортбюкс»), выявлены следующие особенности освещения этого вида спорта в российских сетевых средствах массовой информации:

- текстов большого и среднего объема, темой которых была бы только мужская художественная гимнастика – крайне мало;

- большая часть публикаций, каким-либо образом освещающих мужскую художественную гимнастику, создана в жанре расширенной заметки;

- над основной массой публикаций по теме мужской художественной гимнастики работают разные профессионалы, которые по-разному компетентны в изучаемом вопросе;

- в проанализированных материалах какие-либо перспективы развития мужской художественной гимнастики видит только ограниченное число журналистов. Тот, кто не видит перспектив у этого вида спорта, передает определенный негативный посыл в материал на эту тему;

- общее смысловое содержание текстов о художественной гимнастике мужского направления можно представить, как заявление о существовании такого вида спорта, тогда как главной темой должно являться рассмотрение с различных сторон мужской художественной гимнастики и исследование проблем на пути ее популяризации в России;

- в материалах присутствуют фотографии, в основном заимствованные из фотобанков, и изображающие одну ситуацию – выступление спортсмена или спортсменки на гимнастическом ковре.

В результате исследования предложены пути совершенствования освещения мужской художественной гимнастики в российских интернет-СМИ:

- широкая популяризация, пропаганда мужской художественной гимнастики в российских СМИ, и, как следствие мужская художественная гимнастика становится более «привычным» видом спорта для обывателей;

- усовершенствование качества журналистских материалов о мужской художественной гимнастике;

- освещение темы гендерного равенства и гендерных стереотипов не только в спорте, но и в целом;

- привлечение популярных, медийных личностей в мужскую художественную гимнастику;

- продвижение личного бренда ведущих спортсменов и тренеров мужской художественной гимнастики.

Заключение. Полученные в ходе работы данные могут быть использованы для развития мужской художественной гимнастики в России путем освещения этого вида спорта в российских интернет-СМИ. Полученные в результате работы сведения могут дать представление об особенностях освещения мужской художественной гимнастики в российских интернет-СМИ и о том, как часто освещается тема мужской художественной гимнастики.

Результаты исследования могут применяться при изучении гендерной составляющей современного спорта. Авторам публикаций (если они являются еще и фотографами) или профессиональным фотографам, трудящимся в редакциях СМИ, необходимо выезжать на мероприятия по мужской художественной гимнастике и выполнять фотоизображения для дальнейшего их опубликования в СМИ. В дальнейшем, при широком развитии художественной гимнастики мужского направления, руководству всех исследованных СМИ стоит доверять работу над материалами этой темы только тем, кто специализируется хотя бы на создании материалов о гимнастике как виде спорта в целом, желательно – тем, кто специализируется на художественной гимнастике, а значит, обладает определенным опытом и знаниями. Перспективы дальнейших исследований имеет изучение особенностей освещения мужской художественной гимнастики в других видах средств массовой информации для сравнения с сетевыми СМИ.

Список литературы:

1. Аверина, М.В. Проблематика гендерных трансформаций в современном спорте / М.В. Аверина // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 25-28.

2. Ворожбитова, А.Л. Гендер в спортивной деятельности / А.Л. Ворожбитова. – М.: Флинта; Наука, 2011. – 212 с.

3. Гераськина, М.А. Выявление гендерного типа юных спортсменов, занимающихся условно мужскими видами спорта / М.А. Гераськина, А.В. Антонова // Science time. – 2018. – № 10 (58). – С. 55-59.

4. Лубышева, Л.И. Особенности гендерной социализации женщин, занимающихся традиционно мужскими видами спорта / Л.И. Лубышева, А.А. Бадртдинова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 5. – С. 2-5.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ PR-СТРАТЕГИИ В КАЧЕСТВЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Клименко Е.В.

Государственный университет СПбГУ, Санкт-Петербург

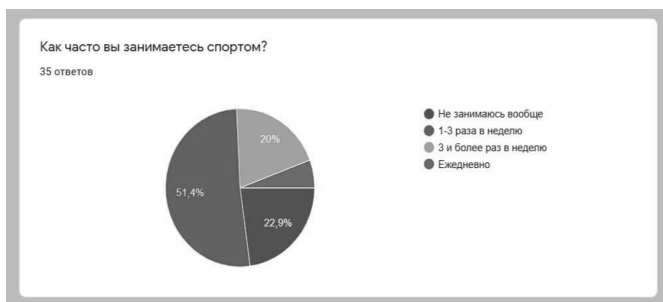
Аннотация: данная работа посвящена анализу аспектов PR- стратегии, работы средств PR и рекламы в студенческой среде, а также роли физической культуры и спорта в формировании здоровья молодых людей. Это исследование включает в себя особую методику - опрос испытуемых студентов. На основе полученных данных были сформированы основные актуальные проблемы учащихся, связанные с медиа миром и физической культурой, и их решение.

Ключевые слова: PR-стратегия; социальные сети; физическая культура; спорт; здоровый образ жизни; студенты; физическое воспитание.

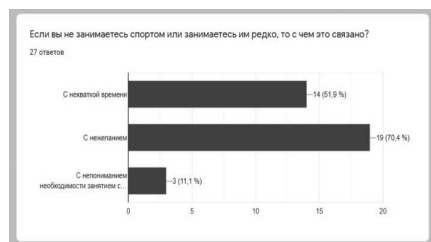
Keywords: PR-strategy; social media; physical culture; sport; healthy lifestyle; students; physical education.

Данная работа посвящена роли PR кампаний физической культуры и спорта в профилактике заболеваний у студентов, следовательно, для выявления проблем, связанных с ролью физической культуры в жизни студентов и PR, необходимо было провести опрос среди студентов различных высших учебных заведений Российской Федерации.

Выборка составила 35 респондентов. Наибольшее число респондентов (51,4%) ответило, что занимаются спортом 1-3 раза в неделю, 22,9% спортом не занимается вообще, 20% предпочитают занятие спортом более 3 раз в неделю, а 5,7% - ежедневно (рисунок 1).

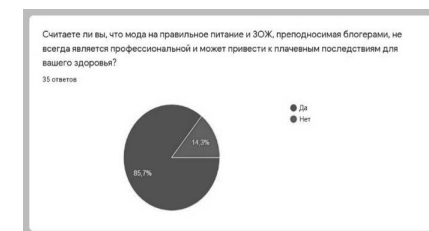


Студентам, которые не занимаются спортом, был предложен вопрос "Если вы не занимаетесь спортом или занимаетесь им редко, то с чем это связано?" 70,4% указало, что они не занимаются спортом из-за нежелания, 51,9% из-за нехватки времени, а 11,1% из-за непонимания необходимости занятия спортом для их тела и здоровья (рисунок 2).

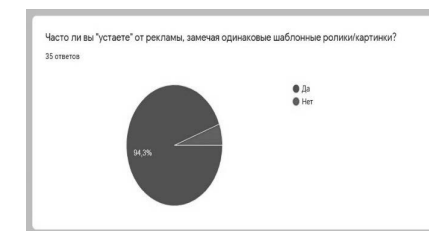


Большинство студентов (85,7%) также согласны с тем, что мода на правильное питание и ЗОЖ, преподносимая блогерами, не всегда является

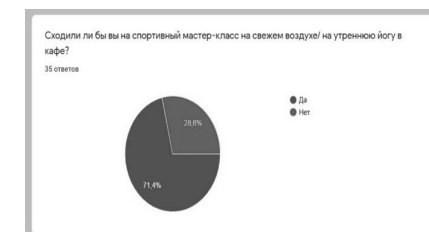
профессиональной и может привести к негативным последствиям для здоровья (рисунок 3).



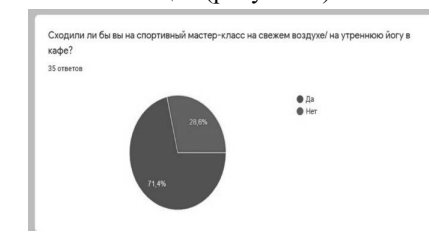
94,3% студентов указало, что часто устают от рекламы, замечая одинаковые шаблонные картинки и ролики (рисунок 4).



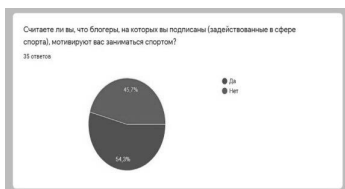
Многие молодые люди (71,4%) проявили желание сходить на спортивный мастер-класс на свежем воздухе или же на утреннюю йогу в кафе (рисунок 5).



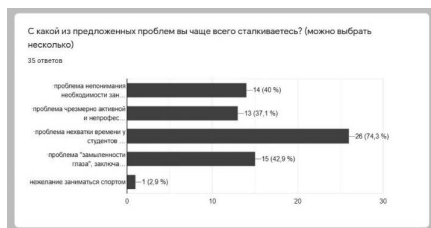
Практически все (97,1%) выступили за удобство в выборе спортивного направления в университете, который осуществляется посредством сайта с современной визуальной составляющей (рисунок 6).



54,3% считают, что блогеры, за обновлениями которых следят студенты, задействованные в сфере спорта, мотивируют молодых людей заниматься спортом (рисунок 7).



На основе голосования было выявлено несколько возможных проблем, за которые студенты проголосовали отдельно (рисунок 8):



- Лидирующей проблемой (74,3%) стала нехватка времени у студентов из-за высокой занятости, а также проблема следования своим приоритетам в ущерб спорту и здоровью.
- Следующей проблемой стала усталость от огромного количества выделяющейся рекламы (42,9%) заключающаяся в том, что люди каждый день видят и потребляют огромное количество рекламной информации, в том числе и социальной, пропагандирующей спорт, что приводит к следующим последствиям - массы перестают вовсе обращать внимание на рекламу и не воспринимают ее;
- Практически наравне стоят проблемы непонимания необходимости занятия спортом (40%) молодыми людьми, которые не заботятся о своем здоровье, при этом их состояние усугубляют пагубные привычки, окружающая среда, малоподвижный образ жизни;
- И не уступает проблема чрезмерно активной и непрофессиональной пропаганды блогерами моды на спорт (37,1%), правильное питание и ЗОЖ, которая повлекла за собой череду негативных последствий: изнурений молодого организма диетами и спортом до изнеможения, неправильных выполнений упражнений, пагубно влияющих на суставы и сердечно-сосудистую систему;
- На последнем месте (2,9%) нежелание заниматься спортом.

На данном этапе исследования необходимо рассмотреть роль PR в сфере отечественной физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт нуждаются в PR, то есть в установлении и поддержании благоприятных взаимоотношений между клубом, командой, спортсменом и общественностью. PR в спорте имеет два направления: коммерческое и социальное. Под первым понимается продвижение клуба, команды, отдельного спортсмена, поддержка связи болельщика и общественности. Говоря, о втором направлении следует понимать продвижение здорового образа жизни.

В рамках социального направления рассматривается пропаганда государством здорового образа жизни среди населения, путем проведения организованных занятий, участия в массовых физкультурных и спортивных мероприятиях. Следует отметить, что повышение спортивного интереса студентов должно поддерживаться постоянно, следовательно, одноразовые спортивные акции не будут мотивировать человека. PR-стратегия в отношении физической культуры - это последовательный постоянный комплекс действий, направленный на поднятие уровня престижа здорового образа жизни для человека, в котором как акторы задействованы представители различных сфер жизни (государство, образовательные институты, пиар специалисты, блогеры). Человек должен быть постоянно окружен средой здорового образа жизни, начиная с раннего детства, а именно с таких образовательных учреждений, как детский сад или школа - в данных учреждениях закладывается понимание физической культуры и ее необходимости. Помимо этого, учителя физической культуры должны в обязательном порядке проходить своевременную переаттестацию, а также должна быть налажена система мониторинга уроков. Мотивационной программой также может стать пример американской школьной системы, в которой присутствует разделение на различные спортивные секции. На Западе они присутствуют не номинально, государство и школы занимаются их действенным продвижением. Таким образом, между штатами, образовательными учреждениями и командами постоянно поддерживается конкуренция, которая поддерживает интерес членов спортивных команд. На постсоветском пространстве подобные секции есть, но учреждениями допускается огромная ошибка - практическое отсутствие PR-кампаний. В рассматриваемых ситуациях PR должен включать в себя даже создание искусственной конкуренции между командами, чтобы сохранять не только интерес уже принимающих участие в спортивных секциях студентов, но и расширять таким образом аудиторию (печать баннеров, раздача листовок в образовательном учреждении, активное ведение социальных сетей, опросы, направленные на задействование целевой аудитории).

Далее, решение ранее названной проблемы непрофессиональной пропаганды сложнее, и оно будет более теоретическим, нежели практическим. Рабочая площадка лидеров мнений, блогеров может использоваться для

популяризации спорта, в зависимости от идеи их блога. Например, при условии наличия блога про еду, правильное питание параллельно следует заниматься сотрудничеством со спортивной компанией, так как лояльная аудитория медийной личности, замечая на рекламе привычное лицо, которому она доверяет, будет на подсознательном уровне хотеть быть задействованным в предлагаемую сферу спорта.

Также одним из средств влияния считается повторение. Профессиональный спорт может быть использован как мотиватор: блогер, обращаясь к аудитории несколько раз с одной и той же идеей сообщения, постепенно приводит к тому, что эта идея "откладывается" у зрителя, что может вызвать заинтересованность и дальнейшее желание подражать одной из моделей поведения. Поэтому PR специалисту важно понимать, что желание быть со всеми является движущим «мотива Тором» поддержки любого субъекта PR.

Еще одна острая проблема - проблема нехватки времени - решается составлением расписания рабочего дня студента, которое помогает спланировать свой день грамотно и развить усидчивость и организованность. Также обеспечение занятия спортом по выбору побудит студентов выбрать наиболее подходящее им направление. В этом студентам поможет адаптированный сайт, из чего следует сделать вывод: визуальная составляющая играет огромную роль. Тщательно проработанный дизайн сайтов и социальных сетей будет привлекать внимание новой аудитории, а для удобства сайт следует разграничить по категориям большой спорт, спорт для студентов, домашняя физкультура и т.д.

А злободневная проблема непонимания необходимости занятия спортом уже активно решается как на медийном пространстве, так и во многих молодежных заведениях. Так, на данный момент популярно проведение утренних занятий йогой в кафе, мастер-классов на свежем воздухе, а также открытие локальных спортивных клубов в каждом районе города - такие нетривиальные способы оздоровления позволяют молодежи сделать выбор в пользу спорта.

Главным выводом является то, что PR должен быть использован как инструмент демонстрации молодому поколению разнообразие физической активности, а государство должно обеспечивать возможность эту мотивацию к спорту реализовать. На основе данного анализа, можно сделать вывод, что, решая задачи привлекательного имиджа спортивных институтов, специалисты по связям с общественностью косвенно воздействуют на сознание и поведение людей, вовлекая их в спортивную и оздоровительную деятельность. Тем самым достигаются важнейшие цели управления физической культурой и спортом – увеличивается количество занимающихся всех возрастов, снижается потребление табака и алкоголя, уменьшается инвалидность и смертность среди

трудоспособного населения, улучшаются многие социальные и экономические показатели.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]
URL:<http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
(дата обращения (30.05.2020))
2. Чумиков А.Н. Реклама и связи с общественностью: имидж, репутация, бренд: учебное пособие/ А.Н. Чумиков. – М.:2014 – 160 стр.

НЕСОВЕРШЕНСТВА ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Коробейник Ю.А.

Санкт-Петербургский государственный университет,

Санкт-Петербург

Аннотация: Целью работы является анализ существующих недостатков правового регулирования спорта в Российской Федерации. В работе проведен анализ правовых норм, регулирующих спортивную деятельность в России. Рассмотрены основные проблемы правового регулирования спортивной деятельности студентов-спортсменов. Предложены возможные пути решения данных проблем.

Ключевые слова: правовое регулирование, физическая культура, участие в соревнованиях, спорт, Конституция РФ.

Нет сомнений, что физическая культура и спорт играют очень важную роль в жизни не только студента, но и каждого человека. Именно спорт является залогом красоты, здоровья и успеха. Занятия физической культурой помогают поддерживать в хорошем состоянии физическую форму.

Немаловажную роль в этом играет государство, которое посредством издания нормативно-правовых актов обеспечивает правовое регулирование физической культуры и спортивной деятельности в стране. По большей части от этого и зависят дальнейшие достижения и перспективы в развитии спорта. Таким образом, чтобы достичь высокого уровня спорта в России необходимо не создавать преграды в реализации спортивной деятельности, а, наоборот, способствовать ее развитию.

Безусловно, самым базовым и основным источником регулирования спорта в России является Конституция РФ, которая в части 2 статьи 41 закрепляет следующее: «В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения,

принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию».

Кроме того, по поручению Президента РФ был разработан и принят Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", который во 2 статье раскрывает сущность непосредственного предмета анализа данного исследования, а именно студенческого спорта - «часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях».

Особенности развития физической культуры и спорта регулируются не только нормами Конституции и федеральными законами, но и указами или распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, нормативными правовыми актами федеральных органов исполнительной власти, законами и иными нормативными правовыми актами высших органов государственной власти субъектов Российской Федерации.

Но, несмотря на огромное число законодательных актов, посвященных вопросу регулирования физической культуры, в России всё равно существуют некоторые пробелы и несовершенства в данной области.

Проблемам развития массового и детско-юношеского спорта было посвящено заседание Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта под председательством Владимира Путина в Олимпийском центре синхронного плавания в Москве, состоявшееся в марте 2019 года. Так, В. В. Путин высказал очень важный тезис: «Мы все должны понимать, что физкультура и спорт – это не какая-то развлекушка, а один из государственных приоритетов».

В данной статье выделяются основные проблемы правового регулирования спортивной деятельности в России, с которыми сталкивается каждый спортсмен.

Нормативно-правовое регулирование подачи заявки на участие в соревновании

Ключевой проблемой, на мой взгляд, является отсутствие нормативно-правового акта, регулирующего алгоритм подачи заявки на участие в том или ином спортивном конкурсе. Кроме того, спортсмены, которые не состоят в какой-либо спортивной школе или спортивном объединении фактически не

имеют доступа для подачи данной заявки, несмотря на то, что они подходят по всем остальным критериям и показателям здоровья. Выходит, что это не соответствует основному принципу законодательства о физической культуре и спорте, закрепленного в пункте 1 статье 3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации": «обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения».

Еще в период СССР студенты высших учебных заведений ничем не отличались от спортсменов-студентов, прикрепленных к спортивной школе, поэтому без особых на то проблем, могли подать заявку через существующие в то время на уровне вузов спортивные клубы. Но после распада СССР, к сожалению, эта ситуация в корне изменилась и студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях, эту возможность утратили.

Представляется, что устранить эту проблему можно лишь только путем издания соответствующего нормативно-правового акта, который должным образом бы урегулировал порядок подачи заявок от всех студентов, независимо от того, являются ли они студентами высших учебных заведений или студентами спортивных школ.

Правовое регулирование льгот в области физической культуры и спорта

Второй, очень важной проблемой, которую хотелось бы выделить: последствия реформы образования, которая изменила структуру учреждений спорта, тем самым, лишив спортивных тренеров статуса педагогических работников, а это значит, что, лишив и всех льгот, которыми ранее могли воспользоваться тренеры. Можно говорить о том, что это довольно серьезная проблема, так как она ни коим образом не способствует развитию массового спорта в стране, а только, наоборот, ее ухудшает, приводя к оттоку тренеров из спортивных школ.

Для решения этой проблемы, конечно, нужна помощь на федеральном уровне. Необходимо, чтобы субъекты РФ вносили определенные поправки в свое законодательство, в которых либо приравнивали спортивных тренеров к педагогически работникам, либо просто создавали особые льготы для тренеров в спортивных школах. Но для полного решения проблемы необходимо введение этих поправок во всех субъектах без исключения. И лишь в таком случае, будет обеспечена возможность стимулировать должным образом спортивное воспитание.

Правовое регулирование системы поощрения студентов-спортсменов

Следующей проблемой, на которой хочется сакцентировать внимание, это проблема поощрения студентов. В большей мере это касается, конечно, спортсменов-студентов высших учебных заведений. Так, для более полного и успешного развития своих способностей, необходимо создание определенной системы стимулов и поощрений. Необходимо создание законодательной базы, которая предусматривала бы норму, согласно которой, часть доходов в области профессионального спорта направлялась бы на развитие массового спорта: на премии студентам-спортсменам высших учебных заведений, на поощрение наставников, на модернизацию и совершенствование спортивного оборудования в вузах и т.д.

Правовое регулирование получения спортивных званий и разрядов

И последняя проблема заключается в получении спортивных разрядов и званий. В России этот вопрос регулируется Единой всероссийской спортивной классификацией, а также Федеральным Законом от

Так, Положение о Единой всероссийской спортивной классификации в пункте 10 предусматривает: «Спортивные звания и спортивные разряды присваиваются гражданам Российской Федерации по итогам выступлений на официальных спортивных соревнованиях или физкультурных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий».

Но, кроме открытого перечня состязаний указаний на признаки, присущие «официальным спортивным соревнованиям» в нормативно-правовом акте отсутствуют, что создает правовую неопределенность в толковании данной нормы. Для решения данной проблемы необходимо устранить двусмысленность содержания нормы посредством установления четких критериев, позволяющих отнести мероприятие к числу «официальных спортивных мероприятий».

Разрешение данной проблемы приведет к тому, что студенты-спортсмены смогут получить спортивные звания и разряды в рамках своего района либо города.

Выводы

Для устранения выявленных «пробелов» в нормативно-правовом регулировании физкультурно-спортивной деятельности предлагается реализовать следующие законодотворческие акты:

1. Издать соответствующие нормативно-правовые акты, содержащие алгоритм подачи заявки на участие в спортивных соревнованиях, который предоставил бы равный доступ к участию в этих мероприятиях студентам высших учебных заведений и студентам спортивных специализированных школ.

2. Урегулировать на региональном уровне предоставление льгот тренерам, преподающим в спортивных школах, посредством внесения поправок в законодательство либо издания законов или иных нормативных правовых актов высших органов государственной власти субъектов Российской Федерации.

3. Изменить систему финансирования физической культуры и спорта в России с приоритетом выделения денежных средств на развитие массового спорта (премии студентам-спортсменам, обновление спортивного оборудования и инвентаря).

4. Устранить двусмысленность содержания нормы, регулиующую порядок присвоения спортивных званий и разрядов путем установления четких критериев, позволяющих отнести мероприятие к числу «официальных спортивных мероприятий, что позволит студентам-спортсменам получать данные звания и разряды в рамках своего города.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 10.12.2007. № 50. Ст. 6242.
2. Конституция Российской Федерации [Электронный ресурс] : принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года. : (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ30 декабря 2008 № 6-ФКЗ и № 8 – ФКЗ) // СПС «Консультант плюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
3. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации [Электронный ресурс] : от 20.02.2017 : (ред. от 01.06.2017 N 479, от 16.02.2018 N 143, от 26.10.2018 N 913, от 13.06.2019 N 469, // Консультант Плюс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

РОЛЬ СПОРТА В ДЕРЕВОЛОЦИОННОЙ РОССИИ

Никанорова А.В.

Тюменский государственный университет, Тюмень

Аннотация: Целью исследования является обозначение роли спорта в дореволюционной России посредством анализа спортивной прессы XX века. Объектом данного исследования выступает оцифрованный дореволюционный архивный номер спортивного журнала «Геркулес» №25. Спорт занимал авторитетную позицию в жизни дореволюционной России, являясь основой в становлении духовного и физического развития личности

Ключевые слова: дореволюционная Россия, гимнастика, единоборства, правильное питание

Annotation: As the title implies the article describes role of sport in pre-revolutionary Russia. Attempts are made to analyze Hercules magazine, 1913. Conclusions are drawn on the importance of sport for human health

Keywords: pre-revolutionary Russia, sport gymnastic, combat sport, healthy diet

Роль спорта минувшего времени можно определить с помощью изучения и анализа имеющихся архивных материалов – номеров спортивной прессы, на основе которых можно составить общее понимание сознания, интересов, ценностей, суждений, поднимаемых проблем масс ушедшей эпохи. В данном исследовании роль спорта в дореволюционной России выявлена и обозначена на примере анализа рубриката архивного номера спортивного журнала «Геркулес» №25. Изучение архивной спортивной дореволюционной прессы – малоизученный метод в определении сознания общества и важности спорта в начале двадцатого века. Представленное исследование может способствовать созданию новой истории спорта с ракурса периодических изданий, являющихся главным отражением своего времени.

Журнал Геркулес – спортивный журнал, посвященный атлетическому спорту. Обозреватель спортивной жизни любителей и профессионалов атлетического спорта в России и за рубежом. Выпускался с 1912 – 1917 года редакцией в Санкт – Петербурге. Периодичность – два раза в месяц, – 10 и 15 числа. Тираж – 27 тысяч экземпляров.

Главным редактором журнала являлся Иван Владимирович Лебедев («дядя Ваня») – атлет-гиревик, борец, арбитр и режиссёр-организатор чемпионатов борьбы, цирковой постановщик и конферансье, деятель цирка, актёр, литератор, артист цирк [Гусев, URL]. Вёл рубрику – Сила и здоровье, в которой печатал комплексы упражнений гантелями, гирей и штангами [Лебедев Иван, URL].

Для изучения и анализа были отобраны отдельные рубрики, благодаря которым удалось определить ценности, принципы, интересы, сознание людей дореволюционной России.

Сила и здоровье. Статья «Питание по Герберту Спенсеру» главного редактора рубрики «Сила и здоровье» описывает семейную проблему того времени – непонимание физиологических потребностей ребенка со стороны родителей, запрет продуктов с высоким содержанием сахара под предлогом возможного переедания, способного отрицательно отразиться на здоровье ребенка. В статье И.В. Лебедев показывает взаимосвязь правильного (смешанного) питания и полноценного физического, психического развитие ребенка с отсылками на заграничный опыт воспитания детей в английских и французских семьях.

Материал о правильном питании дополняется приемами французской борьбы, несколькими краткими биографиями известных атлетов Готхольда Эттинберга и братьев Липиадо с подробностями их достижений мировых

рекордов в тяжелой атлетике. Эттинберга брал на плечо одной правой руки 260 футов, на шею штангу с шестью людьми (40 пудов) в Варшаве; братья Липиадо, один из которых занимался борьбой и гимнастикой поднимался на брусьях с 12 пудами на ногах и 8 раз подтягивание на кольцах, держа в другой руке груз. Биографии героев имеют скрытую мотивационную почву и показаны с точки зрения прогресса, от начала пути до достижения рекордных результатов.

Душа и тело. Сознание общества дореволюционной России разнопланово, как и в XXI веке – фигурируют вредные привычки, весомый процент совершения суицидов среди молодого поколения. Существует три типа аудитории: пропагандирующая здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек; аудитория, необоснованно порочащая спорт, под предлогом низких умственных способностей спортсменов, склонных к тщеславию; аудитория, основным убеждением которой является заброшенность души и отсутствие морального развития спортсменов. В дореволюционном обществе существовало мнение, не относящее гимнастику к отрасли спорта. Автор выступает в защиту доступности и важности врачебной гимнастики как комплекса упражнений для борьбы с аутоиммунными и психическими заболеваниями. Статья направлена на осознание важности спорта в жизни человека с учетом рационального подхода, способного освободить сознание молодежи от искушений.

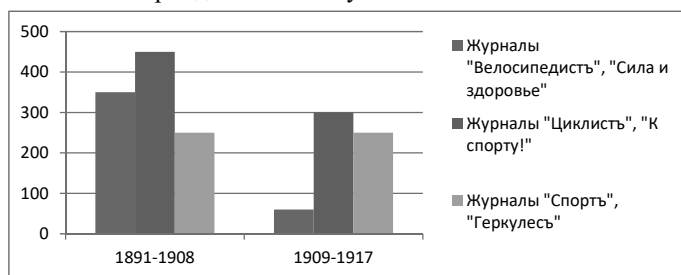
Важность роли спорта показана на примере рекордсмена, основоположника бодибилдинга, носившего звание «одного, из сильнейших людей мира» – Фредерика Миллера, выступавшего под псевдонимом Евгений Сандов. В студенческие годы Сандов начал изучать анатомию и заниматься физической культурой, что помогло ему развить мускулатуру, укрепить здоровье и стать яркой личностью. Рекорд Евгения Сандова – выкручивание (жим с подъемом) левой рукой, затем лечь на спину, потом встать, держа в выпрямленной руке штангу весом 115 кг.

Советы молодым боксерам. Необходимым фактором жизни здорового человека является правильно составленный распорядок дня. В рубрике приведены очерки бывших чемпионов мира тяжелого веса: Джеймса Карбетта, Томми Бернса, Джо Джаннета, Вилли и Тарри Левисов. Правильно распланированный и продуктивный день спортсмена включает ранний подъем, утренние пробежки, разноплановое питание, массаж, тренировки – бой с тенью с описанием техники выполнения для увеличения силы ног. Приведенные техники позволяют выработать способность интуитивного восприятия соперника, его тактики, способность работы в быстром темпе и удержания равновесия. Чемпионы настаивают на отказе от наращивания массы тела, упражнений чрезмерно укрепляющих мускулатуру и вредящих

производительности организма, быстрым движениям, парализующих мышцы при сильном напряжении.

Принцип правильного спорта – размеренность, упорство, честность, нацеленность на результат, а не произведение впечатления на публику. В дополнении к предыдущей рубрике имеется приложение для спортивных гимнастов с сопоставлением работы помпейских плясунов и акробатов дореволюционного времени. Данное дополнение служит не только информативной частью общего материала, но демонстрацией скрытого обмана, с целью поучительного рассказа для тех спортсменов, кто выбрал спорт ради усмирения неправильных ценностей.

В качестве практического дополнения темы о роли спорта в дореволюционной России был проведен анализ востребованности спортивной прессы на основе периодичности выпусков.



На диаграмме приведены спортивные дореволюционные журналы, общие данные и архивные номера которых доступны на сегодняшний день. В период с 1891-1904 годы были востребованы и набирали популярность еженедельные журналы, посвященные велосипедному спорту. В период с 1900 - 1910 годы активность выпусков спортивных журналов значительно упала. Журнал «Сила и здоровье» отходит от принципа еженедельного выпуска и выходит один раз в месяц, что подтверждает падение востребованности прессы общей спортивной тематики. В этот же период набирает популярность журнал «К спорту!», освещающий такие спортивные направления как «Футбол», «Легкая атлетика», «Плавание», «Стрельба», «Велосипед» и др. На год позже периодичностью дважды в месяц выпускается журнал «Геркулес», основной тематикой которого является тяжелая атлетика. Помимо данного направления, в материале журнала упоминаются и другие виды спорта. Также журналы «К спорту!» и «Геркулес» печатали в номерах спортивные новости и опыт спортсменов других стран. Исходя из вышеперечисленных данных, стоит сделать вывод о том, что аудитория постепенно адаптировалась под материал общей спортивной тематики, после чего замечен рост востребованности силовых видов спорта с тенденцией учета зарубежного опыта.

Таким образом, при анализе архивного дореволюционного спортивного журнала «Геркулес» № 25 от 10 декабря, следует сделать вывод о том, что роль спорта в дореволюционной России была так же важна, как и сегодня. Материал журнала ориентирован не только на профессиональную аудиторию, но и на любителей, что говорит о востребованности журналов данной категории, а, следовательно, и о востребованности спорта. В журнале приведены статьи, очерки, отрывки из литературы, заметки чемпионов, что говорит о востребованности информации для аудитории. Стоит отметить, что помимо освещения борьбы, приводятся такие виды спорта, как гимнастика, лыжная ходьба, бег, различные виды единоборств: турецкая, греко-римская борьба. Материал журнала выполняет эвристическую, рекреативную, образовательную, аксиологическую, мотивационную функции.

Список литературы:

1. Бодибилдинг. Спорт и образ жизни. Лебедев Иван [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kulturistos.ru/kulturist-lebedev.php> (дата обращения: 12.06.2019).
2. Гусев А. Могила «дяди Вани» в Свердловске не найдена [Электронный ресурс]. – URL: <https://gusev-a-v.livejournal.com/718112.html> (дата обращения: 03.05.2019).
3. Луцкий М.С. Дядя Ваня Лебедев, русско-еврейский атлет [Электронный ресурс]. – URL: <http://berkovich-zametki.com/2008/Zametki/Nomer12/Lucky1.php> (дата обращения: 13.06.2019).
4. Официальный сайт Государственной Публичной Исторической Библиотеки России. Геркулес: журнал спорта [Электронный ресурс]. – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/11505-1913> (дата обращения: 04.05.2019).

ФУТЗАЛ ИЛИ МИНИ-ФУТБОЛ? ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Степанов А.С.

«Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет)» (г. Нижний Новгород)

Аннотация. В статье рассматривается процесс возникновения, эволюции и становления футзала (мини-футбола) в его автономную модификацию. Освещается роль и влияние всемирной ассоциации футзала (AMF) и международной федерации футбола (FIFA), в процесс трансформации этой спортивной игры. Раскрыто различие и сходство игры футзал и мини-футбол.

Ключевые слова: различие, футзал, мини-футбол, история, FIFA, AMF.

Federal state budgetary educational institution of higher education "Nizhny Novgorod state pedagogical University named after Kozma Minin (Mininsky University)" (Nizhny Novgorod).

Annotation. In article deals with the process of origin, evolution and formation of futsal (mini-football) in its autonomous modification. The role and influence of the World Futsal Association (AMF) and the International Federation of Association Football (FIFA) in the transformation of this sports game is highlighted. The difference and similarity of the game of futsal and mini-football is revealed.

Keywords: difference, futsal, mini-football, history, FIFA, AMF.

Некоторые историки утверждают, что игра, напоминающая футзал, родилась в 20-30-е годы прошлого века на знаменитых пляжах в Бразилии. Оттуда она перекочевала в залы и стала стремительно распространяться по Южной Америке. По другой версии, родиной этой игры принято считать Уругвай. Дело в том, что при отсутствии футбольных полей, мальчишки, студенты и любители футбола гоняли мяч на баскетбольных площадках из-за недостатка полей. Это увлечение заметил учитель физкультуры Хуан Карлос Серрани родом из Аргентины, но жившим на тот момент, в столице Уругвая Монтевидео. Именно в это время зародилась идея игры в футзал. [1, 4]

В основу правил игры были взяты фрагменты правил других спортивных игр: водное поло, баскетбол, гандбол и естественно футбол. Таким образом первые правила по игре в футзал родились 8 сентября 1930 года. Название этого вида спорта происходит от португальского «futebol de salno» или испанского «futbol de salon», который можно перевести как футбол в зале.

В Европу зальный футбол пришел значительно позже – в этом свою роль сыграло латиноамериканское влияние. Вместе со многими испанскими и португальскими эмигрантами, покидавшие Южную Америку, как увлечение этих людей в Европу попал и футзал. Считается, что первыми на европейском континенте в футзал начали играть австрийцы. Один из руководителей национальной сборной команды Австрии Йозеф Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира 1958 года. Ему понравился тренировочный матч сборной Бразилии, который проходил в закрытом помещении, в зале. Вернувшись домой, он предложил организовать соревнования с участием ведущих футбольных клубов страны. Соревнования пришлись по душе, как зрителям, так и самим участникам. В последствии футзал стал приобретать популярность и в других европейских странах, но стал отличаться от принятого в Южной Америке. [1]

В 50-е годы в Южной Америке повсеместно стали появляться национальные федерации футзала, а в 1965 году они объединились в южноамериканскую конфедерацию зального футбола. В этом же году был проведен первый Чемпионат Южной Америке по этой игре. На ее основе в

1971 году возникла Международная федерация футбола в залах FIFUSA (Federacioon Internacional de Footbol de Saloon) или ФИФУСА. В 1982 году FIFUSA провела первый чемпионат мира по футболу в залах. Местом его проведения была выбрана Бразилия. Она же стала и первым чемпионом мира. [4]

С тех пор футзал стал одним из самых популярных видов спорта в мире. С одной стороны, он очень похож на футбол, но в то же время сочетает особенности других игровых дисциплин и поэтому является действительно уникальным. На стремительное развитие в мире этой игры обратило внимание руководство FIFA, решив взять под свой контроль европейский вариант этой игры. FIFA (Fédération Internationale de Football Association) или ФИФА – футбольная организация, являющаяся крупнейшим международным руководящим органом в футболе, мини-футболе и пляжном футболе.

Между FIFUSA и FIFA разгорелся конфликт. Конкурируя между собой, ФИФА решила оспорить использование названия «футбол» другими организациями. Конфликт разрешился тем, что название «мини-футбол» могло быть использовано только для деятельности, проводимой под наблюдением ФИФА. После этого FIFUSA решила в 1985 году назвать спорт «футзал», но и это название вида спорта, затем было присвоено той же ФИФА. В дальнейшем из-за экономических проблем FIFUSA прекратила свое существование и на ее основе появилась новая организация: Всемирная ассоциация футзала (World Futsal Association). AMF международный регулирующий орган, независимый от FIFA. [4]

На сегодняшний день АМФ и ФИФА руководят делами вида спорта «футзал», но каждый по-своему. Обе организации проводят свои турниры независимо друг от друга, определяют собственные правила игры и продолжают конкурировать.

Футбол в залах (футзал АМФ) – командная игра с мячом в спортивном зале по правилам, близким к «большому» футболу, соревнования, которые проводятся под эгидой АМФ. Футбол в залах с 1985 года называется футзалом или футзалом АМФ.

Мини-футбол (футзал FIFA) - игровой командный вид спорта с мячом в спортивном зале по правилам и эгидой FIFA. Во всех странах мира называется футзалом, за исключением русскоязычных стран, где его традиционно называют мини-футболом. Кроме того, на заре своего появления в странах Восточной Европы, футзал называли футболом «5 на 5».

В обоих случаях футзал и мини-футбол – это игровой командный вид спорта, в котором участники сталкиваются с постоянно меняющейся, динамичной обстановкой на площадке, что вынуждает их принимать решения и выполнять действия, направленные на достижение желаемого результата их командой, в условиях сжатых временных и пространственных рамок. Этот

спорт требует высокой двигательной активности и интенсивной работы; причем эффективность каждого игрового элемента в огромной мере зависит от тактических аспектов. Этот вид футбола базируется на коллективных действиях и противостоянии ее участников, использующих свои коммуникативные и двигательные навыки.

Между тем, разница между видами спорта есть.

Таблица 1

Различия футзала FIFA и футзала AMF

Параметры различия	Футзал FIFA (мини-футбол)	Футзал AMF (футзал)
Размер мяча	Размер №3, но утяжеленный	Размер №4
Правила ввода аута	Ввод в игру ногой	Ввод в игру руками из-за головы
Выполнение подкатов	Разрешены только вратарю	Разрешены любому игроку
Санкции при удалении игрока	Игра 2 минуты в меньшинстве	Заменяют другим игроком
Контакт с футболистами	Частичный	Полный: разрешена блокировка игрока и другие тактические приемы
Площадка для игры	Обычно 25*42 метров, но возможны другие размеры	Обычно 20*40 метров, но возможны другие размеры
Дабл-пенальти	Пробивается с 10 метров	Пробивается с 9 метров
Касание мяча вратарем	Возможно только если мяч пересек середину площадки	Получив мяч в руки и зафиксировав его, должен играть только руками; броском с руки мяч не может пересечь центр поля; имеет неограниченное число касаний ногами

В 1991 году был проведен пробный чемпионат СССР по футзалу, в котором победу одержал таллиннский Маяк. В 1992 году прошёл чемпионат СНГ – победителем стал минский клуб Атлант. Первый чемпионат России по футзалу состоялся в 1993 году. Сегодня футзал в России фактически лишен государственной поддержки и с каждым годом сокращается количество соревнований по этому виду спорта. [7]

28 января 2010 года Минспорттуризмом был издан приказ № 38 об исключении футбола в залах из Всероссийского реестра видов спорта и отзыве у «Федерации футзала России» государственной аккредитации.

Кроме того, в 2014 году в российском футзале произошел раскол. Результатом которого стало появления двух самостоятельных федераций: Федерация футзала России и Межрегиональная федерация футзала России. Каждая из которых проводит самостоятельные чемпионаты и розыгрыши Кубка России.

Достижения сборной России по футзалу: 4-х кратные Чемпионы Европы, единожды серебряные призеры и трижды бронзовые. Трижды были четвертыми на Чемпионатах Мира. [7]

Датой рождения современного мини-футбола (футзала ФИФА) в нашей стране следует считать 1989 г. Именно тогда в структуре Федерации футбола СССР был создан комитет по мини-футболу. Организация чемпионата Советского Союза и создание сборной команды страны были главными задачами этого подразделения федерации. Первым и последним чемпионом Советского Союза стала московская команда Комбината строительных материалов № 24 (КСМ-24).

В связи с распадом СССР второй чемпионат проводился уже как чемпионат СНГ, победителем которого стала московская «Дина», затем долго доминировавшая и в российском чемпионате. В бывших союзных республиках, получивших суверенитет, возникали свои национальные Федерации футбола. [1]

Вновь созданная Ассоциация мини-футбола России, во главе с ее президентом Семеном Андреевым, сумела преодолеть сложившуюся ситуацию в начале 90-х и практически без участия главной футбольной организации страны – РФС – организовала работу по становлению и дальнейшему развитию мини-футбола в стране.

Мини-футбол, как и любой вид спорта, не стоит на месте, а, напротив, находится в постоянном движении, развитии. Все большее внимание этой игре уделяют ФИФА, УЕФА и национальные федерации футбола. Сегодня уже более 100 стран организуют свои чемпионаты по футзалу. В эту игру сегодня с удовольствием играют и женщины. Не случайно сегодня в мире широко обсуждается вопрос о включении этой игры в программу Олимпийских игр. [1]

Достижения сборной России по мини-футболу: чемпионы Европы, 5-е кратные серебряные призеры, дважды бронзовые призеры. Бронзовые призеры и финалисты чемпионата мира. [6]

Список литературы:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Футзал. Правила игры. Утверждены Конгрессом УЕФС 28 мая 2016 г. Издание №4, 2016.
3. Правила игры по Футзалу 2014/2015. Переведены и подготовлены к печати А.Т. Шаргаевым. Общая редакция С.Н. Андреева, Э.Г. Алиева и Н.В. Цаплина, 2014.
4. Asociación Mundial de Futsal - AMF: официальный сайт. – URL: <http://www.amfutsal.com.py/p/historia> (дата обращения 10.04.2020).
5. Futsal - FIFA.com: официальный сайт. – URL: <https://www.fifa.com/futsal> (дата обращения 18.04.2020).

6. Ассоциация мини-футбола России: официальный сайт официальный сайт. – URL: <http://www.amfr.ru/amfr/history> (дата обращения 14.05.2020).

7. Федерация футзала России: официальный сайт. – URL: <http://www.russiafutsal.ru/> (дата обращения 15.04.2020).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ГЕНОТИП РОССИИ

Храмцова А.А., Чания Д.Д.

Государственный университет СПбГУ, Санкт-Петербург

Аннотация: в данной статье раскрываются проблемы состояния студенческой молодежи. Проблема здоровья студенческой молодежи очень актуальна в настоящее время для России в связи с демографическими проблемами. Указывается акцент на то, что состояние здоровья студентов напрямую связан генофондом России, который является основой для преодоления демографических проблем.

По оценкам экспертов в сфере здравоохранения в настоящее время около 90% всех абитуриентов, поступающих в различные вузы России, уже имеют хронические заболевания, 40% из них нуждаются в лечебной физкультуре. К самым часто встречающимся заболеваниям абитуриентов и в последствии студентов Российских вузов отмечают: болезни органов дыхания, болезни глаз, болезни костно-мышечной системы, болезни мочеполовой системы и органов пищеварения. Во многом данные заболевания проявляются в организме человека из-за неправильного образа жизни. Выявлено, что для большей части студентов характерны: дефицит двигательной активности, несоблюдение режима труда и отдыха, эпизодическое пребывание на свежем воздухе, нерациональное питание, проблемы со зрением.

В качестве решения поднятых проблем здоровье студентов российских университетов предполагается активная пропаганда здорового образа жизни, сбалансированные физические нагрузки, которые включены в программу обучения, пребывание на свежем воздухе и занимаясь спортом, проводить спортивные праздники – культивировать здоровый образ жизни и ежегодные медицинские осмотры.

Предполагается задействовать в качестве экономических ресурсов – туристические спортивные базы университетов, региональные пансионаты отдыха и санатории, спортивные площадки университетов, увеличить нагрузку преподавателей физкультуры. Все эти меры осуществляются на государственной основе и должны положительно повлиять на состояние здоровья студенческой молодежи, которая является основой генофонда и капиталом России.

Ключевые слова: демографические проблемы России физическая культура пропаганда здорового образа жизни комплексные меры по сохранению здоровья студентов государственная значимость проблемы сохранения здоровья у студентов.

Annotation: This particular article revolves around health issues with which young students deals. This problem is very crucial for Russian youth due to demographic problems in the country. This article emphasis on point of view that the health of university student youth greatly influences the health of the nation as a whole, this health can possibly lead to solving many demographic issues.

As experts state, right now 90% of students that apply to universities in Russia have chronicle diseases and 40% of them even need medical PE activities. There are most frequently encountered diseases between Russian students: breathing organs diseases, eye diseases, diseases of the musculoskeletal system and diseases of the genitourinary system and digestive organs. In many ways, those diseases reveal themselves because of an unhealthy lifestyle. It is discovered, that for most of the students is common to have a lack of physical activity, disregard for balance between work and rest, lack of fresh air, irrational way of food consumption, problems with eye vision.

It is suggested that to resolve those problems with student's health, it is needed to lead active propaganda of a healthy lifestyle, balanced physical stress, which are included in learning program activities - the cultivation of annual medical care.

It is suggested to use economic resources such as tourist bases of the university, regional boarding houses, sports bases of the university, and rais of worktime for physical activities workers. All those measures are intended to positively influence on the state of health between student youth in Russia.

Keywords: demographic problems of Russia physical culture promotion of healthy lifestyles comprehensive measures to preserve the health of student's state significance of the problem of maintaining health among students.

Цель работы – предложение решения проблемы сохранения и улучшения здоровья у российских студентов на основе анализа имеющихся данных о состоянии здоровья студентов.

Задачи работы – проанализировать имеющуюся литературу и статистические данные о состоянии здоровья студентов, проанализировать взаимосвязь состояния здоровья студентов на демографические проблемы России.

Метод работы – анализ литературы и официальной статистики.

Здоровье очень важный аспект состояния развития страны. Здоровье молодежи – это основа генофонда страны. Состояние здоровья российских студентов является – одной из приоритетных направлений социальной политики государства. Студенты являются – группой трудоспособного

населения страны, которые во многом также являются «капиталом» - этого трудоспособного населения. Молодежь — это демографическая группа, которая со временем занимает ключевые позиции в экономике и политике, социальной и духовной жизни общества. При этом, особая роль остается за студенческой молодежью как будущей квалифицированной, интеллектуальной и творческой элитой государства. Состояние здоровья студентов – одной из представительных групп молодежи страны, является актуальной проблемой современного общества¹. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, обеспечивающих устойчивость экономического развития государства, тесно связана с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи.

В нынешней демографической ситуации России особенно важно поддерживать здоровье молодежи и студентов. Проблемы здоровья молодежи и студентов стали одними из важнейших государственных задач. В 1990-тые годы уровень рождаемости в России начал снижаться, при этом уровень смертности превалирует над уровнем рождаемости, средняя продолжительность жизни снизилась. По данным Росстата в России наблюдается превалирование показателей смертности над показателями рождаемости (см рис №1 и рис №2)². За последние годы в России отмечается значительное сокращение продолжительности жизни, которая у мужчин в среднем на 10-15 лет меньше, чем в развитых странах, а женщин на 6-8 лет. Из-за сильных различий в уровне смертности разница в продолжительности жизни российских женщин и мужчин составляет 13 лет, а в развитых странах – 7 лет.³ Демографическая проблема в России включает в себя падение уровня рождаемости, превышения смертности над рождаемостью, снижение средней продолжительности жизни по сравнению с другими развитыми странами мира,

¹ Латышевская Н.И. Гендерные различия в состоянии здоровья и качестве жизни студентов / Н. И Латышевская, С.В. Клаучек, Н.П. Москаленко // Гигиена и санитария. – 2009. – № 1. – С. 51-55.

² Росстат
https://docviewer.yandex.ru/view/670938756/?*=LKxHXol%2FS9u8k1nk3z7njREC7IV7InVybCl6InlhLWJyb3dz2XI6LdY8ORFQxdVhFUfJySIJybfVFGb2V3cnVBU3Fkbmc0Qkp4NUhiNmQtWnFUQ0xwR2VUTmdfc1I4TINNMVdrZzJIVTBcazhhcmd1ejBWUDloaVhGWXdFMVRuSHdYbzN4b1BPpa1VpeI9RYTFhdW1tclhYQ3hvLUICY1dHOTgwVTNacV92eXBXekgwUjY1UkhDeVgyNGx2dGVlble9PT9zaWduPW5sQU9NRy1adXNtCdCmXRrdDhpa1felfLaE1JR2RzanU4T3B2MjJNUGc9liwidGI0bGUiOjJkZW1vMjEueGxliwibm9pZnJhbWUiOmZhbnhHNLCl1aWQIOiI2NzA5MzgzNTYlCl0vCl6MTU5MTgxMT1Nzk4M5wIeXUOIi0OTEyMjI1MTUxOTIwIn0%3D

³ Росстат
https://docviewer.yandex.ru/view/670938756/?*=BUJlAQDmQ7s7hPt%2BkTV2MA%2BGUS5F7InVybCl6InlhLWJyb3dz2XI6LdY8ORFQxdVhFUfJySIJybfVFGb2V3cnVldDRheDk3Z3kxa292MEVMSjF0ak4zbThRbTI3ZXRmMhwSWp0V1dxBg5HZGE4OHFpa0ptUmxireXPTHZONHMyZ3JFRWxQSDlaLVUwZm8ydWZvU2dPaFI0UUGyZzAzeUdJRFQ4Q2xBVzLX1N4Y3hOSU52OTRwVWIQbHRQYkiUuWc9PT9zaWduPXFEMWRpNjRiibGRENGJFZlV6VE9ibTFLZzLeVNIzFRMSiczUUpE4S4zQ9liwidGI0bGUiOjIyNi0wNCSkb2MlClub2lmcFtZSI6ZmFsc2UsInVpZCl6IjY3MDkzODc1NiInSlnRzIjoxNTkxODEzMiA0NDY3LClJ5dSI6IjQ5MTVlYmZkOTE1NjUxNTE5MjI1MTUxOTIwIn0%3D

снижение средне продолжительности жизни по сравнению с показателями по СССР (см рис №3). По прогнозам Госкомстата, к 2016 г. постоянная численность населения России составит 134,4 млн чел., уменьшившись по сравнению с началом 2001 г. на 10,4 млн чел., или на 7%, в т.ч. в трудоспособном возрасте на 6,7 млн чел., или на 8%. В общей численности населения будет возрастать доля лиц старших возрастных групп. Численность пенсионеров в 1,6 раза будет превышать численность детей. К 2016 году каждый пятый житель России будет находиться в возрасте 60 лет и более. Доля населения в возрасте 65 лет и старше составит 13,6%⁴.



Рисунок 1-Статистика рождаемости

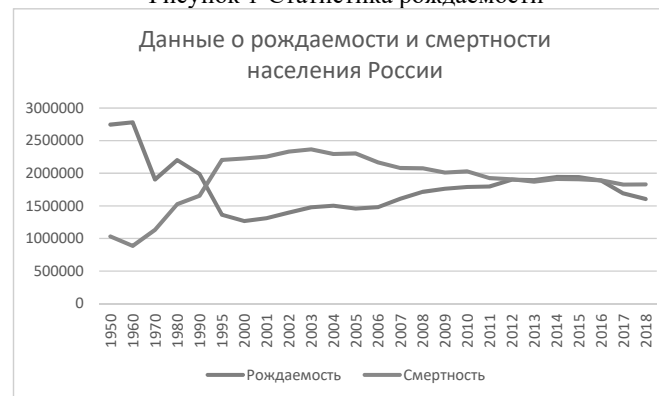


Рисунок 2-Зависимость рождаемости от смертности

⁴ Казначеев В.П., Акулов А.И., Кисельников А.А., Мингазов И.Ф. Выживание населения России. Проблемы «Сфинкса XXI века» /Под общей редакцией академика В.П. Казначеева. Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 2002. 463 с.



Рисунок 3-Ожидаемая продолжительность жизни при рождении

Снижение средней продолжительности жизни включает в себя такой фактор как физическое здоровье населения, поэтому чтобы повысить данный показатель необходимо взять здравоохранение под надзор государства. И в первую очередь необходимо следить за здоровьем молодежи. С середины 90-х годов XX столетия в России снижается уровень здоровья студенческой молодежи. В настоящее время 30% студентов занимается физической культурой в специальных медицинских группах и около 5% имеют полное освобождение от занятий физической культурой⁵. В годы учебы в вузах молодежь не приумножает, а в значительной степени растрчивает резервные мощности своего организма, что существенно сказывается на ее дееспособности и в конечном итоге резко снижает творческий потенциал и даже репродуктивные возможности молодых людей⁶. Ухудшение физического и психического здоровья учащейся молодежи является сегодня одной из острейших проблем, которая в итоге способна снизить потенциал будущего трудового ресурса страны, несет угрозу еще более неблагоприятного развития демографической ситуации.

По оценкам экспертов в сфере здравоохранения в настоящее время около 90% всех абитуриентов, поступающих в различные вузы России, уже имеют хронические заболевания, 40% из них нуждаются в лечебной физкультуре. К самым часто встречающимся заболеваниям абитуриентов и в последствии студентов Российских вузов отмечают: болезни органов дыхания, болезни глаз, болезни костно-мышечной системы, болезни мочеполовой системы и

⁵ Копейкина Е.Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы: автореферат дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2010 24

⁶ Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса, 2008 554 с.

органов пищеварения. Во многом данные заболевания проявляются в организме человека из-за неправильного образа жизни. Практически каждый студент любого Российского вуза проводит учебный день сидя за партой, не соблюдая рекомендации по рациональному положению тела за учебой, что в свою очередь вызывает костно-суставную патологию. Вследствие вынужденной длительной статической нагрузки (постоянное напряжение мышц) заторможены обменные процессы. В положении сидя, особенно с наклоном головы и туловища вперед учебная деятельность, возникает костно-суставная патология, наиболее распространенной является патология шейного и поясничного отделов позвоночника. Второй распространённой патологией среди студентов является патология органов зрения, которая вызвана высоким перенапряжением зрения во время учебного процесса. Внимание студентов на лекция сосредоточено на лекторе и на учебно-методических материалов, сопровождающие лекционный материал. Данный материал представлен в виде презентации, транслируемой мультимедийным проектом, либо информацией, написанной на обычной учебной доске. Но помимо этого, студенты очень много времени проводят за компьютерами, выполняя различные учебные задания в компьютерных программах, либо ведя конспекты в электронном виде. Все это приводит к патологиям органов зрения, выраженных в разной степени сложности. Третьей наиболее распространённой патологией среди студентов является болезнь органов пищеварения. Данная патология характерна для студентов в силу неправильно организованно питания. Четвертой наиболее часто встречаемой патологией является гипокинезия и гиподинамия. Гипокинезия - нехватка нагрузок на мышцы, а гиподинамия - нехватка движения. Для данного состояния характерны повышенная утомляемость, нарушение сна, утрата способности к длительному умственному или физическому напряжению, неправильно организованный распорядок дня. Наиболее действенной альтернативой гипокинезии и гиподинамии в современных условиях могут выступать средства физической культуры, увеличение объема и интенсивности мышечной деятельности.

Причиной многих патологий у абитуриентов и у студентов является неправильный образ жизни, нарушения рекомендаций об организации учебного процесса, неправильный распорядок дня. Рабочая нагрузка у добросовестного студента в обычные дни может достигать 12 часов в сутки, а в периоды сессии до 15-16 часов. Поэтому труд студентов по тяжести относят к 1-ой категории (легкий), а по степени напряженности - к 4-ой (очень напряженный) категории⁷. Снижение уровня здоровья студентов случается в тех случаях, когда они не соблюдают принципы здорового образа жизни. За период обучения, под воздействием факторов, указанных ранее, происходит

⁷ Агаджанян Н.А., Двоеносов В.Г., Ермакова Н.В., Морозова Г.В., Юсупов Р.А. Двигательная активность и здоровье. Казань: КГУ, 2005. 216 с.

ослабление состояния здоровья, большинство студентов находится в предболезненных состояниях⁸. За время обучения в вузе здоровье студентов объективно ухудшается, к моменту окончания вуза только 20% выпускников могут считаться практически здоровыми⁹. Исследования экспертов в области здравоохранения у абитуриентов и студентов показывают, что обучение в высшем учебном заведении вносит свой «вклад» в ухудшение состояния здоровья студентов. С первого по пятые курсы возрастает почти в 2 раза количество студентов, отнесенных, по данным медицинских осмотров, в специальную медицинскую группу¹⁰. Все это в совокупности оставляет своей отпечаток на состоянии здоровья у студентов. На основании исследований, проведенных Институтом физиологии детей и подростков Российской академии образования, определены некоторые факторы, способствующие снижению уровня здоровья учащихся образовательных учреждений. К этим факторам относятся: стрессовая педагогическая тактика; интенсификация учебного процесса; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников, абитуриентов и в последствии студентов; нерациональная организация учебной деятельности; отсутствие системы работы по формированию здоровья и здорового образа жизни¹¹.

Студенты России составляют, именно им предстоит решать сложные социально-экономические, национальные и другие проблемы, которые в настоящее время волнуют общественность Российской Федерации, а также молодежь-студенты – это основа генофонда страны. В связи с этим необходимо всерьез заняться решением проблемы повышения показателей здоровья студентов.

Необходимо, во-первых, в российских вузах проводить «пропаганду» здорового образа жизни. Опираясь на мнение наиболее известных экспертов, здоровье студента наполовину определяется образом жизни, всего на ¼ часть зависит от экологических факторов; на 20% - от биофакторов и всего лишь 10% в жизни учащегося занимает медицина. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья¹². Можно сделать вывод, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. К главным составляющим здорового образа жизни многие эксперты относят следующие:

⁸ Миронов С.В. Состояние здоровья российских и иностранных студентов медицинского вуза и пути

улучшения их медицинского обслуживания: Автореф. дис. канд. мед. наук. – Москва, 2014. – 20 с

⁹ Шагина И.Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов // Астраханский медицинский журнал. – 2010. – № 2. – С. 26-29.

¹⁰ Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. М.: Высшая школа, 1986. С.59-97.

¹¹ Чепурных Е.Е. Социальная значимость здоровья в системе образования/ Школа здоровья. 2000. Т.7. №2. С.8-20.

¹² Москалец А. Здоровый образ жизни и его определяющие факторы, 2013 г.

сбалансированный режим труда и отдыха; искоренение вредных привычек; режим правильного и рационального питания; процедуры закаливания организма и ежедневная сбалансирована двигательная активность. Именно эти составляющие ЗОЖ необходимо «пропагандировать» в вузах и в студенческих сообществах.

Во-вторых, необходимо вводить в учебный план у студентов физическую культуру. В первую очередь речь идет об общефизической подготовке для всех студентов, но так чтобы занятия общефизической подготовкой происходили в сбалансированном режиме занятий и с учетом нагрузки как учебного процесса обучения, так и физических возможностей студента.

Здоровый образ жизни и занятия физкультурой вот две основные составляющие здоровья студентов. Здоровый образ жизни включает в себя все необходимо для поддержания здоровья, а спорт укрепляет его. Главная задача всей системы физического воспитания – всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения. Физкультура и спорт эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и активный отдых, и организацию рационального питания, и отказ от всякого рода вредных привычек.

В-третьих, необходимо задействовать ресурс туристических баз и региональных профилакториев и санаториев для поддержания здоровья студентов российских вузов. Необходимо проводить регулярные выезды на туристические базы студентов для занятий спортом на свежем воздухе. Для этого предполагается задействовать по мимо ресурса туристических баз, также педагогов по физической культуре. Такие выезды на природу необходимо проводить раз в семестр, чтобы студенты отдохнули после сессии, но при этом занимались спортом на свежем воздухе. Преподаватели по физической культуре должны разработать программу спортивных занятий как общеукрепляющих для всех студентов, так и специализированную для спортсменов и студентов с инвалидностью.

Система региональных профилакториев и санаториев нужна для поддержания здоровья у студентов, которые нуждаются в советующем лечении по своим показателям состояния здоровья выведенных из медицинских осмотров в начале учебного года и в конце. Общий медицинский осмотр в начале учебного года даст характеристику состояния здоровья у студента, на основе чего его распределят в соответствующую группу по здоровью, и он будет иметь сбалансированную его состоянию здоровья физическую нагрузку. В конце учебного года после двух выездов на

туристическую базу для занятий спортом, после годовых общефизических нагрузок предполагается изменения состояния здоровья у студентов, если этого не произошло, то студент может воспользоваться услугами санаториев и профилакториев. По мимо этого в течении семестра необходимо устаревать спортивные праздники и спартакиады, для поддержания пропаганды здорового образа жизни, стремление к спорту, смены учебной деятельности на игровую и спортивную. Все эти меры должны помочь студентам если не улучшить показатели по здоровью, то сохранить не растерять имеющиеся здоровье.

Успех оздоровления и восстановительного лечения студентов во многом зависит от организационных форм работы, методов оздоровления и медицинской реабилитации, уровня и качества подготовки кадров, занимающихся лечебно-профилактической деятельностью в молодежной среде¹³. Данные меры по сохранению и улучшению здоровья студентов России состоят из следующего:

профессиональные составляющие - кадры педагогов по физической культуре для занятий со студентами медицинские работники для проведения общего медицинского осмотра;

методические составляющие - программы по занятию общеукрепляющими физическими нагрузками, сбалансированные учебные программы, которые учитывают еженедельную нагрузку студента учебными дисциплина и на основе этого составляют программу занятий физическими нагрузками;

психологические составляющие - активная пропаганда здорового образа жизни среди студентов;

экономические составляющие – региональные туристические базы отдыха, профилактории и санатории, спортивные площадки для проведения спортивных праздников, спортивный инвентарь.

Все вышеперечисленные предложения по сохранению и улучшению здоровья российских студентов должно быть бесплатным для самих студентов, все необходимое экономическое спонсирование данных мероприятий должно происходить на государственной основе. Для этого необходимо в каждом регионе страны поднимать вопрос здоровья студентов на высший уровень. Здоровье студентов – это генофонд России, её трудовое будущее. Необходимы совместные существенные усилия государственных органов, всех педагогических коллективов вузов и самих студентов.

¹³. Лебедев С.М. Актуальные вопросы диагностики донозологических состояний у военнослужащих в экстремальных условиях // Донозоология – 2009. Проблемы здорового образа жизни: Материалы пятой международной научной конференции. (Санкт-Петербург, 17-18 дек. 2009 г.). – Санкт-Петербург, 2009. – С. 223-225.

В феврале 2020 года в послании Федеральному собранию Президент Владимир Владимирович Путин поднял демографическую проблемы страны на высший уровень, и предложенная им политика в этой сфере активно подталкивает семьи России для рождения детей¹⁴. Предложенные им меры по поддержке семей являются количественными, а качественными мерами будет являться сохранение и улучшение здоровья молодого, трудоспособного населения будущего нашей страны – студентов. В сочетании количественных методов (финансовая поддержка российских семей, детей и материнства) и качественного (забота о здоровье молодого населения) во многом будет решена демографическая проблема России, а вместе с этим поддержка трудоспособного населения – студентов в качестве экономического капитала страны.

Список литературы:

1. Агаджанян Н.А., Двоеносов В.Г., Ермакова Н.В., Морозова Г.В., Юсупов Р.А. Двигательная активность и здоровье. Казань: КГУ, 2005. 216 с
2. Администрация Президента России: [Электронный ресурс].2020. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/62582> (дата обращения 11.06.2020)
3. Казначеев В.П., Акулов А.И., Кисельников А.А., Мингазов И.Ф. Выживание населения России. Проблемы «Сфинкса XXI века» /Под общей редакцией академика В.П. Казначеева. Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та,2002. 463 с.
4. Казначеев В.П., Акулов А.И., Кисельников А.А., Мингазов И.Ф. Выживание населения России. Проблемы «Сфинкса XXI века» /Под общей редакцией академика В.П. Казначеева. Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та,2002. 463 с.
5. Копейкина Е.Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы: автореферат дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2010 24
6. Латышевская Н.И. Гендерные различия в состоянии здоровья и качестве жизни студентов / Н. И Латышевская, С.В. Клаучек, Н.П. Москаленко // Гигиена и санитария. – 2009. – № 1. – С. 51-55.
7. Лебедев С.М. Актуальные вопросы диагностики донозологических состояний у военнослужащих в экстремальных условиях // Донозоология – 2009. Проблемы здорового образа жизни: Материалы пятой международной научной конференции. (Санкт-Петербург, 17-18 дек. 2009 г.). – Санкт-Петербург, 2009. – С. 223-225.

¹⁴ Электронный ресурс <http://www.kremlin.ru/events/president/news/62582>

8. Миронов С.В. Состояние здоровья российских и иностранных студентов медицинского вуза и пути улучшения их медицинского обслуживания: Автореф. дис. канд. мед. наук. – Москва, 2014. – 20 с

9. Москалец А. Здоровый образ жизни и его определяющие факторы, 2013 г

10. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса, 2008 554 с.

11. Росстат [Электронный ресурс]. 1999-2020. URL: [https://www.gks.ru/folder/12781\(11.06.2020\)](https://www.gks.ru/folder/12781(11.06.2020))

12. Чепурных Е.Е. Социальная значимость здоровья в системе образования/ Школа здоровья. 2000. Т.7. №2. С.8-20.

13. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. М.: Высшая школа, 1986. С.59-97.

14. Шагина И.Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов // Астраханский медицинский журнал. –2010. – № 2. – С. 26-29.

СПОРТ В ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВЕ ЭРНЕСТА ХЕМИНГУЭЯ

Ягудина Е.С., Романова А.С.

Тюменский государственный университет,
г. Тюмень

Аннотация. Судьба и стиль творческой деятельности всемирного знаменитого писателя Эрнеста Миллера Хемингуэя (1899-1961) свидетельствует о плотной взаимосвязи спортивных заслуг с его дальнейшими писательскими работами. Отмечено положительное влияние спортивной жизни писателя на мировоззрение и мироощущение, в конечном итоге приводящее к более чуткому и «боевому» стилю его писательских работ.

Ключевые слова: спорт, Хемингуэй, творчество, писательство, влияние.
Annotation. The fate and entire style of creative writing activity in the life of world famous writer Ernest Miller Hemingway (1899-1961) testifies to the close relationship of sports merit with his further writings. We noted the positive influence of the writer's sports life on his future worldview and attitude. Ultimately, this led him to develop a more sensitive and «militant» writing stile.

Key words: sport, Hemingway, arts, writing, influence.

Данное исследование может быть полезно в качестве наглядного примера влияния спорта на творческую и социальную жизнь человека, его личность и мировоззрение. На примере жизни и творчества Эрнеста Хемингуэя

мы рассмотрим влияние спортивной деятельности на становление в профессиональной карьере, военной и творческой деятельности. Целью же данного исследования является изучение вклада спортивных достижений и их влияние на писательские и журналистские навыки Эрнест Хемингуэя.

Гипотеза исследования заключается в теории о позитивном влиянии спорта на творческие и лидерские навыки личности, невольно формируя стремление к сублимации спортивного опыта в творчество.

Материалы и методы. В ходе данного исследования мы подробно изучим некоторые биографические моменты Эрнеста Хемингуэя, ознакомимся с его социальной и профессиональной деятельностью. Выбор данного писателя и журналиста обусловлен прежде всего влиянием его работ на литературу XX века, а также на дальнейшую судьбу всей литературной и публицистической стилистики текста.

Лауреат Нобелевской премии по литературе, Эрнест Хемингуэй поражал читателей своей краткостью и лаконичностью текста, а также незабываемыми персонажами и искусными сюжетными линиями.

Прекрасный журналист, великий писатель и автор таких литературных шедевров как: «Праздник, который всегда с тобой», «Фиеста» и «По ком звонит колокол», несомненно, был удивительным человеком. Но в жизни Эрнеста Хемингуэя было и то, что осталось в тени его писательских побед. Писатель очень любил спорт. Он часто посещал стрелковые клубы и не желал пропускать обожаемые им баскетбольные матчи. Однако, больше всего он любил бокс. И несомненно, стоит признать, что Хемингуэй был весьма и весьма неплохим боксером. В одном из материалов New York Post позже скажут: «Отдельные жесты позволяют угадать в нем боксера, а движения его грациозны, как у тореадора» [3].

Но к таким успехам он пришёл, конечно, не сразу. В детстве будущий писатель испробовал много видов спорта и в целом, был очень разносторонним ребёнком. В школе он занимался футболом, но из-за крупного телосложения и неповоротливости не любил бегать. Чаще находясь у ворот, он ловил мяч и укрывал его своим телом. И если с футболом ему не удалось достичь побед, то к юному Эрнесту они пришли в занятиях по водному баскетболу - весьма специфичной игре, где смешиваются правила баскетбола и водного поло. Уже через несколько матчей Хемингуэй стал капитаном команды. После он увлекался плаванием, легкой атлетикой, стрельбой и бейсболом, а на тонкости школьных занятий у будущего писателя попросту не хватало времени. Как говорил сам Хемингуэй: «Больше всего я играл в футбол, потом в баскетбол, а там начинался сезон на треке и бейсбол - и в итоге я так уставал, что на науки меня уже не хватало. Я больше учился уже после школы».

В четырнадцать лет спортивные увлечения Эрнеста Хемингуэя наконец пересеклись с боксом, что после прочно засел в сердце будущего писателя. [2]

А случилось это совершенно случайно - юный Эрнест наткнулся на объявления об уроках бокса в Чикаго. Даже несмотря на то, что «занятия боксом» были всего лишь предложением для приманки спарринг-партнёров для профессионалов, Хемингуэй был крайне впечатлён. Его семья жила в пригороде, и чтобы вновь ощутить себя грозным боксёром, Хемингуэй ездил туда на каждое следующее занятие. Позже отец купил Эрнесту кожаные перчатки и с тех пор Эрнест регулярно устраивал бои с тенью. Как-то раз Хемингуэй даже организовал дома мини-турнир, откуда все гости (вся футбольная команда) ушли безнадежно побитыми [5].

И даже несмотря на то, что спустя годы впечатления от бокса значительно разбавились другими спортивными увлечениями, любовь к нему так и не иссякла. Уже будучи журналистом, он освоил теннисную ракетку и любил следить за пелотой (прообраз сквоша). Но только лишь бокс Хемингуэя возводил в рамки любимого спорта. Он считал посещение боксерских матчей вещью совершенно необходимой и частенько говорил: «Необходимо, совершенно необходимо хоть несколько раз в году смотреть хорошие бои. Если долго не ходишь на бокс, то в конце концов приучишься киснуть дома». В то время он уже был достаточно опытным автором книг, сюжет которых часто плотно связывался с жизнью Хемингуэя, с тем, что он видел, знал или чувствовал.

Так, в «Фиесте» [4] основная сюжетная линия держится на мужчине по имени Роберт Кон. Когда-то этот персонаж Хемингуэя был чемпионом Принстонского университета в среднем весе и «чувствовал себя увереннее, зная, что может сбить с ног каждого, кто оскорбит его». Так и сам писатель - знакомился с самыми известными спортсменами и даже оборудовал ринг у себя дома. Его современники утверждали, что Хемингуэй не стеснялся вызывать на поединки и прославленных литературных критиков, если их статьи вызывали у Хемингуэя излишнюю неприязнь. Впрочем, стоит признать, что редкий человек согласился бы принять такое предложение - Эрнест Хемингуэй выглядел крайне грозно. Впрочем, способности Хемингуэя были высоко оценены не только его близким окружением, но и профессионалами по части бокса. Известно, что известный боксер Джек Демпси, любитель вызывать на поединки известных личностей, наотрез отказался биться с Хемингуэем. И хоть все причины этому всё еще остаются крайне туманными, предполагают, что-либо репутация писателя была слишком сурова, либо Демпси боялся покалечить тогда ещё не слишком известного литератора.

Увлечение боксом, как и спорт в целом, несомненно воспитали в Эрнесте Хемингуэе силу воли и свободу духа. Это, в свою очередь, сыграло ему на руку и в период его журналистской деятельности. Начиная с 1937 года Эрнест Хемингуэй участвует в Гражданской войне в Испании и пишет «Испанский репортаж» на фоне этих событий. Являясь опытным корреспондентом, он

следует газетным стандартам и в то же время проявляет отличительную журналистскую индивидуальность. Он преподносит себя читателю как корреспондент, которого не покидает вдохновение даже в самых мрачных местах, будь то окоп или борт самолета-истребителя. Та храбрость, с которой он бросается в бой, граничит с яростью в знакомых ему битвах на ринге. Хемингуэй всецело принадлежит читателю, называя себя исключительно как «Ваш корреспондент». Так, осознавая пережитый военный опыт писателя и его художественные произведения той же тематики, безусловно, воспринимаются совершенно иначе.

Во время изучения одной из самых распространенных и известных книг Эрнеста Хемингуэя «По ком звонит колокол» [6] мы невольно возвращаемся к событиям, описанным Хемингуэем-журналистом во время «Испанского репортажа», ведь данное произведение делит с этим сборником как время, так и место. Неспроста выбрано и название, сплетенное с проповедью Джона Донна: «Смерть каждого человека, умяет и меня, ибо я един со всем Человечеством, а по тому не спрашивай, по ком звонит колокол: он звонит по Тебе». Книга была издана в 1940 году, когда сам её автор уже оставил свою журналистскую деятельность, но не оставил военную.

Автор был заядлым охотником и несомненно, убивал различную дичь множество раз, в своих произведениях сравнивая военную смерть и смерть охотничью. Отсюда и размышления персонажей о жизни и смерти, об охоте и прощении: «, по-моему, людей убивать грех. Даже если это фашисты, которых мы должны убивать. По-моему, медведь одно, а человек совсем другое» [6].

В ходе данного исследования нам удалось выяснить, что жизнь Эрнеста Хемингуэя была неразрывно связана со спортом. Его склад ума, тяга к борьбе, лидерские качества и неоспоримая грозность его личности - следствия увлечений, в какой-то степени приобретенные навыки, отточенные в годы войны. Этим характеристикам соответствует краткая стилистика его текстов, его «сухие» и «ясные» диалоги, а также персонажи, поголовно увлекающиеся боксом, рыбалкой и охотой. Можно сказать, с уверенностью - спорт внёс огромный вклад в творчество Эрнеста Хемингуэя. Он повлиял на его мировоззрение и помог сформировать личность, которая позже войдет в список самых великих и значимых писателей мировой литературы. Писатель отдавал своё предпочтение боксу, точно, как Артур Конан Дойл или же Хулио Кортасар. Однако, вместе с этим он никогда не забывал о том, что спорт — это не просто увлечение. Спорт — это стиль жизни, будь ты на ринге, на войне, на футбольном поле или же за печатной машинкой.

Список литературы:

1. Гиленсон, Б. А. Биография Хемингуэя. В книге: Писатели США. Краткие творческие биографии. Составление и общая редакция Я. Засурского, Г. Злобина, Ю. Ковалева. – М.: Радуга, 1990.

2. Официальный сайт «Эрнест Миллер Хемингуэй» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://hemingway-lib.ru/biografiya/biografiya-khemingueya-gilenson.html> (дата обращения: 08.05.2019 г.).

3. New York Post, материал: «О жизни Хемингуэя», выпуска 1946 г.

4. Хемингуэй Э. В книге: Фиеста. Перевод В.М. Топера - Издательство АСТ

5. Интересные факты об Эрнесте Хемингуэе. Официальный сайт «Эрнест Миллер Хемингуэй» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://hemingway-lib.ru/interesnie-fakti.html> (дата обращения: 08.01.2019 г.).

6. Хемингуэй Э. В книге: По ком звонит колокол. Перевод И. Доронина - 2015 г.

Оглавление

Секция 4. Роль физической культуры в профилактике заболеваний, сохранении, укреплении и коррекции здоровья обучающихся студентов.....3

<i>Данилов М.С., Тимофеев М.В., Маврин С.А.</i> Хронобиологический подход к тестированию физической работоспособности футболистов	3
<i>Витенко Ю.Э., Мельничук Н.В., Мельничук В.И.</i> Актуальность применения подвесных систем у студентов с ограничениями в состоянии здоровья.....	7
<i>Волкова О.А., Смирнов Г.И.</i> Роль физических упражнений в профилактике миопии среди лиц молодого возраста.....	11
<i>Жубанышева Ю.Р.</i> Остеоартроз коленных суставов: группы риска и лечебная физкультура как эффективный метод лечения болезни	15
<i>Каменева А.А.</i> Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья студентов экономического факультета.....	17
<i>Курова Н.В.</i> Организация учебного процесса со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в СПбГЛТУ	21
<i>Мартишкина И.В., Слипченко Е.В.</i> Использование личностно- ориентированного подхода в лечебной физической культуре.....	26
<i>Георгиева М.А., Торопчина Н.В.</i> Целесообразность и эффективность использования гимнастических упражнений по методу пилатеса для студентов специальной медицинской группы.....	29
<i>Поляков А.П.</i> Спортивно-оздоровительный туризм как средство профилактики заболеваний и употребления психоактивных веществ у студентов начальных курсов..	31
<i>Пшеничников А.Ф., Лешева Н.С., Паташова Л.А.</i> Здоровье сберегающие аспекты образовательного процесса по физической культуре студентов не физкультурных ВУЗов	34
<i>Пономарева А.В., Састамойнен Т.В.</i> Оценка уровня здоровья студентов СПбГИКиТ специальной медицинской группы	37
<i>Проскурина А.А.</i> Роль физической культуры в профилактике заболеваний, сохранении, укреплении и коррекции здоровья обучающихся студентов	40
<i>Старосельский Я. Л., Мельничук Н. В., Мельничук В. И.</i> Методика механотерапии в коррекции повреждения капсульно-связочного аппарата плечевого сустава у ватерполистов.....	43
<i>Тарасеня Т.Ю.</i> Профилактика травматизма в туристских путешествиях	47
<i>Чаднова Е.А.</i> Взаимосвязь физического и психологического здоровья студентов творческого ВУЗа.....	51

Секция 5. Спортивное волонтерское движение – путь развития..... 54

<i>Бобровская А. С.</i> Спортивное волонтерство как социальный институт: к вопросу об организационном аспекте	54
<i>Сивас Н.В., Сивас Е.Ю.</i> Волонтерское движение в медицинском ВУЗе – фактор формирования компетенций в области профилактики заболеваний и здорового образа жизни	57
<i>Ворожун А.Е.</i> Развитие спортивного волонтерского движения в Китае.....	60
<i>Зуб И.В., Кузнецов Р.В., Берекенов А.Ж.</i> Организация массовых спортивных мероприятий в ВУЗе, как одна из форм спортивного волонтерства	64

Тестова Е.С. Роль навыков межкультурного общения для спортивной волонтерской деятельности..... 68

Секция 6. Информационное сопровождение учебной, спортивной и оздоровительной жизни студентов 72

Рубис Л.Г. Научные конференции как форма инновационных процессов обучения 72

Закревская Н.Г., Буаллаг Л. Проблемы освещения мужской художественной гимнастики в российских интернет- СМИ 77

Клименко Е.В. Использование PR-стратегии в качестве мотивации студентов для занятий физической культурой и спортом 80

Коробейник Ю.А. Несовершенства правового регулирования спорта и физической культуры в Российской Федерации..... 86

Никанорова А.В. Роль спорта в дореволюционной России..... 90

Степанов А.С. Футзал или мини-футбол? история спортивной дисциплины.... 94

Храмцова А.А., Чания Д.Д. Физическая культура как один из основных факторов, влияющих на генотип России..... 99

Ягудина Е.С., Романова А. С. Спорт в жизни и творчестве Эрнеста Хемингуэя 109

МАТЕРИАЛЫ

69-й Санкт-Петербургской межвузовской
научно-практической конференции
по физическому воспитанию студентов
Высших учебных заведений России

часть 2

Редакционная коллегия

С.Е. Бакулев (научный редактор);

С.С. Крючек (отв. ред.);

С.М. Ашкинази (отв. ред.);

Л.Г. Рубис (отв. ред.).

Статьи отпечатаны в авторской редакции.

Оргкомитет ответственности за их содержание не несет.

Сдано в набор 01.10.2020. Подписано в печать 26.10.2020
Объем 7,25 п.л. Тираж 100 экз. Зак. -20 Цена свободная

Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35