

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА

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

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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



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

**27 ноября 2018 г.**

Донецк  
2018

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

**Физическая культура и спорт глазами студентов. Проблемы и перспективы:** материалы III Республикаской науч.-практ. конф. студ. и молодых ученых, 27 ноября 2018г., г.Донецк / ГОУ ВПО «ДонАУиГС». – Донецк: ДонАУиГС, 2018. – 300 с.

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

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

### **ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ:**

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

*Раздел I.*

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

---

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СТУДЕНТОВ И ПОИСК ИХ РЕШЕНИЯ**

Бойко Николай

**Руководитель:** канд. тех. наук, профессор Харлампов Г. А.

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли  
им. М. Туган-Барановского»*

**Аннотация.** В современных условиях студенческая молодежь не справляется с существующими проблемами связанные с ухудшением физического состояния в целом, а так же со снижением эффективности в процессе образования.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, студент.

**Актуальность.** Статья посвящена поиску решения проблем физического воспитания студентов за счет внедрение в физическое воспитание отдельных индивидуальных программ в зависимости от развитости физического состояния студентов и учет мотивационной направленности.

**Анализ литературы.** Над проблемой физического воспитания студентов работали и работают множество людей. Наиболее значимый вклад в исследование данной проблемы внесли Выдрина В.М., Виленский М.Я., Кузина В.В., Ковалева Н.К. и множество других. Каждый из них по-своему рассматривал данную проблему, при этом каждый считал её важной и уделял ей достаточно внимания.

Если рассматривать работы данных людей, то можно заметить, что целостного представления о физической культуре и ее развитии явно не определено. Основной проблемой в физическом воспитании студентов является отсутствие мотивации и заинтересованности в данной сфере студентов, не относящихся к профессиональному

физкультурному образованию. То есть студенты, которые по своему профилю не нуждаются в физическом образовании считают, что отсутствие данного изучения дисциплины не скажется на дальнейшей их деятельности [1].

**Цель и задачи исследования.** Цель исследования состоит в теоретической разработке, изучение способов и методов мотивации студентов к формированию здорового стиля жизни, а так же внедрение индивидуальных программ в зависимости от возможностей каждого в отдельности.

К задачам стоит отнести следующее:

1. Выявить методику организации и определить образовательный процесс по физическому воспитанию студентов в вузах.
2. Определить факторы, формирующие у студентов мотивацию, заинтересованность в физической деятельности.
3. Рассмотреть внедрение индивидуальной программы посещения физического воспитания.

**Результаты исследования.** Анализируя учебные программы физического воспитания в вузах можно заметить, что шаблонность занятий ограничивает развития личности студента. Имеющийся подход не решает проблемы в области мотивации занятий спорта и не вызывает потребность в физкультурно-спортивной деятельности в целом.

В основе стремления студента к занятию спортом заложено в понятии мотив и в следствии в мотивацию. Мотив является причинно-следственным аспектом, который направляет личность к действию или бездействию. Заинтересованность студентов может быть скорее временной, чем постоянной. В связи с тем, что они только формируют свой кругозор и устанавливают свои принципы правила и жизненные позиции, физическое воспитание может не играть для них важной роли. Те, кто заинтересованы в улучшении состояния здоровья и физической закалки без особых проблем и без дисциплины занимаются спортом в свободное время. Однако из-за того что происходит навязывание занятием спорта это отталкивает многих от него. Например, есть те кто вне вуза занимается каким либо видом спортивной деятельности, но он не видит надобности в посещении дисциплины в вузе. Это вызывает недовольство с обеих сторон в виде прогулов со стороны преподавателей и выслушивание критики со стороны студента. В сложившейся ситуации считаю, что

следует разрешить студентам на основании документа о том, что он занимается физическим воспитание вне учебного заведения не посещать занятия в вузе.

Однако данная категория студентов не многочисленна, большинство с неохотой выполняют программу занятий по шаблону. Следует заинтересовать студента или изменить форму проведения занятий. Помимо обычных упражнений следует создать сопернический дух, что будет способствовать развитию конкуренции и стремлению к занятиям спортом. Такого результата можно добиться при включении в процесс занятий игровых элементов. Ни для кого не секрет что здоровая конкуренция двигатель прогресса и это увеличит как состояние здоровья участвующих в массовых играх, так и увеличит посещаемость.

Стоит заметить, что студенты, которые поддержат такую систему, со временем будут мотивированы. Таким образом, они перейдут на начальную стадию занятием спортом. В этот момент следует и дальше побуждать к спортивной деятельности, студент будет видеть эмоциональную привлекательность физических упражнений, которая базируется на естественных потребностях человека к физической активности. В последствии те кто захотят более серьезно вникнуть в данную сферу жизни, как в рамках вуза, так и за его пределами участвуя в различных соревнованиях, будут мотивированы уже устойчивостью занятий избранным видом спорта, достижением определенных успехов в нем, самоутверждение. Конечным итогом станет мотивация достижения успеха, однако что бы пройти каждую стадию следует поддерживать студента, направлять, а так же оказывать содействие на его развитие [3].

Если учитывать, что не все может пойти так гладко в процессе обучения, так как нынешняя молодежь явно страдает отсутствием положительного состояния здоровья, необходимо составить индивидуальный план по их развитию. Для начала, следует оценить к какой категории относится тот или иной студент, для этого необходимо провести физические тесты и по их результатам составить группу не по годам обучения, а по физическому состоянию. В результате такой группировки на студентов не будет давить их не способность к тому или иному виду упражнений, а наоборот рост одного приведет к здоровой конкуренции и к росту остальных. После следует проводить повторные нормативные тесты, что бы определить

рост и перегруппировать студентов, таким образом, кто-то поднимется вверх, а кто-то останется по-прежнему в своей группе.

**Выводы.** Исходя из выше изложенных данных, можно сделать вывод, что без участия большого количества квалифицированного персонала сложно выявить тенденцию и стимулы для студентов. Так же, что залогом к улучшению посещаемости относят изменения проведения формы занятий, составление индивидуальных программ в рамках установленных часов (занятий). И одним из ключевых элементов в целом для занятий спортом является хороший наставник и мотивация зарождённая студентом и поддерживающая его попечителем.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Козлов Алексей Васильевич. Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов Воронеж, 2006. – 178 с.
2. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово. 2005. – 215 с.
3. Светлана Переверзева, Определение факторов мотивации к занятиям физической культурой и спортом Кривой рог 2012 – №2 – С 188-190.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Власова Татьяна

**Руководитель:** ст. преподаватель Кулешина М. В.

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

**Аннотация.** Определена роль физической культуры в высшем учебном заведении. Физическая культура в учреждениях и организациях высшего профессионального образования – это обязательная составляющая развития общей и профессиональной культуры личности нынешнего специалиста. Как учебная дисциплина, которая обязательна для всех специальностей,

физическая культура считается одним из средств формирования всесторонне развитой личности, улучшения физического и психологического состояния студентов в процессе обучения.

**Ключевые слова.** Физическая культура, активизирующее действие, улучшение функционального состояния, сохранение и укрепление здоровья.

**Актуальность.** С увеличением потоков информации, перечнем учебных дисциплин, ростом учебного процесса в ВУЗах возрастает психоэмоциональное напряжение у студентов. Поэтому эта ситуация требует повышенное внимание к здоровью и работоспособности учащихся. Недостаточная физическая активность современных студентов в детстве ведет к плохому отношению к своему здоровью и двигательной деятельности в студенческие годы как к естественному восстанавливающему средству.

В результате этого, по окончанию обучения из-за ухудшения физической подготовленности молодого поколения увеличивается заболеваемость. Примерно 50% учащихся имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом, а 20% избыточную массу тела. Менее 2% учащихся приобщаются к физическому воспитанию.

**Анализ литературы.** Анализ литературы показал, что физическая культура универсальна. При физических нагрузках затрагиваются почти все органы и системы организма человека.

Меняя направление и величину физических нагрузок, можно целенаправленно оказывать воздействие на протекание адаптационных процессов и таким образом укреплять разные органы и укреплять самые важные физические качества.

Положительное влияние от постоянных занятий физическими упражнениями на физическое состояние и здоровье человека любого возраста происходит в результате:

- повышения активной центральной нервной системы;
- улучшение силы процессов возбуждения и торможения, уравновешенности и т.д.;
- улучшение в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличение общего объема крови;
- укрепление мышечной системы и т.д.

В процессе спортивной деятельности происходит понимание человеком социально значимых норм, ценностей и знаний, осуществляется процесс самопознания, происходит развитие

собственного «Я» по укреплению здоровья, а также повышается самооценка и чувство самостоятельности.

В окончательном документе конференции для министров правительства отмечается, что физическая культура – уникальный школьный предмет, потому что он сосредоточен на усовершенствование телосложения, двигательной подготовленности детей и укрепления здоровья.

**Цель и задачи исследования.** Целью физического воспитания в учебных учреждениях и организациях высшего и среднего профессионального образования является развитие физической культуры студента как свойства личности, обязательного элемента общей культуры будущего специалиста, который способен осуществить ее в учебной и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели учитывается решение следующих задач:

- представление роли физической культуры в формировании личности;
- знание основ физической культуры и здорового образа жизни;
- развитие мотивационно-ценостного взаимоотношения к физической культуре и здоровому образу жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, необходимость в постоянных занятиях физическими упражнениями;
- овладение практическими умениями и навыками, которые обеспечивают укрепление и поддержку собственного здоровья;
- получение навыка творческого применения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

**Результаты исследования.** Роль физической культуры как социального феномена по мере формирования общества будет постоянно повышаться. Физическая активность – это сильный фактор укрепления здоровья и продуктивное средство снятия стресса. Из-за этого проявляется экономическая важность физической культуры. Недостаток двигательной активности отрицательно влияет на развитие жизнедеятельности организма человека.

Также постоянные физические нагрузки приводят организм в состояние подготовленности, в основе которого лежит процесс приспособления разных органов к новым условиям их деятельности. Повышается тонус центральной нервной системы, улучшается подвижность нервных процессов, их сила и т.д. Так систематическая

физическая тренировка приводит объем крови до 90-120 мл в покое. Частота сердечных сокращений у тренированного человека ниже 60 ударов в минуту в покое. Но такой режим работы намного выгоднее для сердца, потому что время для отдыха увеличивается, и оно получает более обогащенную кислородом кровь.

Если сердце – это насос, который перекачивает кровь, то легкие – насыщают ее кислородом. Физические нагрузки развиваются дыхательный аппарат и увеличивают объем легких. Так, у спортсменов, к примеру, емкость легких составляет около 7 л. и более.

Мышцы – это самая энергичная часть опорно-двигательного аппарата. В теле человека около 600 мышц. Если у нетренированных мужчин и женщин мышцы составляют соответственно 42% и 35% от всей массы тела, то у спортсменов – 45-52%.

Регулярные спортивные тренировки увеличивают силу мышц и их эластичность. При небольших нагрузках улучшается кровоснабжение, и открываются незадействованные капилляры.

**Выводы.** Физическая культура в учебных учреждениях и организациях высшего и среднего профессионального образования – это важная часть развития общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, которая обязательно абсолютно для всех специальностей, она считается одним из средств развития всесторонне сформированной личности, улучшения физического и психологического состояния студентов в течение всей профессиональной подготовки.

Основу учебно-воспитательного процесса в учебных учреждениях и организациях высшего и среднего профессионального образования, составляет системный и комплексный характер воспитания, образования и профессиональной подготовки студентов. Так же входят развитие мировоззрения, физическое, нравственное и другие виды воспитания.

При этом, воспитание остается объективной реальностью, важной составляющей человеческой культуры, цивилизации и истории.

Как не противоречиво это может показаться, именно учебные учреждения и организации высшего и среднего профессионального образования в условиях непостоянности современного общества остаются самым важным институтом воспитания.

На сегодняшний день в учебных учреждениях и организациях высшего профессионального образования применяются гуманистические воспитательные системы. Каждая система образования обязана отводить место и физическому воспитанию. Это необходимо для того, чтобы было равновесие и укрепление взаимосвязей между элементами, которые составляют образование.

*Список использованных источников и литературы*

1. Рефераты на различные темы RONL.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [[https://www.ronl.ru/referaty/fizra\\_i\\_sport/214455/](https://www.ronl.ru/referaty/fizra_i_sport/214455/)], свободный (05.10.2018)
2. Спортивная электронная библиотека «Спортивное чтиво» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [<http://sportfiction.ru/articles/rol-fizicheskoy-kultury-v-sokhranenii-i-ukrepleni-zdorovya-cheloveka/>], свободный (06.10.2018)
3. Банк рефератов Bestreferat.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [<https://www.bestreferat.ru/referat-163784.html>], свободный (20.10.2018)
4. Студенту на заметку Student.zoomru.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [<http://student.zoomru.ru/fizra/rol-i-znachenie-fizicheskoy-kultury/123435.972911.s1.html>]
5. Файловый архив для студентов StudFiles.net [Электронный ресурс]. – Режим общего доступа: [<https://studfiles.net/preview/1492427/>], свободный (28.10.2018)

## **ДИНАМИКА ИНТЕРЕСОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Гомоля Александр

**Руководитель:** канд. ист. наук, доцент Гридин А. Н.

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

**Аннотация.** В исследовании рассмотрены интересы и потребности студентов Государственного образовательного учреждения «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе ДНР» в спортивной деятельности. Проведен

социальный опрос студентов первого курса. Определены факторы, влияющие на спортивную деятельность студентов.

**Ключевые слова:** студенты, спортивные интересы.

**Введение.** В формировании мотивации студентов к занятиям физической культурой важны интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны: с удовлетворением процессом занятий; с результатами занятий; с перспективой занятий. Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней [1].

**Актуальность.** В современном обществе увеличиваются требования к физической подготовленности молодежи, которая необходима для трудовой деятельности. Обществу необходимы «трудовые ресурсы» с высоким уровнем физической и умственной работоспособности. Студенческая молодежь – это основной трудовой запас страны, и их здоровье и благополучие определяет здоровье и благополучие нации. Однако практика показывает, состояние здоровья студентов не соответствует запросам сегодняшнего дня [2].

**Анализ литературы.** В своих трудах проблемой заинтересованности спортивной деятельностью студентами занимались Виноградов П.А. [3], Кобяков Ю.П. [4], Алексеев С.В. [5].

**Цель исследования.** Выяснить спортивные интересы студентов первого, второго, третьего, четвертого курсов разных направлений подготовки, а также выяснить причины отсутствия спортивных интересов.

**Задачи исследования.** Провести социальный опрос среди студентов первого курса, выяснить спортивные интересы и причины, по которым отсутствуют интересы.

**Результаты исследования.** В настоящее время среди студентов достаточно большое внимание уделяется спорту. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального

становления студента, являясь важным средством его всестороннего и гармоничного развития. Но, если отмечать значимость спорта для молодёжи, можно увидеть обратный процесс. Дело в том что, несмотря на внедрение физической культуры в образовательный процесс университетов, большинство молодых людей достаточно редко занимаются спортом. В академии управления я провел опрос студентов первого, второго, третьего, четвертого курсов и разных направлений подготовки об их спортивной деятельности. По итогам проведения опроса выяснилось, что 27% опрошенных студентов вообще не занимается спортом. Среди причин, из-за которых студенты не занимаются спортом, оказались такие, как «отсутствие желания, и недостаток свободного времени». Остальные 73% опрошенных студентов, занимаются различными видами спорта. Большая часть из них занимается футболом, волейболом, остальные – баскетбол, атлетика, бокс, и другие виды. (Рисунок 1 – интересы студентов академии управления).

При анализе данных исследований, выделяются 3 фактора, которые препятствуют занятию спортом. Первым фактором выступает коммерческий характер спортивных учреждений. Многие студенты живут в общежитиях, съёмных квартирах, многие совмещают работу с учебой (старшие курсы).

Второй фактор – это огромное разнообразие учреждений развлекательного характера – кафе, клубы, кинотеатры и прочие заведения. Студенты посещают эти учреждения вместо спортзала, чтобы отдохнуть.

Студенты полагают, что встретиться с друзьями лучше в кафе, чем в спортзале. В итоге студенты гуляют в парках, ходят по клубам, пьют алкогольные напитки и употребляют табачные изделия.

Третий фактор – легкодоступность алкогольных и табачных изделий, что также негативно влияет на их здоровье и на занятие спортом [6].

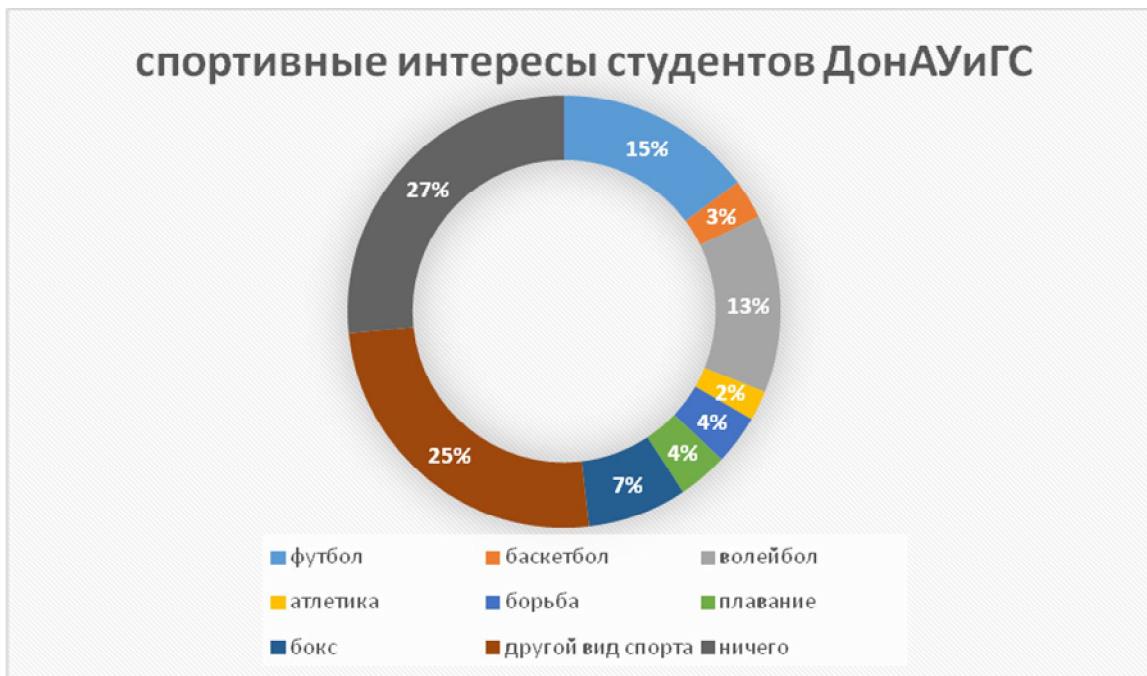
Тем не менее, у студентов, занимающихся спортивной деятельностью есть определённые интересы и мотивация.

Начнем с мотивации. Мотивация бывает разной, она является целью, которой хочет достичь студент, занимающийся спортивной деятельностью.

Мотивация делится на 3 уровня:

- 1) Ситуативные мотивы.
- 2) Склонности, интересы, идеалы.

### 3) Мировоззрение, жизненная позиция.



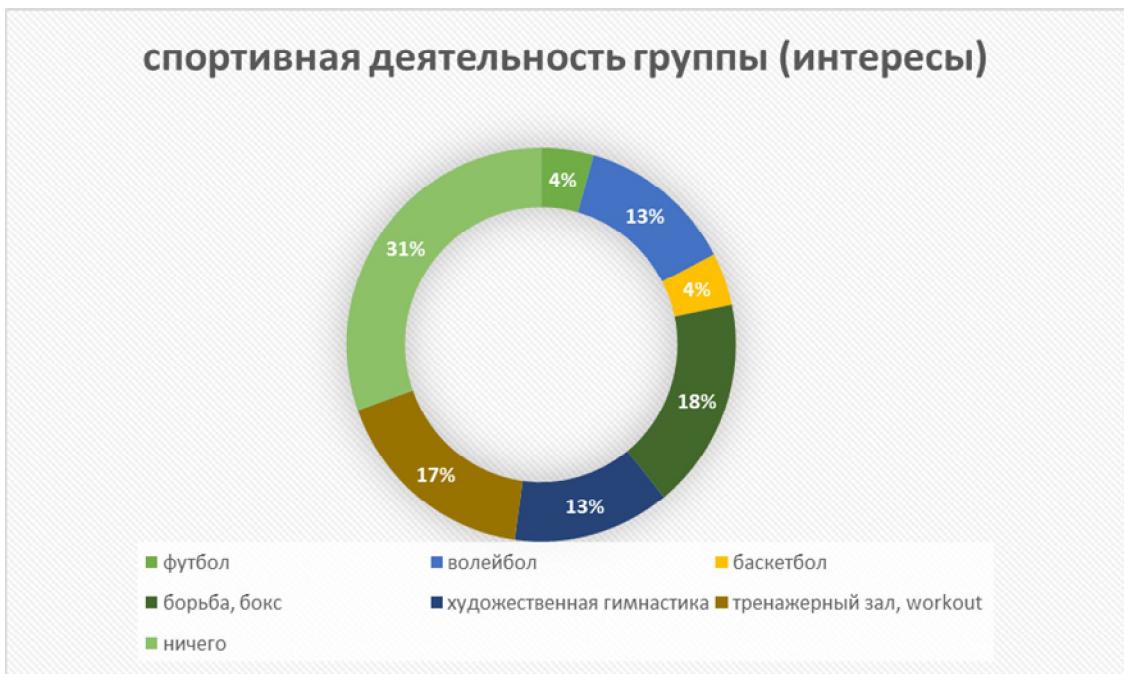
**Рисунок 1. Интересы студентов ГОУ ВПО «ДонАУиГС»**

Склонности, интересы, идеалы образуют побуждения, обеспечивающие предпочтение или более или длительное включение субъекта в определенные виды деятельности (в том числе и спорт).

Формирование мотивационной сферы личности спортсмена является педагогической задачей по воспитанию, нравственности, формированию интересов, привычек, ценностных ориентаций, и т. д. [7].

Следующее место занимают интересы. С целью более подробного изучения данной темы, нами проведен социологический опрос среди 20 студентов первого курса, кафедры «производственный менеджмент», факультета «производственный менеджмент и маркетинг» (Рисунок 2 – интересы группы).

По окончании проведённого опроса в группе, выяснилось, что у 31% опрошенных однокурсников нет интересов в спортивной деятельности, 18% занимается борьбой, 17% - посещают тренажерный зал и занимаются современным видом спорта – workout.



**Рисунок 2. Интересы группы**

Также был проведен еще один опрос в этой же группе, в котором выяснились причины отсутствия интересов в спорте. (Рисунок 3 – причины отсутствия интересов). Одной из причин, по которой у студентов нет спортивных интересов это отсутствие желания. 32% опрошенных ответили, что у них нет желания заниматься спортом. Это связано с потерей самоконтроля. Студенты придумывают много отговорок для того, чтобы не заниматься спортом [8].



**Рисунок 3. Причины отсутствия спортивных интересов**

С другой стороны – у одного опрошенного студента есть проблемы со здоровьем, но, как он говорит, если бы у него не было проблем со здоровьем, то он бы занимался боксом или посещал тренажерный зал. То есть спортивные интересы есть даже у тех студентов, у которых есть проблемы со здоровьем.

**Выводы.** На данный момент ситуация в спортивной деятельности студентов оставляет желать лучшего. Студенты мало заинтересованы в спорте из-за нехватки времени, денежных средств и большого количества развлекательных учреждений. В дальнейшем будет проведено еще несколько опросов о спортивных интересах для ведения статистики среди студентов – возрастет ли показатель спортивных интересов, каким видом спорта в будущем будут интересоваться студенты.

*Список использованных источников и литературы*

1. [Электронный ресурс]. – Режим общего доступа: [https://infourok.ru/metodicheskiy\\_doklad tema\\_povyshenie\\_interesa\\_stud entov\\_k\\_zanyatiyam\\_fizicheskoy\\_kultury.-396041.htm](https://infourok.ru/metodicheskiy_doklad tema_povyshenie_interesa_stud entov_k_zanyatiyam_fizicheskoy_kultury.-396041.htm)
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. – 186 с.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
4. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
5. Отношение молодежи к спорту [Электронный ресурс]. – Режим общего доступа: <http://diplomba.ru/work/48422>
6. Мотивация студентов [Электронный ресурс]. – Режим общего доступа: <https://studfiles.net/preview/5249171/page:5/>  
<https://otherreferats.allbest.ru/sport/d00026777.html>
7. «Как вернуть желание тренироваться?» [Электронный ресурс]. – Режим общего доступа: <http://kazan-boxing.ru/samokontrol/>

# **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Кадыкова Светлана

**Руководитель:** канд. тех. наук, профессор Харлампов Г. А.

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли им. М. Туган-Барановского»*

**Аннотация.** В статье рассматриваются способы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи, так как спорт занимает важное место в формировании личности человека и развитии здорового образа жизни.

**Ключевые слова.** Спорт, мотивация, физическая культура, студент.

**Актуальность.** В любой период времени проблемы, связанные с формированием здорового образа жизни, сохранением и укреплением здоровья людей, остаются важными и актуальными. Опираясь на данную проблему можно сказать, что одну из значимых ролей занимает формирование мотиваций к занятию спортом.

**Анализ литературы.** Проблемы, связанные с занятиями физической культурой и спортом интересуют многих людей. Более значимый вклад в исследование данной проблемы внесли Беляничева В.В., Ильин Е.П., Кузина В.В. и другие. Рассматривая работы данных людей нельзя получить целостного представления о спорте и физической культуре. Однако можно выделить одну из главных проблем, которая представлена в виде мотивации студентов к занятиям спортом в ВУЗах.

**Цель и задачи исследования.** Целью и задачами исследования являются теоретическая разработка, изучение способов и методов мотивации студентов к формированию здорового образа жизни.

**Результаты исследования.** К сожалению, на сегодняшний день, по статистике здоровье студенческой молодежи ухудшается по различным причинам, главными из которых являются экологические и социальные проблемы. Данная статистика подтверждается тем, что все большее количество молодых людей обращаются в здравоохранительные учреждения с различными заболеваниями, которые вынуждают отстраниться от занятий физической культурой и спортом.

На первых этапах обучения в ВУЗах студенческая молодежь легко приобретает расстройство различных функций организма, это связано с тем, что студенты могут столкнуться с различными видами проблем, например, адаптации к новому обществу или затруднений в учебе. Так же одной из главных проблем является то, что двигательная нагрузка на организм студента снижается, что в следствии влечет за собой ряд проблем со здоровьем. Единственным решением со стороны ВУЗов для борьбы с данными проблемами выступают занятия физкультурой и спортом, которые являются неоспоримой и неотъемлемой частью обучения. Но не все студенты понимают пользу данных занятий, поэтому стоит сформировать ряд мотиваций.

Мотивация является стремлением к действию, это психическая адаптация личности человека. Однако множество людей не способны заставить себя заниматься физкультурой и даже простыми физическими упражнениями. Существует некая потребность в движении, сохранении, улучшении своего здоровья – данные потребности представляют собой мотивационные основы занятий спортом. Поэтому стоит задать студентам интерес к занятиям спортом, сформировать потребность в регулярных занятиях и самосовершенствовании для улучшения здоровья и развития умственной работоспособности [1].

К важным критериям формирования мотивации к занятиям спортом можно так же отнести правильный план занятий. Занятия должны отличаться в разрезе различных упражнений. То есть нужно учитывать способность каждого студента к занятиям различных видов упражнений или различных видов спорта, опираясь на физическое состояние здоровья.

Мотивации посещения занятий студентов в ВУЗах можно поделить на 2 группы. К первой группе относятся студенты, которые занимаются спортом ради своего удовольствия и улучшения своего физического здоровья, укрепления и заинтересованности в общении со своими сверстниками. Ко второй группе относятся студенты, которые посещают занятия во избежание неприятностей и получения зачета. Для того чтобы более достоверно и подробно изучить какой из типов мотивации к занятиям спортом присущ большинству студентов, было проведено исследование по ходу которого был проведен опрос студентов ДонНУЭТ (объем выборки – 100 студентов, из которых 50 девушек и 50 юношей).

В ходе опроса был задан один из таких вопросов: «Для каких целей вы занимаетесь спортом?». Естественно были получены различные ответы, но в большей степени преобладали следующие: «Иметь красивое тело», «Получить зачет», «Поддерживать свое физическое здоровье». Меньшее число студентов дали такие ответы – «Похудеть» и «Просто развеяться». Так же задавался вопрос «Подходят ли вам такие занятия физической культурой», на который 79% студентов ответили положительно, однако данная категория студентов хотела бы внести изменения в занятия спортом, а 21% неудовлетворенны, причинами выступали травмы и неспособность к физическим упражнениям по состоянию здоровья. Далее был задан вопрос «Какие изменения вы бы хотели внести в данные занятия», на этот вопрос практически все студенты ответили, что хотели бы внести разнообразие в виде соревновательных игр, дополнить занятия различными фитнес упражнениями (категория девушек) и занятия в тренажерных залах (категория юношей).

Так же стоит использовать индивидуальный подход к каждому студенту по поводу физической способности, а так же опираться на один из типов мотивов:

1. Оздоровительный – данный тип мотива сохраняет и укрепляет здоровье человека, так как физические упражнения положительно влияют на организм.

2. Соревновательный (конкурентный) – этот тип мотива дает возможность человеку получить удовольствие от своих полученных положительных результатов, что в конечном итоге позволяет усовершенствовать свои спортивные навыки.

3. Коммуникативный мотив – данный тип мотивации является неотъемлемой частью занятий физической культурой, так как во время занятий строится общение как между студентом и преподавателем, так и между студентами.

4. Административный – занятия физкультурой обязательны в ВУЗах любой страны. Студенты получают свои контрольные результаты в виде зачета, что и является одной из главных мотиваций занятий спортом.

5. Эстетический мотив – внешний вид для студенческой молодежи является одним из главных мотивов для занятий спортом. Так как большинство из опрошенных студентов хотят выглядеть красивее, лучше и производить хорошее впечатление на своих сверстников.

6. Психологический – данный тип мотивации позволяет в какой-то степени отвлечься от проблем, нейтрализуются отрицательные эмоции, то есть занятия спортом положительно влияют на психологическое состояние студента.

7. Воспитательный мотив позволяет развивать навыки самоподготовки и самоконтроля [2].

**Выводы.** Исходя из проведенного исследования, можно сказать, что большая часть студенческой молодежи имеет свой идеал, поэтому с помощью методики «подражания» можно привлечь студентов к усовершенствованию своего физического здоровья и к мотивации занятий спортом. А так же выяснили, что ВУЗам стоит обращать внимание на просьбы студентов разнообразить данную дисциплину различными направлениями в спорте для улучшения их психологического, физического и умственного развития.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Мелешкова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово. 2005.
2. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – №2. – С. 6.

## **ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

Конакова Алиса

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец И. Г.

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

**Введение.** На сегодняшний день физическое воспитание играет важную роль не только в развитии конкретного человека, но и общества в целом. К сожалению, в современном обществе сложилась ситуация, когда нездоровых людей становится все больше. При этом большая часть людей готова тратить значительные средства и

прилагать большие усилия к излечению болезней, вместо того, чтобы направлять свои силы, время и деньги на профилактику заболеваний.

Донецкая Народная Республика сейчас находится на пороге развития, а построение могущественного и развитого государства невозможно без здоровой нации. Соответственно особую важность приобретает развитие физической культуры, ее направленность на укрепление и сохранение здоровья каждого гражданина, развитие его физических способностей и улучшение социально - экономического положения. Решение указанных задач невозможно без применения комплекса ГФСК «Готов к труду и обороне».

**Актуальность.** В связи с тем, что особую важность в нашей Республике приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья населения, актуализируется необходимость внедрения государственных проектов по привлечению широких масс к занятиям физической культурой и спортом.

**Обзор литературы.** Для написания данной статьи использовались книги таких авторов, как Драндров Г.Л., Куценко Г.И., Новиков Ю.В. А также интернет ресурсы – официальные сайты Донецкой Народной Республики и Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики.

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является анализ необходимости внедрения комплекса ГФСК «Готов к труду и обороне», анализ практики его использования в Донецкой Народной Республике.

**Результаты исследований.** Начиная с 90-х годов двадцатого века традиции массового спорта и физкультурного движения были забыты. Неблагоприятная экономическая, социальная, экологическая обстановка снизила потенциальные возможности образовательного и рабочего процесса. Ведь уровень физической культуры личности существенно определяет качество образовательной деятельности. Таким образом, на сегодняшний день актуализируются вопросы формирования культуры здорового образа жизни населения, особенно молодежи, поскольку молодежь – это будущее нашей Республики, ее стратегический ресурс, грамотное использование которого приведет к высокому уровню развития государства. Если обратиться к опыту советских времен, можно отметить, что использование комплекса «Готов к труду и обороне» обеспечивает более эффективное развитие массовой физической культуры. Он формирует у населения, а особенно у молодежи, устойчивый интерес

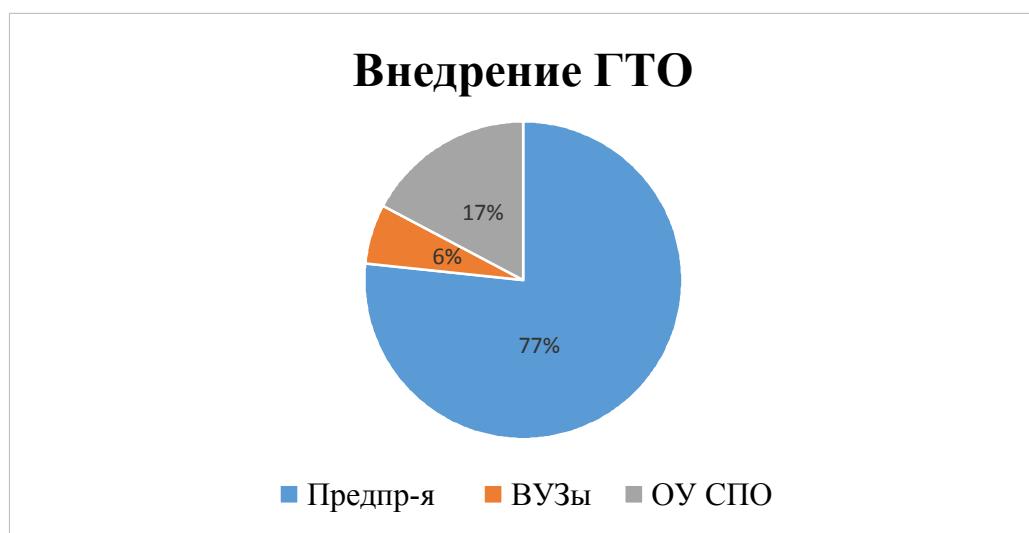
и потребность в регулярных занятиях физкультурой и спортом. Для оздоровления нации и создания возможностей всесторонней физической подготовки граждан, руководство Донецкой Народной Республики решило возродить достаточно популярный в советские времена комплекс ГТО.

Указом Главы Донецкой Народной Республики от 16 сентября 2016 года был дан старт внедрению в Республике государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики». ГТО – это возрождение физкультурных традиций и способ познать себя. Впервые в 2016 году комплекс ГФСК «ГТО ДНР» был протестирован и апробирован преподавателями кафедры физического воспитания нашей Академии. В тестировании приняли участие более 300 студентов разной возрастной категории, результаты были отправлены в Министерство молодежи, спорта и туризма. В течение 2017 года Министерством молодежи, спорта и туризма разработан проект Постановления Совета Министров ДНР «Об утверждении Положения «О центрах тестирования по выполнению видов испытаний». Впоследствии разработан проект Постановления Совета Министров ДНР «Об утверждении Порядка предоставления физкультурно-спортивных услуг на льготных условиях обучающимся в образовательных учреждениях, пенсионерам и гражданам, приравненным к ним по льготам». Принятие этих документов способствует внедрению комплекса ГФСК «ГТО» в нашей Республике.

Работа по реализации и внедрению Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР») возложена на Донецкий республиканский центр физического здоровья населения «Спорт для всех» (ДРЦФЗН «Спорт для всех»). Тестирование населения проводится согласно Временному порядку организации и проведения государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики». Структура Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 6 до 60 лет и старше.

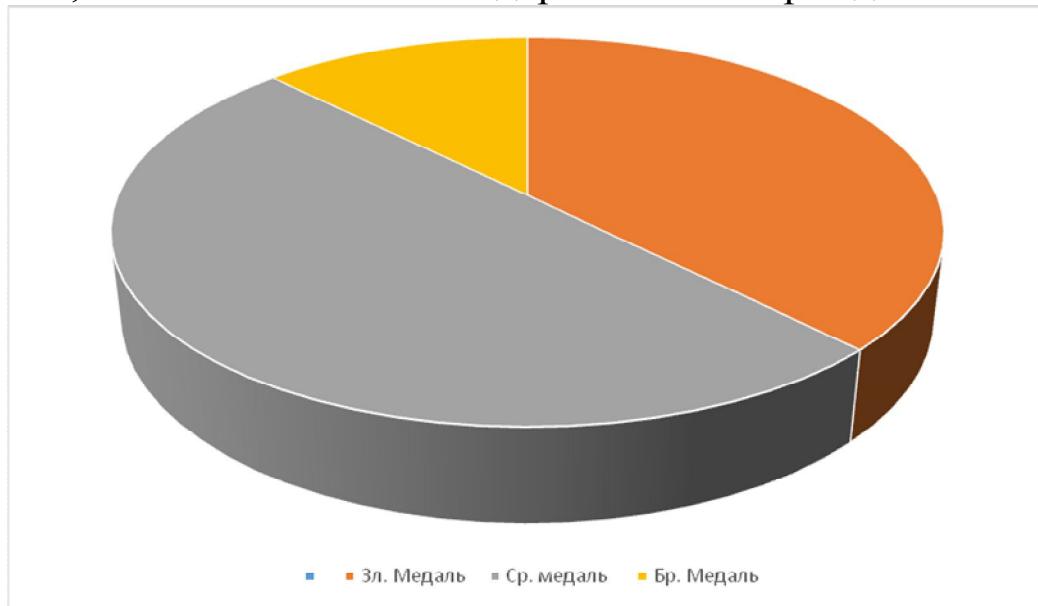
Главная цель комплекса ГФСК «ГТО ДНР» – это увеличение количества занимающихся спортом граждан Донецкой Народной Республики. Данный комплекс в силу своей специфики обладает

весьма значительным образовательным потенциалом и способствует формированию мировоззренческих оснований личности – гражданственности и патриотизму. ГФСК «ГТО ДНР» обладает высокой идейной и политической направленностью, а простота и общедоступность упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, имеет возможность сделать его таким же популярным среди населения ДНР, как и в СССР. Неоспорима так же его польза для укрепления здоровья, развития навыков и умений, необходимых в реальной жизни. Первый в Донецкой Народной Республике фестиваль ГТО состоялся 24 сентября 2016 года. Участники сдали семь нормативов, пять из которых были обязательными. Среди них: челночный бег, подтягивание, отжимание, бег на 60 метров, рывок гири и подъем туловища лежа. По итогу соревнований нормы ГТО сдали 390 человек из 570 участников, включая руководителя Министерства молодёжи, спорта и туризма ДНР. В течение 2017 года программа ГТО активно внедрялась во всех учебных заведениях Республики, а также на предприятиях. Так, например, в Донецке был создан Координационный совет по внедрению Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики», который осуществляет внедрение комплекса ГТО на 190 предприятиях города, в 15 государственных образовательных организациях и учреждениях высшего профессионального образования и 43 образовательных учреждениях среднего профессионального образования, где трудятся и учатся более 500 тысяч человек.



В период с января по сентябрь 2018 года в приеме нормативов приняло участие более 500 человек. Полный цикл тестирования был осуществлен в столице Республики – г. Донецке и городе Харцызске. По итогу тестирования в двух городах количество значков составило 304 человека, из них 123 человека сдали нормативы на золотой, 161 человек на серебряный и 40 на бронзовый знаки отличия ГФСК «ГТО ДНР». Вручение знаков отличия планируется осуществить до конца 2018 года.

Комплекс ГТО – это лишь одно из многих мероприятий, которые регулярно проводятся правительством Донецкой Народной Республики для граждан. Поскольку одна из приоритетных задач любого государства – это увеличение продолжительности жизни населения, повышение качества здоровья своих граждан.



**Диаграмма 2. Медальные результаты ГФСК «ГТО ДНР» за 2017 г.**

**Выводы.** Формирование здорового образа жизни населения нашей Республики – одна из наиболее приоритетных задач. Достичь этого можно путем создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. При помощи комплекса «Готов к труду и обороне» создаются предпосылки для формирования постоянно действующей информационно-пропагандистской и просветительно-образовательной системы, способствующей вовлечению граждан в активные занятия физической культурой и спортом.

Донецкой Народной Республикой признается социальная значимость здоровья всех его граждан, в т.ч. и студентов. С целью

формирования ЗОЖ разрабатывается широкая законодательная база, проводятся различные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья каждого члена общества, на поддержание его долголетней активной жизни, а в случае утраты здоровья – предоставление ему медицинской помощи.

**Перспективы дальнейших исследований.** В настоящее время происходит формирование глобальной культуры здорового образа жизни. В связи с этим значимым становится разработка и реализация программ, которые бы помогли выявить механизмы влияния социальных условий на формирование индивидуальной стратегии сохранения здоровья.

*Список использованных источников и литературы*

1. Драндров Г. Л. – Характеристика интереса студентов к физической культуре – Фундаметальные исследования, 2014 – 387 с.
2. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. - Книга о здоровом образе жизни. - СПб, 2005. – 122 с.
3. Официальный сайт Донецкой Народной Республики - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dnr-online.ru>
4. Официальный сайт Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sport.msdnr.ru/>

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Конопленко Полина

**Руководитель:** ст. преподаватель Пинчук Н. И.

*ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются проблемы в сфере физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики. Также формулируются задачи, которые необходимо решить для развития данной сферы в республике.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, спортсмен, студенческая молодежь.

**Актуальность.** Сегодня физическая культура и спорт утратили свои позиции в вопросах воспитания молодежи, поэтому их развитие является довольно актуальной задачей. Через спорт высших достижений и выступления спортсменов из ДНР на соревнованиях за пределами республики возможно доказать наше право быть независимыми, показать, что сфера физической культуры, спорта и туризма у нас развита не хуже, чем в других независимых республиках.

Также развитие спорта решает еще одну важную задачу – воспитание трудолюбивой и здоровой молодежи, которая станет надежным и прочным фундаментом для развития экономико-социальной сферы ДНР.

То есть физическая культура и спорт тем или иным образом влияет на ряд других сфер жизни молодой республики.

**Анализ литературы.** При написании данной статьи были использованы статьи в периодических изданиях Донецкой Народной Республики, Украины и Российской Федерации.

Основными источниками, раскрывающими теоретические основы проблем и перспектив развития спорта в ДНР, являлись статьи Лебезовой Эли, Артёма Кругленко, Чукалиной Яны, Алины Ефименко, Евгения Гордеева, новости на официальных сайтах Народного Совета и Совета Министров ДНР.

На основе работ «Донецк - спортивная столица Украины» Лебезовой Эли, «Спорт в ДНР» Артёма Кругленко, «Актуальный проблемы развития физической культуры и спорта в РФ» Чукалиной Яны, «Спорт в ДНР в 2018 году: В Республике займутся популяризацией здорового образа жизни» Алины Ефименко, «Спорт в Республике» Евгения Гордеева и новостных статей на официальных сайтах правительственные советов Донецкой Народной Республики подробно рассмотрены положительные и отрицательный стороны в сфере развития спорта и физической культуры в ДНР.

**Цель исследования.** Комплексное авторское исследование проблем и перспектив развития в сфере спорта и физической культуры в ДНР и выработка качественно новой стратегии устранения проблем и методов развития спорта в республике.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать, что предпринимается в нашей республике для развития спорта, физической культуры и для того, чтобы привлечь молодежь к занятиям физической культурой и спортом.

2. Чётко определить главные проблемы, которые стоят на пути к успешному развитию спорта и физической культуры в Донецкой Народной Республике.

3. Сформулировать способы решения проблем и методы развития спорта и физической культуры в Донецкой Народной Республике.

**Результаты исследований.** Физическая культура и спорт в нашей молодой Республике переживают непростые времена. Подавляющее большинство проблем обусловлено в первую очередь внешними факторами – условиями блокады и непрекращающимися военными действиями. В Донецкой Народной Республике существует огромнейший потенциал для развития спорта различных направлений. До войны Донецк негласно считался спортивной столицей Украины, а Донбасс, соответственно, - главным спортивным регионом. В городе неоднократно проводились крупные международные соревнования, в том числе Матчевые встречи Лиги Чемпионов УЕФА и Кубка Дэвиса, а также первый Чемпионат Европы по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнесу среди мастеров и юниоров [3].

Множество знаменитых спортсменов родом из шахтерского края: Юрий Власов, Сергей Бубка, Виктор Смирнов, Валерий Подлужный, Лилия Подкопаева. В нашем городе родились многие знаменитые футболисты и тренеры, которые в различные времена успешно представляли СССР и Украину на международной арене. Это всё говорит о том, что Донецк – это край умных и квалифицированных тренеров, целеустремленных и трудолюбивых людей с генетическим фондом настоящих спортсменов.

На сегодняшний день в ДНР развивается более 70 олимпийских и не олимпийских видов спорта. В Республике работают 52 спортивные школы, из них 11 специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). В спортивных школах культивируются 32 олимпийских, 16 не олимпийских, 2 спортивно-технических и прикладных видов спорта [1].

На территории Республики работает школа высшего спортивного мастерства и Донецкое Республиканское высшее училище Олимпийского резерва им. С. Бубки. Это уникальный комплексом с собственной спортивной базой, который объединяет одновременно учебный, жилой и тренировочный процессы [3].

В Республике имеется 31 плавательный бассейн, 44 стадиона, 112 футбольных полей, 3 легкоатлетических манежа, 5 конноспортивных баз. Создано 57 спортивных федераций, из них 23 - по олимпийским видам спорта [2].

Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди людей с ограниченными физическими возможностями и детей - воспитанников общеобразовательных школ-интернатов, детских домов в Республике работают Донецкий Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта и Донецкая Республиканская детско-юношеская школа для детей социально незащищенных категорий.

Руководство Донецкой Народной Республики уделяет большое внимание восстановлению объектов спортивной инфраструктуры. Кроме реализации планов о постройке новых спортивных площадок, идет комплексная работа над ремонтом бассейнов, футбольных стадионов, залов, манежей, кортов, арен.

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

С таким потенциалом наша республика уже должна была бы быть в лидерах мирового спорта высших достижений, но из-за огромного количества проблем в сфере развития спорта и физической культуры мы далеко не первые.

Одна из основных проблем не только в ДНР, но для большинства современных государств – общее ухудшение здоровья нации. Статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья детей значительно ухудшается. В настоящее время, в среднем на каждого из детей, приходится минимум два заболеваний в год. Приблизительно 20–27% детей относится к категории длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1% ежегодно.

Малоподвижный образ жизни, обилие и доступность вредной пищи, возможности систематически заниматься физической культурой и спортом, устаревшие методики преподавания, низкая заработная плата и социальная незащищенность учителей, отсутствие достаточного финансирования и заинтересованности со стороны общественности, возросшие за последние годы, требования школьной программы, которые рассчитаны на увеличение количества часов

занятий за школьной партой – все это типовые причины возникновения проблем в сфере спорта и физической культуры не только в ДНР, но и во всем мире. Чтобы дети и молодые люди хотели заниматься физической культурой, их необходимо привлечь чем-то стоящим и интересным. Для этого в первую очередь тренера и учителя физкультуры должны быть заинтересованы в физическом и нравственном воспитании своих подопечных, иметь достойные условия для профессиональной реализации.

Еще одна важная проблема – фактическое отсутствие возможности заниматься физической культурой и спортом у тех, кто проживает не в Донецке. К примеру, в Макеевке, Горловке, Снежном, Енакиево и многих других городах, поселках Республики функционирует всего один бассейн на тысячное население. На периферии спортивные центры и залы переполнены, что препятствует развитию как любительского, так и профессионального спорта.

Многие дети не могут попасть в секцию, потому что тренер физически не в состоянии взять больше определенного количества подопечных, с которым он может полноценно заниматься.

Теперь о проблемах в спорте высших достижений. Главная причина - недостаточное спонсирование или в некоторых случаях полное отсутствие какого-либо финансирования. Нередко денежные средства, выделенные на командирование спортсменов, просто не доходят до конечных адресатов. То есть, спортсмены высшего уровня вынуждены вкладывать деньги не только в собственное обеспечение необходимой экипировкой, питанием, но и в организацию выездных соревнований.

К сожалению, сегодня спортсменам не приходится ждать помощи и от крупных предприятий, которые в мирное время, часто выступали спонсорами донецких команд, так как сейчас большинство крупных производств простоявают. Но все, же спорту удается договориться о сотрудничестве с малым и средним бизнесом. Однако львиная доля успеха - это конечно энтузиазм самих спортсменов и просто неравнодушных людей.

«Поездки на соревнования всегда были дорогим удовольствием, большая часть оплачивалась из бюджета и спонсорами. Сейчас на бюджет рассчитывать не приходится, но есть спонсоры, которые помогают и понимают, что если сейчас наши ребята не поедут и представлят наш город, то о нас могут забыть. Благодаря их поддержке

наши спортсмены своими победами доказывают, что спорт здесь есть», – рассказывает один из тренеров, оставшихся работать в Донецке [5].

В результате нашего исследования выявлено, что проблемы в развитии в сфере спорта и физической культуры – явление повсеместное. Но реалии Донецкой Народной Республики ставят наших спортсменов и молодежь в еще более сложные и жесткие условия. Главная проблема заключается в недостаточном спонсировании спорта высших достижений, физической культуры и крайне централизованном развитии условий для популяризации спорта. Необходимо уделять внимание не только столице нашей молодой Республики, но и другим городам, где молодежь хочет проявлять себя на спортивных олимпах и достигать успехов на благо страны, нации.

Также в поддержке и дополнительной финансовой мотивации крайне нуждаются тренеры, учителя физкультуры. Требуется возведение новых и реконструкция уже имеющихся современных спортивных залов и комплексов образовательной сферы, модернизация учебной и методической базы, разработка эффективной и действенной программы расходования ресурсов, выделяемых на поддержку и развитие спорта, физической культуры.

**Выводы.** Физическая культура и спорт являются эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, всестороннего развития, повышения работоспособности населения. Руководству ДНР необходимо предпринимать больше усилий для мотивации и привлечения молодежи к спорту, здоровому образу жизни, учителей физкультуры и тренеров, общественности, чтобы громко заявить о нашей Республике на мировой спортивной арене. Всем гражданам ДНР необходимо сделать все возможное, чтобы уникальный и богатейший спортивный потенциал нашей Республики развивался, совершенствовался и признавался во всем мире.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Интернет – справочник «Всё о ДНР», статья «Какие виды спорта развиваются в ДНР?», 16 августа 2016г. <https://vsednr.ru/kakie-vidy-sporta-razvivayutsya-v-dnr/>
2. Евгений Гордеев «Спорт в Республике», 22 июля 2017г. <http://gorlovka-news.su/novosti/novosti-dnr/3557-sport-v-respublike>

3. Эля Лебезова «Донецк – спортивная столица Украины» от 10 сентября 2013г. <http://visitdonetsk.info/o-donetske/info/donetsk-sportivnaya-stolitsa-ukrainy.html>

4. Чукалина Яна «Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в РФ». <https://sibac.info/studconf/hum/xlii/52873>

5. Артём Кругленко «Спорт в ДНР». [https://restoring-donbass.com/blog/artem\\_krugenko/23982-sport-v-dnr/](https://restoring-donbass.com/blog/artem_krugenko/23982-sport-v-dnr/)

## **«ОТВЛЕКАЮЩИЙ ФАКТОР» СПОРТА, КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ**

Корсакова Алина

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец И. Г.

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

**Аннотация.** На социальном уровне ценность в занятиях спортом претерпела достаточно изменений в привлечении молодого поколения.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, мотивация, современные технологии, физическое воспитание, инструменты взаимодействия.

**Анализ литературы.** Реформы Российской Федерации в спорте, мероприятия в сфере развития физического воспитания Донецкой Народной Республики, реформы стран Европейского союза для мотивации развития студенческого спорта, влияние рекламы на молодежь, факторы, влияющие на состояние здоровье при спортивных нагрузках, все эти вопросы рассматривались в нашей работе.

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является анализ модели выбора физического развития в мире современных технологий при недостатке времени. Для достижения цели в работе были поставлены и решены следующие задачи: проанализировать проведения физических мероприятий, поддержку государства в этой сфере; рекламы в сфере спорта; мировой опыт стран Европейского союза, России.

**Результаты исследования.** Окружающие факторы, как элемент в развитии личности и ценностей играет немаловажную роль. В развитии молодежи участвуют не только родители, преподаватели, государство, но и различные посты в социальных сетях, активная пропаганда спорта в Интернете.

Выбор в сторону проведения времени определяется в совокупности взаимодействия факторов, как цикла формирование важности развития спорта. Подвергаясь большому количеству информации, студент сам выбирает себе уровень его спортивной подготовки и физического воспитания.

Во время подготовки к поступлению в университет, последние два года обучения в школе физическая культура является «отвлекающим фактором». Учащиеся старших классов, только поступившие студенты делают большой упор на основные предметы в их специальности, или предметы, которые они выбрали для сдачи экзаменов. Во многих направлениях подготовки основным предметом не выступает физическое воспитание, как таковое. Однако, «отвлекающий фактор» может иметь разное значение в своей формулировке. В данной статье молодые люди, молодежь, выпускники и студенты можно отнести к одной группе (возрастная категория рассматривается от 15 до 19 лет, приблизительно с учетом их совместных интересов).

«Отвлекающий фактор» может выступать как ценный опыт и уроки в жизни, которые можно применять за пределами учебного заведения. Активное участие в спортивной команде дает большие впечатления, море эмоций, не говоря о спортивной подготовке и навыкам. Выучив главное правило «не опаздывать» можно сделать жизнь значительно легче и менее проблематичнее. Возможно, что в спортивной секции не будет тренера, который в полной мере сможет приучить к ответственности, тогда останутся только увлекательные испытания, новые знакомства, которые отвлекли от рутины и повседневности. Достижение цели можно считать «отвлекающим фактором», выступающим особым стимулом успеха.

Для тех молодых людей, которые не имеют большой мотивации занятия спортом, предпочитают проводить время за более интересующим их занятием. Но это не означает, что человек не заинтересован в предмете или в самих занятиях. Скорее, в его жизни выступают более приоритетные направления в занятии своего времени.

Медленные темпы развития сферы физического воспитания в Донецкой Народной Республике обоснованы низким уровнем доступности больших площадок для занятия профессиональным спортом и отсутствием интереса у молодого поколения. Находясь в тесном контакте со спортивными тренерами и преподавателями, с малого возраста у ребенка возрастает интерес к долгой и здоровой жизни, однако, условия для занятия спортом часто не предоставляют толчок к развитию.

Поддержка комплексных физических мероприятий с помощью технологического прогресса дают основу для глубокого рассуждения о совмещении технологий и малоактивного населения для оповещения о тенденциях занятия спортом. Каждый человек имеющий доступ к современным технологиям и Интернету способен за краткие сроки специально или случайным образом узнать о проведении спортивного мероприятия или собрания, с активной помощью рекламы и социальных сетей. За последние годы произошли нововведения, и в результате в настоящее время имеется ряд инструментов взаимодействия. Они не только заставляют потребителей заниматься спортом, они более активно участвуют в спортивной жизни города и предоставляют людям возможность конкурировать с друзьями или другими сторонниками [1].

Развитие спортсменов, безусловно, присутствует в Донецкой Народной Республике. С образованием нового государства спортсмены остались и готовы были двигаться дальше к новым победам. Так, завоевывая награды и достигая цели, молодые спортсмены напоминали молодежи о существовании спортивных секций и их активной работы.

Уже в августе 2018 г. молодежи был предоставлен большой выбор в спортивных направлениях подготовки в 52 видах различного спорта, а также были созданы 57 федераций контролирующие занятия спортом [2]. Разнообразие мероприятий дает возможность испытать новый вид спорта, в то же время, позволяя наслаждаться физической активностью по своему выбору. Конечная цель должна заключаться в том, чтобы каждый студент, участвовал в мероприятиях на свежем воздухе в независимости от его возможностей и поставленных целей. Взаимодействие всех факторов - это когда мотивация спортсмена соответствует правильной среде и возможностям.

Молодое поколение имеет большой спектр выбора в интересующих их формах спортивного направления. Однако

немаловажную роль в развитии интересов играет не только преподаватели, сфера массовой информации и государство, но и другие граждане. Старшее поколение прививает спорт не только своим семьям, но и подает хороший пример другому населению. Выходя на улицу в вечернее время суток можно про наблюдать массовое занятие спортом разных групп населения, не ограничивающееся определенным возрастом, половым признаком или другими критериями. Это обусловлено критическим состоянием экологии, трудным экономическим положением и невысоким уровнем медицины [5]. Сегодня именно общество выбирает свою модель жизни, передавая его последующим поколениям.

Популяризируя спорт, молодежь признает преимущества физического воспитания в различных сферах жизнедеятельности, не исключая психологический аспект. Если рассматривать систему образования с точки зрения возможности проведения свободного времени, то планирование чаще всего не включает в себя физическую активность. Система образования должна учитывать полную занятость студентов и место спорта в планировании дня.

Спортивные площадки, интересующие студентов, находятся в неухоженном состоянии, что связано с отсутствием финансирования. Студент, видящий стадионы каждый день не обращает на них внимание. За последние годы произошли нововведения, и в результате в настоящее время имеется ряд инструментов взаимодействия спорта и человека. Они не только заставляют заниматься спортом, они более активно участвуют в спортивной жизни города и предоставляют людям возможность конкурировать с друзьями или другими сторонниками.

Инструментами взаимодействия во многих странах выступают самые разные субъекты, в независимости от актуального и более приоритетного вида спорта в регионе. В Российской Федерации молодые люди занимаются в спортивных группах, которые увлечены развитием собственной физической формой. В 32 тысячах физически-спортивных группах занимаются примерно 10 миллионов граждан. Разработка особого проекта, который будет существовать и находится в поле контроля Президента и Министерства образования и науки, дает возможность приумножить количество активных студентов заинтересованных в развитии спорта [3].

В Европейском союзе многие годы разрабатываются реформы, которые предоставляют спортсменам больше времени для спорта. В

Донецкой Республике есть прогресс в достижениях спортивных соревнованиях, так система на примере стран должна давать определенные льготы, чтобы это приносило определенную мотивацию [4]. Заинтересованность молодого поколения растет и каждый, проанализировав все оговоренные выше факторы, выбирает свою трактовку спорта, как «отвлекающего фактора».

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Галицын, С.В., Этапы эволюции рекламы в олимпийском движении [Электронный ресурс]/ – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-evolyutsii-reklamy-v-olimpiyskom-dvizhenii>
2. Министерство молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики [Электронный ресурс]/ – Режим доступа: <http://xn--h1aheeehel.xn--p1acf/>
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]/ – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Орлова, В.В., Халалеева, О.Е., Студенческий спорт в условиях глобализации, [Электронный ресурс]/ – Режим доступа: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=5049>
5. Шутов, М.М., Сравнительная оценка состояния здоровья населения России, Украины, Донецкой Народной Республике и влияние его на демографические детерминанты [Электронный ресурс]/ – Режим доступа: <http://vh.dnmu.ru/index.php/VHE-2-2018/article/view/113>

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

Кошкарева Валерия

**Руководитель:** канд. тех. наук, профессор Харлампов Г. А.

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли  
им. М. Туган-Барановского»*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются какие имеются проблемы и перспективы развития в сфере физической культуры спорта и туризма студенческой молодежи ДНР, так как спорт занимает важное место в жизни человека.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, туризм, студент.

**Актуальность.** В настоящее время развитие системы образования в сфере физической культуры и спорта, туризма вплотную связано с сохранением и укреплением здоровья студенческой молодежи ДНР. Физическое воспитание на современном уровне развития студента ДНР отражает новую ступень в формировании личности. Отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития личности приобретает качества целенаправленного воздействия. Опираясь на данную проблему можно сказать, что спорт, а также туризм необходим студенческой молодежи.

**Анализ литературы.** Проблемы и перспективы развития в сфере спорта и туризма интересуют многих студентов ДНР. В исследование данной проблемы и перспективы внесли Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Выдрин В.М., Зыков Б.К. и другие. Рассматривая работы данных авторов можно получить понятие, что же представляет спорт и туризм в жизни молодежи ДНР, какие проблемы и перспективы в сфере физической культуры.

**Цель и задачи исследования.** Целью и задачами исследования является теоретическая разработка, изучение проблем и перспектив в сфере физической культуры и спорта, а также туризма у молодежи ДНР.

**Результаты исследования.** Спорт, а также туризм один из наиболее доступных способов поддержания и сохранения здоровья и работоспособности каждого студента. С каждым годом появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта, но заинтересованность к ним стороны большей части молодежи и студентов ДНР остается достаточно слабой и низкой.

Истинный объем двигательной активности студенческой молодежи не может полностью обеспечить их полноценное и гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья. Повышается количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В настоящее время спорт приобретает настолько высокую значимость в ВУЗах, что появляются основания считать его одним из основных видов студенческой деятельности.

Что же касается туризма то, занятия спортивным туризмом является важнейшим фактором и необходимым условием здорового образа жизни студентов. Особая роль занятий туризмом отводится в

формировании и развитии физических и психофизических качеств личности студента для сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. Формирование, сохранение и укрепление здоровья студентов при занятиях туризмом, с использованием широкого круга средств и различных методов воспитания физических качеств, имеет важную социальную значимость.

Что же касается туризма для студента ДНР, то активный туризм может быть использован для активного отдыха студента с образовательной, рекреационной развивающей точек зрения воспитания культуры и патриотизма. Сегодня виды туризма, предполагающие активные способы передвижения, становятся все более массовой потребностью не только социальной но и биологической и психологической.

Для того чтобы более подробно изучить что же для студенческой молодежи ДНР значат спорт и туризм, было проведено исследование по ходу которого был проведен опрос студентов ДонНУЭТ (объем выборки – 100 студентов, из которых 50 девушек и 50 юношей). В ходе опроса был задан один из таких вопросов – «Что вам дает физическая культура в жизни?» Естественно были получены различные ответы, но в большей степени преобладали следующие: «Поддерживать свое физическое здоровье», «Иметь красивое тело», «Получить зачет». Меньшее число студентов дали такие ответы – «Похудеть» и «Просто развеяться». Так же задавался вопрос «Что бы вы выбрали походы в лес или катание на байдарках», на который 80% студентов ответили походы в лес, 20% катание на байдарках. Далее был задан вопрос: «Какие изменения вы бы хотели внести в данные занятия», на этот вопрос практически все студенты ответили, что хотели бы внести разнообразие в виде соревновательных игр, дополнить занятия различными фитнес упражнениями (категория девушек) и занятия в тренажерных залах (категория юношей).

Также выяснилось, что многих студентов, особенно первокурсников, пугает перспектива невозможности выполнения контрольных нормативов. Причиной этого общепризнанно считается слабая физическая подготовленность абитуриентов, поступающих на первый курс. Но при дальнейшей работе со студентами появляются следующие причины их низкой физической подготовленности: плохой учёт индивидуальных способностей при комплектовании учебных групп по видам спорта, низкую плотность учебных занятий,

применение в занятиях лишь средних по величине нагрузок, что в значительной степени снижает их эффективность.

**Выводы.** Таким образом, ориентируясь на выявленные мотивы в занятиях физической культурой и активно используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие студентам заниматься физическими упражнениями, необходимо разработать оптимальные формы и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества. Совершенно очевидно, что удовлетворение интересов студентов является важнейшим путем в укреплении их здоровья, способствующим самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, что положительно скажется на здоровом образе.

*Список использованных источников и литературы*

1. Никощенков С.Л., Глущенко Л.И. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой // Сб. науч. тр. мол. учен. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 81-83.
2. Селецкая Т.Г. Исследование мотивов, побуждающих студенток заниматься физической культурой и спортом // Современные проблемы физической культуры и спорта: Мат. VIII науч. конф. молодых ученых Дальнего Востока. – Хабаровск: ДВГАФКС, 2005. – С. 158-159.

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Лабзина Татьяна

**Руководитель:** ст. преподаватель Мирошниченко В. В.

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

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено состояние здоровья у современных студентов, методы его улучшения с помощью лечебной физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая культура, неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, тренировка, молодежь, потребность, деятельность.

**Актуальность.** Известно, что в последнее время число первокурсников с различными отклонениями в отношении здоровья, заболеваниями хронического характера, физическими и умственными перенапряжениями и травмами постоянно увеличивается. Целесообразно, чтобы эта категория молодых людей занималась двигательной реабилитацией, средства, методы и формы которых тесно связаны с физической терапией.

**Цели и задачи.** Основной целью данной статьи является описание молодежи, как социальной единицы, определение проблем физического здоровья, разбор основных направлений в лечебной и реабилитационной физической культуре.

В меняющемся обществе полезно быть здоровым - это постулат современной жизни. На данный момент в средней школе неразрывно переплетаются проблемы здоровья и образования. Плохое здоровье, как правило, ограничивает возможности получения образования, а недостатки в образовании приводят к потерям здоровья молодежи.

Проблема здоровья молодежи студентов является одной из трудных и приоритетных задач на всех этапах развития общества. Особый социальный статус, особые условия труда и образ жизни студентов отличает их от всех других категорий населения и делают эту группу людей чрезвычайно уязвимой для социальных условий, подверженной неблагоприятным факторам социальной жизни [1, 5].

Помимо негативных тенденций в общественной жизни, на формирование здоровья учащихся влияет образ жизни, связанный с удаленностью от дома, низкой материальной стабильностью и недостатками питания.

Определенную роль играют возрастные особенности этой группы населения, а именно: отсутствие жизненного опыта, отсутствие ответственности за свое здоровье и недооценка его важности, а также эмоциональное восприятие жизненных событий, повышенная восприимчивость и склонность к вредным привычкам.

Недостаточное внимание студентов к их состоянию здоровья из-за высокой интенсивности занятий в университете и, часто необходимого, выполнения дополнительной оплачиваемой работы для обеспечения приемлемых условий жизни в период обучения, играет значительную роль [1, 4].

Здоровье человека и поведенческие привычки, которые на него влияют, формируются в основном в детстве и подростковом возрасте. Успех в обеспечении здоровья и безопасности жизни, может быть, достигнут только путем создания системы общенациональных межучрежденческих профилактических мер среди молодого поколения. В этой связи достаточно четко определена проблема создания эффективной операционной системы для оценки, контроля и управления качества лечения и профилактики в учреждениях здравоохранения, обслуживающих студентов.

Таким образом, очень важно иметь концепцию, суть которой заключается в том, что физическая культура рассматривается как один из важнейших видов молодежной культуры, а ее основные составляющие - неспециальное физическое воспитание, спорт, физический отдых и физическая реабилитация - удовлетворение потребностей в физической культуре почти каждого молодого человека. Все виды физической культуры отдельно дополняют друг друга и находятся в тесной взаимосвязи.

Внедрение различных видов физической культуры в образовательный процесс университетов показывает ее эффективность, о чем свидетельствует значительное увеличение активности студентов в использовании различных видов физических упражнений на протяжении всего периода их обучения в университете.

Наилучшие результаты в развитии двигательной активности учащихся в каждом конкретном типе физической культуры могут быть достигнуты с максимальным учетом их индивидуальных моторных характеристик, социально-психологических факторов, функциональных способностей организма. Это создает предпосылки для самоопределения, самообразования, саморазвития и самореализации студентов в различных видах деятельности в области физической культуры. Самоопределение, как известно, основано на задачах и способностях молодого человека в определенном направлении физической культуры.

Из этого следует, что арсенал средств, методов и форм проведения различных видов физической культуры настолько широк и разнообразен, что позволяет находить необходимые варианты деятельности с учетом индивидуальных характеристик каждого студента. Основные принципы этой стратегии заключаются в соответствии содержания физкультурной активности и ее условий

индивидуальному состоянию организма студента, оптимизации физической тренировки, снятии ограничений физкультурного воспитания в соответствии с индивидуальными склонностями и способностями молодого человека.

Для решения этой проблемы можно использовать терапевтическую физическую культуру (лечебную физическую культуру) - медицинскую дисциплину, которая использует инструменты физкультуры (в основном физические упражнения) для лечения и реабилитации пациентов и инвалидов, а также для профилактики заболеваний. Для повышения эффективности упражнений задачи лечебной физкультуры включают использование педагогических средств воздействия: развитие уверенности пациента, сознательное отношение к упражнениям и необходимость активного участия в них [2].

Основным средством физической терапии являются упражнения, используемые в терапевтических целях. Все упражнения делятся на общеразвивающие (укрепление) и специальные (задействована определенная группа мышц). Общеукрепляющие упражнения, направлены на улучшение и укрепление всего тела. Задачей специальных упражнений является выборочное действие на ту или иную часть костно-мышечной системы. Например, на позвоночник с его деформацией. В том или ином суставе с ограничением движения и т. д. [2].

Упражнения для туловища в своем физиологическом эффекте на организм являются тонизирующими для здоровья человека. В то же время для борьбы с заболеванием позвоночника (сколиоз, остеохондроз и т. д.), эти физические упражнения составляют группу специальных упражнений, потому что они способствуют решению непосредственно медицинских задач - увеличить подвижность позвоночника и укрепить окружающие его мышцы, скорректировать позвоночника и т. д.

Таким образом, одни и те же упражнения для одного человека могут быть общеразвивающими, для другого – специальными.

Анатомические упражнения разделены на:

- а) небольшие группы мышц (рук, ног, головы);
- б) средние группы мышц (шея, предплечье, плечо, бедро и т. д.);
- в) большие мышечные группы (верхние и нижние конечности, туловище).

По характеру мышечных сокращений упражнения делятся на динамические (изотонические), при которых происходит чередование периодов сокращений с периодами расслабления мышц. И статические (изометрические), в которых мышца развивает напряжение без изменения его длины [2].

По степени активности динамические упражнения могут быть активными и пассивными. Для затруднения мышечного сокращения могут использоваться движения с амортизатором или сопротивлением, показываемые инструктором. К пассивным относятся упражнения, выполняемые с инструктором без волевого усилия, в то время как активное сокращение мышц отсутствует. Пассивные упражнения используются для улучшения лимфы и кровообращения, предотвращения жесткости в суставах и т. д. Упражнения на растяжку используются в виде различных движений с амплитудой, обеспечивающей некоторое повышение имеющейся в том или ином суставе подвижности. Упражнения в равновесии используются для улучшения координации движений, улучшения осанки, а также восстановления нарушенных функций (нарушение мозгового кровообращения, вестибулярные заболевания и т. д.). Корректирующие упражнения, предписанные для определенных заболеваний и повреждение костно-мышечной системы, восстановление нормальной мышечной изотонии (например, со сколиозом, остеохондрозом и т. д.). Релаксационные упражнения могут иметь как общий, так и местный характер. Они предусматривают снижение тонуса различных групп мышц. Дыхательные упражнения. Занятия спортом и упражнения включают в себя прогулки, плавание, бег, катание на лодках, катание на лыжах, катание на коньках, велоспорт и т. д. [2].

**Выводы.** Из вышесказанного становится очевидно, что эффект такой программы окажет положительное влияние на здоровье и дальнейшую успеваемость учащихся; ЛФК может быть основой физической культуры молодых людей, их образа жизни. Однако, для ее внедрения в программу высших учебных заведений, необходимо полное понимание этой системы не только преподавателями, но и учащимися. ЛФК должна применяться для поддержания здоровья не из-за необходимости соблюдения в определенном периоде (в течение обучения студентов в вузе), она принесет результаты только в том случае, если молодым людям будет показана ее важность и продуктивность. Таким образом, первоочередным шагом является

раскрытие проблем физического здоровья у студентов, подбор методов ЛФК для их решения и, только после этого, непосредственное ее внедрение, в индивидуальном порядке, для собранных по физическим заболеваниям групп.

*Список использованных источников и литературы*

1. Данилова Е.А. Молодежь в региональном социуме: теоретический аспект. 2010. – 176 с.
2. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование //Теория и практика физической культуры, 1995. – С. 43-45.
3. Медицинская реабилитация. Учебник. (под редакцией проф. А. В. Епифанова) 2015. – С. 81-94.
4. Бояк Т. Н. О формировании здорового образа молодежи 2017. – С. 36-39.
5. Маясова Т. В., Лекомцева А. А. Проблема отношения молодежи к здоровью и здоровому образу жизни студентов и первокурсников 2015. – 194 с.

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Пономаренко Алина

**Руководитель:** ст. преподаватель Гридина Н. А.

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

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены основные мотивы студенческой молодежи к занятиям по физической культуре. Описаны факторы, влияющие на формирование мотивации студентов к физическим нагрузкам в рамках учебного процесса.

**Ключевые слова:** студенты, мотивация, занятия, нагрузка, физическая культура, учебный процесс, здоровье.

**Актуальность.** Физическая активность является важной составляющей для поддержания и сохранения здоровья людей. Она влияет на общее состояние человека, а также на его рабочую деятельность и поведение в обществе.

К сожалению, на сегодняшний день не все студенты хотят заниматься своим физическим развитием, в основном это происходит из-за отсутствия или нехватки мотивации.

Мотивация является одним из главных компонентов для успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности. Мотивацию определяют как процесс побуждения к какой-либо деятельности для достижения поставленной цели. Выдающийся психиатр, невропатолог и психолог В.Н. Мясищев говорил, что результаты, которых достигает человек в своей жизни, лишь на 20-30% зависят от его интеллекта, а на 70-80% – от мотивов, которые побуждают его определенным образом себя вести.

Низкий уровень мотивации к занятиям по физической культуре соответственно снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня физической и умственной работоспособности студентов. В связи с этим, актуальным является изучение структуры мотивационного комплекса к занятиям физической культурой. Необходимо осуществлять поиск новых организационных средств, форм и методов, которые действительно будут побуждать студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

**Анализ литературы.** Проблемы мотивации студентов к занятиям по физической культуре изучали многие психологи и педагоги. В психологической литературе до сих пор нет единого понимания мотива. Одни считают, что мотив – это осознанная потребность (П.А. Рудик), другие под мотивом понимают конкретный или же отвлеченный объект, удовлетворяющий потребность (А.Н. Леонтьев). Целесообразно соединить эти две точки зрения: ведь без потребности не нужен объект ее удовлетворения (цель), но и без цели потребность не приведет к сознательной и направленной активности человека, т.е. пропадает главный смысл мотива. О.Д. Дубогай, И.В. Ефимова, К.П. Козлова, М.А. Конкин, Т.Ю. Круцевич, А.В. Царик говорят, что сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и эффект наблюдаются там, где студенты четко знают, с какой целью им нужно заниматься, какого уровня достичь и чем это может быть полезно в будущем [1].

**Цель и задачи исследования.** Целью исследования является изучение мотивации студентов к занятиям по физической культуре.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научную литературу по данной теме.

2. Выделить основные мотивы к занятиям физической культурой.

3. Рассмотреть факторы, влияющие на формирование мотивации студентов к физическим нагрузкам.

**Результаты исследования.** Мотивация к физической активности – это совокупность мотивов личности, направленных на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Главная цель занятий по физической культуре, проводимых в учебных заведениях, это формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Российские ученые в своих научных трудах отмечают, что у большинства студентов отношение к физической культуре носит в большей степени пассивный характер, а примерно 20% и вовсе негативно относятся к занятиям физическими упражнениями, считая спорт лишней тратой времени [2, 3]. Такие результаты можно объяснить субъективными и объективными причинами.

К субъективным причинам относят:

- личностные качества человека: лень, пассивность, нежелание заниматься спортом;
- отсутствие наглядного примера родителей и традиций здорового образа жизни в семье.

К объективным причинам относят:

- недостаток финансирования программ развития физической культуры и спорта со стороны государства (слаборазвитая материальная спортивная база);
- слабое состояние здоровья занимающихся, множество медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой;
- содержание занятий, нагрузка учебного плана, подход преподавателя к занятиям и неспособность заинтересовать студентов;
- отношение студентов к спорту, только как к дисциплине в университете, отсутствие должной мотивации, непонимание ценностей и функций спорта и неверное определение места физической активности в их жизни [3].

Отсюда можно сделать вывод, что в настоящее время место физической культуры в системе культурных ценностей студенческой молодежи не соответствует ее значению в качестве одного из важнейших показателей общей культуры студентов [4].

Факторами, которые влияют на формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой, являются:

- личность преподавателя;
- место, которое занимает физкультура в учебно-воспитательном процессе вуза;
- наличие современной спортивной базы, инвентаря и оборудования для занятий спортом;
- наличие секций по различным видам спорта, соответствующих интересам студентов;
- наличие сборных команд по видам спорта и успешность их выступления на межвузовских соревнованиях;
- наличие примеров спортивных достижений студентов и выпускников вуза (информационные стенды достижений) [1].

Как правило, грамотная организация учебного процесса в образовательном учреждении высшего профессионального образования позволяет сформировать заинтересованность у студентов к занятиям по физической культуре. Во-первых, следует учитывать индивидуальные возможности и предпочтения студентов в выборе вида физкультурно-оздоровительной деятельности, а во-вторых необходимо формировать у студентов осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья.

Необходимо знать мотивационную структуру учебной деятельности студентов, чтобы при необходимости корректировать методы работы и формировать позитивную мотивацию обучения, повышая, таким образом, эффективность учебного процесса [5].

Мотивы посещения занятий физической культуры у студентов могут быть различны: в основном, те студенты, которые довольны занятиями, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен – посещают их ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов и долгов.

Выделяют следующие группы мотивов к занятиям физической культурой:

1. Административные мотивы: получение зачета и избегание конфликтов с преподавателями вуза.
2. Эмоциональные мотивы: повышение уверенности в себе, снятие умственного и эмоционального напряжения, профилактика стрессов, получение удовольствия от физической активности.

3. Оздоровительные мотивы: формирование и поддержание здорового образа жизни, укрепление здоровья и профилактика заболеваний.

4. Соревновательные мотивы: стремление улучшить собственные спортивные достижения в сравнении с достижениями товарищей.

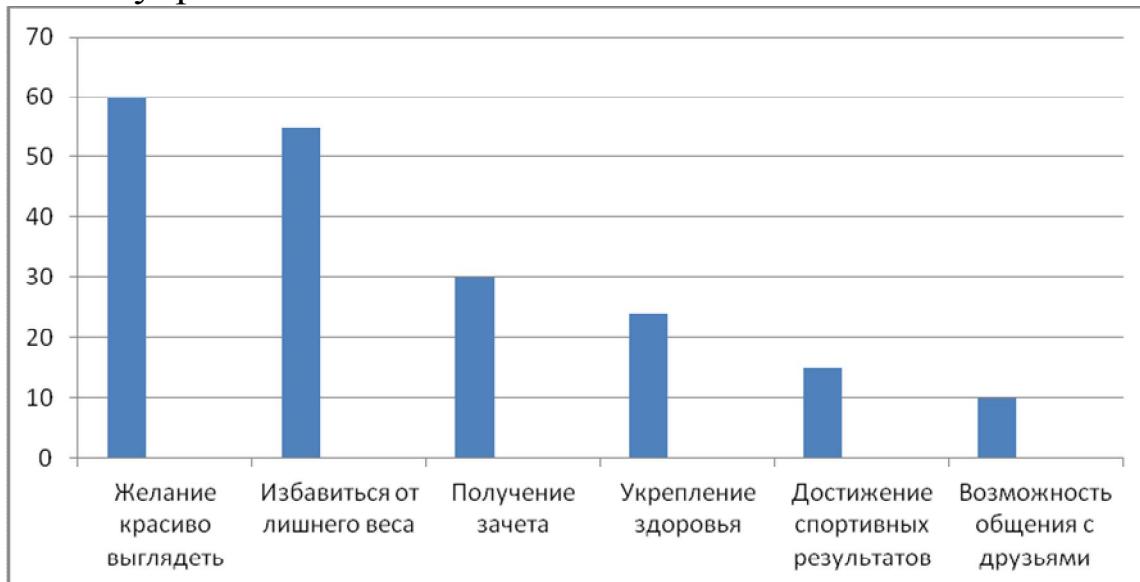
5. Коммуникативные мотивы: общение со сверстниками на основе общих спортивных интересов.

6. Эстетические мотивы: улучшение внешнего вида, совершенствование телосложения, коррекция «проблемных зон», увеличение пластичности движений, желание быть в тренде.

7. Профессионально-ориентированные мотивы: повышение уровня физической подготовки для предстоящей трудовой деятельности.

8. Статусные мотивы: повышение личностного статуса при достижении высоких результатов [1].

Как показывают многие социологические исследования [2, 3], показанные на диаграмме (Рисунок 1), среди мотивов к занятиям по физической культуре в молодежной среде преобладают красота тела и желание убрать лишний вес.



**Рисунок 1. Мотивы к занятиям по физической культуре**

Для того, чтобы сформировать у студентов стойкую положительную мотивацию к учебным занятиям по физической культуре, необходимо следить за динамикой развития их мотивов. Для этого необходимо периодически проводить анкетные опросы с

целью выявления характера мотивации и установления доминирующего мотива.

**Выводы.** В ходе данного исследования можно сделать вывод, что для формирования мотивации студентов к занятиям по физической культуре необходимо вызвать интерес к культивируемым в учебном процессе видам спорта, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании, с целью повышения уровня физической подготовленности, умственной и физической работоспособности. Из этого следует, что нужно разнообразить занятия по физической культуре посредством включения в программу новых контрольных упражнений, которые позволят каждому студенту реализовать собственные потребности в достижении определенных результатов. Это повысит процент посещаемости дисциплины и поднимет эффективность обязательного физического воспитания молодежи.

*Список использованных источников и литературы*

1. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. № 6(36). [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/488> 7 (дата обращения: 11.10.2018).
2. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – С. 6-8.
3. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования, 2011. – №8. – С. 293-298.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
5. Пономаренко А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов/А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов // Молодой ученый. – 2013. – №1. – С. 356-358.

# **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА «ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ И УПРАВЛЕНИЯ», ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

Протасова Харитина

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец И. Г.

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

**Аннотация.** В работе рассмотрены результаты анализа уровня физической подготовки студентов I-III курсов факультета «Государственной службы и управления» ГОУ ВПО «ДонАУиГС», выявлены проблемы и рекомендованы пути их решения.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, учебный процесс, физическое воспитание, физическая культура.

**Актуальность.** Физическая подготовленность студентов – это результат физической подготовки студента к определенному роду деятельности. Поэтому, проблема повышения уровня физической подготовленности учащейся молодежи вызывает беспокойство, так как в большинстве своём уровень студентов в физической подготовке низкий.

**Цель и задачи исследования.** Цель – выявить основные проблемы снижения уровня физической подготовки учащихся, дать основную характеристику проблем, найти пути их решения.

1. Выполнить анализ показателей физической подготовленности студентов I-го курса, факультета «Государственной службы и управления», за 2018-2019 учебный год.

2. Выполнить сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов I и III курсов этой же специальности.

**Анализ литературы.** Проблема снижения уровня физической подготовленности учащейся молодежи вызывает беспокойство у государственных органов власти. Об этом свидетельствует целевая комплексная программа «Физическое воспитание – здоровье нации», которая направлена на обеспечение физического здоровья нации, воспитание физических качеств для активной жизни и профессиональной деятельности.

Физическое воспитание в системе образования осуществляется в соответствии с Законами Донецкой Народной Республики «Об образовании», «О физической культуре и спорте», во всех учреждениях и организациях высшего профессионального

образования и является важным компонентом воспитания студентов, формирования у них физического и психического здоровья, дальнейшего совершенствования подготовки к активной жизни и профессиональной деятельности [1].

Физическое воспитание является главным направлением внедрения физической культуры и составляет органическую часть общего воспитания, призванную обеспечивать развитие физических, морально-волевых, умственных способностей и профессионально-прикладных навыков студента. Для эффективного воздействия физической подготовки её повышения на студентов, будущих государственных управленицев, состоит не только в усилиях самого руководителя-преподавателя, но и в применении усилий самим студентом, желанием развиваться не только умственно, но и физически. Здоровье студента определяется уровнем физической и умственной работоспособности. Известно, что длительное напряжение в учебе у определенной части студентов приводит к изменениям в регуляции мозгового кровообращения, которые могут вызвать развитие вегето-сосудистой дистонии, повышение артериального давления, головная боль, утомление, снижение работоспособности, психологический дискомфорт и прочее [3].

Гипокинезия приводит, в результате ослабления важнейших функций организма, в резкие нарушения опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварения, сопровождается снижением силы сокращения мышц, объема и массы мышечной ткани [8]. Недостаточная двигательная активность отражается и на психической деятельности: появляются нарушения сна, вялость или раздражительность, вследствие быстрого утомления снижается умственная работоспособность [2].

В условиях физического бездействия физическая подготовка будущего специалиста к труду естественно уменьшается. Недостатки в движениях постепенно способствуют снижению физической тренированности организма и этим самым ухудшается уровень физических качеств.

Физическая подготовка - это подготовка, которая, главным образом, направлена на развитие двигательных и функциональных качеств. Целью физической подготовки является увеличение способностей организма, относительно его определенных двигательных качеств [5]. Для студентов, посещающих занятия по физическому воспитанию запросы, по физической подготовке,

остаются достаточно высокими. Важная составляющая - это то, что физическая подготовка должна рассматриваться как неотъемлемая часть системы подготовки от основных до специальных упражнений. Поэтому работа над физической подготовкой не предлагает много возможностей для экспериментов, потому, что результаты могут быть отрицательными, а физические упражнения оказывают на работоспособность человека либо непосредственное воздействие, сразу же после их выполнения, или удаленное - через какое-то время, либо вызывают кумулятивный эффект, в котором проявляется суммарное влияние многократного (на протяжении нескольких недель или месяцев) их выполнения.

Учебный процесс - тяжелый и напряженный труд, выполняемый в условиях дефицита времени на фоне резкого снижения двигательной активности [4]. В определенной степени повышение умственной работоспособности и охраны здоровья молодежи является увеличение их двигательной активности путем выполнения физических упражнений во время занятий физической культурой и спортом. Физическое образование в учебных заведениях дает студентам знания о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-общественной деятельности [7].

Одна из важных задач физического образования - научить студентов пользоваться приобретенными знаниями, чтобы усвоенные умения и навыки использовались в практической деятельности [10]. Кроме выполнения специфической функции, физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также ее видов: умственной, политической, профессиональной и тому подобное. Таким образом, физическое образование как вид образования - специально организованный педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие студенческой молодежи, их специфику подготовки к выполнению социальных обязанностей в обществе.

**Результаты исследования.** Физическое воспитание на факультете «Государственной службы и управления» ГОУ ВПО «ДонАУиГС» решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознания, моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к будущей профессиональной деятельности.

2. Профессионально-прикладной физической подготовки студентов, учитывая особенности работы по специальности.

3. Усвоение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физической культуры.

4. Воспитание у студентов убеждение о необходимости выполнения двигательного режима в течение рабочего дня.

Для эффективного воздействия физической подготовки на студентов, будущих государственных управляемцев, необходимы не только усилия руководителя-преподавателя, но и самого студента, желание развиваться не только умственно, но и физически.

Нами проанализированы показатели физической подготовленности студентов I - III курсов, факультета «государственной службы и управления», за 2018-2019 учебный год.

**Таблица 1.  
Уровень физической подготовки у девушек (2018-2019 г.г.)**

Курс	Общее кол-во студ-в	Кол-во не сдавших	Кол-во сдавших	Уровень ФП				
				Высо-кий	выше средне-го	средни й	ниже средне го	низки й
I	131	19	112	-	4	33	65	10
II	132	51	81	-	4	27	39	11
III	144	43	101	-	8	33	43	17
Итого	407	113	294	-	16	93	147	38



**Диаграмма 1. Уровень физической подготовки у девушек  
I – III курсов за 2018-2019 г.г.**

Таблица 2.  
Уровень физической подготовки у юношей (2018-2019 г.г.)

Курс	Общее кол-во студ-в	Кол-во не сдавших	Кол-во сдавших	Уровень ФП				
				Высокий	выше среднегод	средний	ниже среднегод	низкий
I	100	25	75	3	11	38	18	5
II	73	30	43	1	8	20	12	2
III	80	47	33	1	4	18	8	2
Итого	253	102	51	5	23	76	38	9

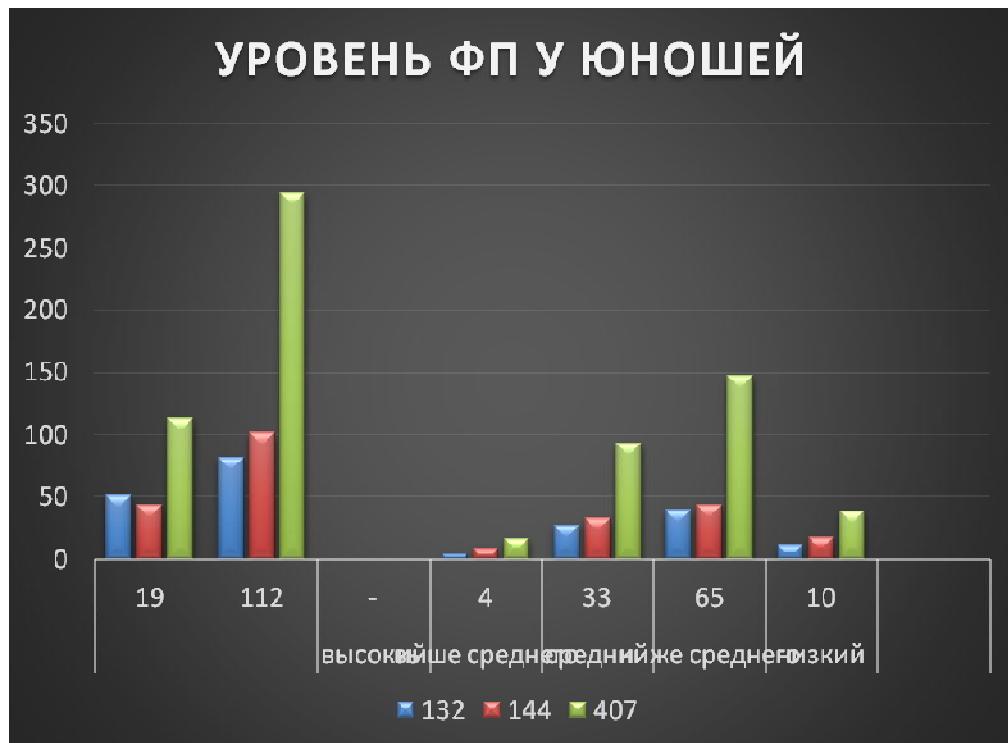


Диаграмма 2. Уровень физической подготовки у юношей  
I – III курсов за 2018-2019 г.г.

Полученные результаты сравнивались с такими же показателями за 2017-2018 учебный год (наблюдается тенденция к снижению физической подготовленности на 2,4 %).

### Выводы.

1. Физическое воспитание в системе образования является важным компонентом воспитания студентов, формирования у них физического и психического здоровья, дальнейшего совершенствования подготовки к активной жизни и профессиональной деятельности.

2. Одной из важнейших функций повышения физической подготовки является оздоровительная.

3. Наличие нервно-эмоциональных стрессов и снижение двигательной активности выступают основной причиной неудовлетворительной динамики физической подготовленности студентов за время их обучения в вузе.

4. Главная цель физического воспитания - формирование физической культуры студента как системного, так и интегративного качества - неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

*Список использованных источников и литературы*

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. – К.: Здоровье, 1987. – 226 с.
2. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская лит-ра, 2003. – 424 с.
3. Виленский М. Я., Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. пособие – М.: Высш. шк, 1989. – 159 с.
4. Головин В. А. и др. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.
5. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. (Основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
7. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матякова. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.
8. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
9. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Мн., Тесей, 2003. – 528 с.
10. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоров'я, 1980. – 330 с.

# **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ**

Родченко Никита

**Руководитель:** преподаватель Ерашов В. В.

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

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению региональной системы физической культуры и спорта студентов как фактора здоровья.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, здоровьесбережение, студенческая молодежь.

**Актуальность.** Низкая эффективность современных медико-профилактических мероприятий, значительное увеличение числа учащихся и снижение их физической работоспособности требуют разработки новых технологий для профилактики и контроля здоровья учащихся. Необходимо развивать научные и методологические основы эффективной региональной системы мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся.

**Обзор литературы.** Анализ литературных источников на эту тему показал, что проблема важности физической культуры и спорта в последнее время все больше привлекает внимание к развитию личности. Исследователи отмечают, что место физической культуры и спорта в развитии личности в настоящее время занимает более высокое место в системе факторов, влияющих на его формирование [2].

**Результаты исследования.** Сегодня физическая культура и спорт утратили свои позиции в образовании молодого поколения по сравнению с другими секторами общества. По мнению экспертов, физическая культура и спорт являются, несомненно, наиболее перспективными формами влияния, которые определяют гармоничное развитие и развитие личности в раннем возрасте. Снижение важности физической культуры и спорта в жизни молодых людей, на наш взгляд, имеет место по ряду причин, в том числе:

- отсутствие должной региональной поддержки системы физического воспитания и массового спорта;

- использование устаревших программ, форм и методов физкультурного образования, которые не вызывают у молодежи устойчивого интереса.

В настоящее время трудно говорить о значительных изменениях в физическом воспитании подростков, особенно потому, что эта проблема кажется несущественной и не требует немедленного решения. В то же время новые взгляды на спорт, появились в последние годы как важные факторы в воспитании молодого поколения. Правительство республики находится на грани признания необходимости превратить досуг, физическую культуру и спорт в зону повышенного интереса молодежи.

В разработанной Л.Б. Кофманом, В.И. Ляхом, Г.Б. Мейксоном «Концепции физического воспитания детей и подростков» в содержание базовой физической культуры личности включены [4]:

- знание: 1) теоретическое - об истории физической культуры и спорта, биомеханике, физиологии, психологии, личной и социальной гигиене, укреплении, важности физической культуры в формировании здорового образа жизни, спорте в семье, об основах спортивное образование; 2) методические - основы упрочнения, правила техники безопасности, средства и методы развития моторных навыков, выполняемые спортивными тренерами, методы и методы самоконтроля, саморегуляция физических и психических состояний;

- методы двигательной активности (циклическая и ациклическая подвижность, движение объектов в космосе, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах, баллистические (броски) двигательные действия с дистанционной и бросающей силой, точным метанием, целенаправленными движениями, атакующими и защитными движениями боевых искусств; Действия мобильных и спортивных игр);

- занятия спортом и досугом (утренние упражнения, спортивная подготовка, мобильные и спортивные игры, другие виды упражнений на тело для самосовершенствования, досуга и здорового образа жизни, упрочняющие процедуры, коррекция дефицита физического развития, повышение физической формы, умственного и физического производительность), самоконтроль, саморегуляция физических и психических состояний) [1];

- методы спортивных мероприятий (выполнение соревнований в одном или нескольких видах спорта, определение спортивных достижений, организационные навыки, спорт как лидер группы, капитаны команд, судьи).

Как видно из вышесказанного, авторы исключили из содержания культуры тела не только здоровье и физическое развитие, но и двигательные навыки.

Конев Е.В. и Почечура Н.Н. [3] выделяет следующие компоненты в содержании физической культуры человека: мотивационная ценность (потребности, качества, знания, навыки, приобретенные навыки в процессе обучения и жизнедеятельности) и практика (когнитивная, пропагандистская, инструкторская, судебная деятельность, а также ориентация на физическое самосовершенствование, саморазвитие, здоровый образ жизни).

Мы считаем, что систематизация элементов физической культуры не соответствует критерию единой основы: мотивационная ценность (потребности, мотивы, интересы, отношения), оперативность (навыки, качества, знания, навыки, приобретенные в процессе обучения и жизни) и практика - деятельность (когнитивная, пропагандистская, инструкторская, судебная, ориентация на физическое самосовершенствование, саморазвитие, здоровый образ жизни). По нашему мнению, мотивационные ценности и операционные компоненты являются элементами физической культуры личности, а компонент практической деятельности отражает определенные виды физической культуры как деятельности. Знания, и способности представляют собой качественно разные ментальные образования, которые не могут быть сведены друг к другу, а качества и способности отражают то же самое - уровень моторных навыков человека. Ориентация на физическое самосовершенствование может быть отнесена к мотивационной составляющей, а не к практике.

Из этого можно сделать вывод, что необходимыми элементами содержания физической культуры личности являются:

- 1) мотивация физической культуры как вида деятельности;
- 2) знание, необходимое в качестве ориентировочной основы для этой деятельности;
- 3) способность организовывать и осуществлять такую деятельность;
- 4) способности как внутреннее требование для быстрого освоения и качественной реализации знаний и навыков.

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

было проведено исследование с целью выявления формирования мотивации студентов к занятиям физической культуры. Вопросы опроса, полученные путем определения ценностных ориентаций студентов в физической культуре и мнений о влиянии физического воспитания в Академии на личностное развитие респондентов.

Было установлено, что подавляющее большинство студентов как в первом (79,9%), так и на втором (62,4%) курсах признают свой уровень физической культуры как номинальный или посредственный между номинальным и потенциальным. Около 10,3% студентов и 27,1% студентов второго курса считают его предварительным, в том числе около номинальным, и 0,8 и 10,5% в качестве потенциала. Среди опрошенных не было ни одного студента, который нашел бы свой физический уровень творческим. Однако, предполагая некоторую обусловленность такой оценки, можно отметить, что большинство студентов этих факультетов характеризуются безразличием к физической культуре и спонтанному использованию своих индивидуальных средств и методов, ограниченными и бессистемными знаниями и навыками, случайным участием в физической культуре и спорте деятельность. Понимание результатов опроса является основой для формулирования следующих первоначальных положений, которые должны определять планирование учебных занятий. Во-первых, очевидно, что физическое воспитание на высшем уровне недостаточно эффективно для учащихся, изучающих ценности физической культуры. Во-вторых, по мере воспитательной работы в физической культуре со студентами необходимо, прежде всего, активировать механизмы стимулирования, сформировать мотивы физической культуры и спортивных мероприятий.

**Выводы.** Наиболее перспективным направлением для совершенствования организации физического воспитания для студентов является предоставление относительной свободы в выборе видов профессионального и прикладного физического воспитания. В настоящее время в системе физического воспитания определены несколько форм профессиональной физической подготовки, которые могут быть сгруппированы в соответствии со следующими принципами: учебные занятия (обязательные и факультативные), рекламные мероприятия, физические упражнения в течение дня, массовые, спортивные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм профессионально

применяемой физической подготовки, которые могут использоваться либо для всего контингента университета, либо для его части.

*Список использованных источников и литературы*

1. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе / В.И. Жолдак. – М., 2005. – 237 с.
2. Ильин В.И. Физическая подготовка студентов в вузах. Научно-методические и организационные основы / В.И. Ильин. – М., 1998. – 149 с.
3. Конева Е.В., Почечура Н.Н. Теоретико-методологическое обоснование проблемы формирования физической культуры личности учащихся школ // Вестник Калининградского государственного университета. Серия: Социально-педагогические проблемы образования. – 2004. – Вып. 2. – С. 39-44.
4. Лях В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – М., 1992. – 24 с.

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Соснина Арина

**Руководитель:** ст. преподаватель Куприенко М. Л.

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

**Аннотация.** В современном обществе физическая культура и спорт занимают важнейшее место в формировании личности студенческой молодежи. Немаловажной проблемой является формирование мотивации студентов к занятиям физической культуры. В статье рассматриваются различные способы формирования мотивации к занятиям спортом у студентов для развития здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая активность, здоровый образ жизни, физическое воспитание, спортивная деятельность.

**Анализ литературы.** Авторами Беляничевой В.В. и Понамаренко А.А. даны характеристики причин востребованности занятий физической культурой студенческой молодежи. Определены

основные виды мотиваций к занятиям. Авторы выявили основные причины снижения физической активности молодежи, предложены методики по повышению мотивации студентов к учебным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

**Цель и задачи.** Целью исследования является выявление причин снижения двигательной активности студенческой молодежи и определение приемов, методов ее повышения для студентов государственных образовательных учреждений.

Задачи:

- определение причин, снижающих двигательную активность студенческой молодежи;
- определение мотиваций, способствующих психологической, физической активизации студентов;
- определение групп мотивов.

**Результаты исследования.** Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья остается важной и актуальной. Существенное значение в воспитании здорового молодого поколения занимает формирование мотиваций к занятиям физической культуры и спортом. Известно, что в настоящее время здоровье молодежи, по статистике, ухудшается как из-за экологических, так и из-за социальных проблем в обществе. Об этом свидетельствует обращение молодого поколения в различные органы здравоохранения с сердечно – сосудистыми, инфекционными и другими хроническими заболеваниями, которые являются причинами отстранения молодежи от здорового образа жизни и спорта.

Студенты, особенно на начальном этапе обучения, являются наиболее уязвимой частью молодежи, поскольку они сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, низкой физической активностью, проблемами в социальных и межличностных коммуникациях. Двигательная нагрузка уменьшается и, как следствие, наступает ряд проблем со здоровьем. Борьба с этими проблемами кроется в одном решении – занятии физической культурой, которая является неотъемлемой частью обучения в образовательных учреждениях. Студенты являются основным резервом рабочей силы, они являются будущими родителями, а их здоровье и благополучие являются гарантией здоровья и благополучия всей нации. В этой связи огромную роль играют мотивы, интересы и потребности современной молодежи в физической активности.

Физическая культура будущих специалистов является одним из важнейших аспектов культуры личности и культуры общества в целом и без нее невозможно достичь всестороннего развития молодежи. Мотивация образовательной и спортивной деятельности вытекает из различных требований, которые делятся на три группы: потребность в движении, необходимость выполнять обязанности студента и необходимость в спортивной деятельности. Потребность в движении - это основная, врожденная потребность человека. У разных людей эта потребность выражается по-разному, она зависит как от генетических, так и от социальных факторов. Таким образом, ежедневная активность студентов может различаться из-за необходимости генетически предопределенной активности в целом. Большая потребность в физической активности доступна людям с сильной нервной системой, такие люди более активны во время уроков и обучения. Поэтому у них наблюдается лучший прогресс в овладении навыками передвижения и развитии физических качеств, а преподаватели отмечают их большую работоспособность. Однако большая активность одного ученика по сравнению с другим не означает, что он более сознательно подходит к обязанностям, что он более ответственен, ему просто нужен больший объем движений, чтобы удовлетворить потребность в физической активности. Студентам с низкой физической активностью требуется дополнительная внешняя стимуляция: постоянная ориентация со стороны преподавателей и друзей, поощрение, в том числе работа с учащимися высокого уровня. Среди занимающихся физической культурой основными мотивами, по мнению многих исследований, являются: укрепление здоровья, получение удовольствия от общения с окружающими, повышения умственной и физической работоспособности. Согласно большому количеству исследований, студенты не заинтересованы в занятиях по физическому воспитанию. Причиной этого является отсутствие мотивации в занятиях спортом. У студентов формируется негативное или безразличное отношение к ценностям физической культуры. По мнению некоторых ученых, нынешняя проблемная ситуация является следствием неадекватного развития инновационных технологий. Традиционные уроки физкультуры не могут решить проблему формирования полностью развитой личности.

На основании вышеизложенного, можно сказать, что на данный момент актуальным и наиболее значимым является изучение

возможных мотивов, которые будут способствовать заинтересованности студентов в занятиях физической культурой, поддержании здорового образа жизни и всесторонней развитости личности.

Мотивация – это побуждение к действию; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности. Мотивация – это психическая адаптация личности. Она зависит от ряда психологических факторов личности. Не каждый человек может заставить себя заниматься спортом. С уверенностью можно сказать, что формирование мотиваций – это огромный труд, путь, который человек должен пройти и осознать, понять всю серьезность деятельности, прежде чем приступить к занятию спортом. Чем значимее для субъекта какая-либо деятельность, тем лучше его результативность.

Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, необходимость в сохранении и укреплении здоровья - вот мотивационные основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой необходимо создать интерес к занятиям физической культуры, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. Студент должен осознавать всю важность занятий спортом, т.к. во время них формируются здоровый образ жизни и способность искоренить ряд физиологических нарушений, которые связаны с дисфункциями сердечно-сосудистой и других систем. Также немаловажным критерием в формировании мотивации является двигательная активность.

С целью изучения мотиваций к занятиям физической культурой и спортом было проведено исследование, в ходе которого студентам был предложен опрос, направленный на изучение наиболее значимых мотивов для занятия физической культурой и спортом. В качестве респондентов выступали студенты Донецкой академии управления и государственной службы при Главе Донецкой народной Республики. Общий объем выборки составил 100 студентов. Таким образом, на основании проведенных исследований были сформулированы основные группы мотивов, представленных на рис.1.

Автор Беляничева В.В. предлагает классификацию основных групп мотивов. Рассмотрены мотивы, опирающиеся на физическую подготовку студентов, тип характера, социальное окружение, состояние здоровья. Соответственно положительное воздействие на активность студентов возможно использованию, применению соответствующего мотива. Опрос студентов Донецкой академии управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики проведен соответственно классификации, предложенный автором Беляничевой В.В. Анкетирование носило анонимный характер. В анкетировании приняли участие студенты I-IV курсов, юноши и девушки.

Анкетирование носило смешанный характер, студентам предлагалось определить один или несколько мотивов.



**Рисунок 1. Основные группы мотивов**

1. Оздоровительные мотивы. Сильная мотивация молодых людей к физическим упражнениям – это возможность улучшить свое здоровье, а также это и профилактика заболеваний.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы можно проследить снижение производительности труда, что обусловлено его монотонностью. Непрерывность умственной деятельности приводит к снижению процента

восприятия, большому числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых и удовольствие от процесса физических упражнений. Существует изменение активности всех систем, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной во время физических упражнений.

3. Конкурентные мотивы. Этот тип мотивации основан на стремлении человека улучшить свои спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строился на духе конкуренции, на конкурентном духе отношений. Желание достичь определенного уровня в спорте, завоевать противника - это один из самых мощных регуляторов и значимая мотивация к активным физическим упражнениям.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к физическим упражнениям заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на других (улучшение физического состояния и увеличение пластичности движений).

5. Мотивы коммуникации. Физические упражнения с группой единомышленников (например, бег трусцой, пеший туризм, велоспорт, спорт и т.д.) являются одной из основных мотивов посещения спортивных объектов. Физическая культура и спорт способствуют улучшению коммуникации между социальными и гендерными группами.

6. Познавательные мотивы развития. Эта мотивация тесно связана с устремлением человека к изучению своего организма, его возможностям, а затем к улучшению их физической культуры и спорта. Данный вид мотивации во многом похож на конкурентную мотивацию, но основан на стремлении завоевать себя, преодолеть свою лень. Представленная мотивация – это стремление максимизировать физические возможности организма, улучшить физическое состояние и улучшить физическую форму.

7. Творческие мотивы. Физическая культура и спорт предоставляют бесконечные возможности для развития и обучения студентов как творческой личности. Благодаря знанию огромных ресурсов человека во время физических упражнений человек начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа мотивации, связанной с развитием физической культуры,

ориентированной на профессиональные качества студентов разных специальностей, а также на повышение уровня их подготовки к предстоящей работе.

9. Административные мотивы. Физические упражнения являются обязательными в высших учебных заведениях. С целью получения контрольных результатов студенты сдают зачет. Таким образом, необходимость сдачи зачета – это одна из главных мотиваций.

10. Психологические и осмысленные мотивы. Физические упражнения оказывают положительное влияние на психическое состояние подрастающего поколения, а именно способствуют приобретению уверенности в себе; устраниению эмоционального стресса; предотвращению развития стрессовых состояний; отвлечению от неприятных мыслей; удалению умственного стресса; восстановлению психического состояния. Определенные виды упражнений являются незаменимым средством нейтрализации негативных эмоций у людей.

11. Обучающие мотивы. Физическая культура и спорт развивают навыки самоподготовки и самоконтроля личности. Систематические физические упражнения способствуют развитию нравственных и волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданства.

12. Статусные мотивы. Из-за развития физических качеств молодое поколение повышает свою устойчивость. Повышение личного статуса в случае конфликтов, разрешенных в ходе физического воздействия на другого человека, а также повышение способности к сопротивлению в экстремальных конфликтах личности активизируют участие молодежи в спортивной деятельности.

13. Культурные мотивы. Эта мотивация приобретается у молодого поколения под воздействием со стороны средств массовой информации, общества и социальных институтов, основана на формировании индивидуальных потребностей физических упражнений. Он характеризуется влиянием личности культурной среды, законов общества и законов «группы».

Так в результате обработки результатов тестирования, студентки отдают предпочтение видам физкультурной деятельности:

50% – направленным на формирование эстетически красивого телосложения,

30% – укреплению здоровья,

20% – эмоциональное удовлетворение.

Таким образом, большинство студенток выбирают занятия по фитнесс направлениям (аэробика, шейпинг, степ аэробика, стрейчинг и т.д.).

Мотивация юношей несколько отличаются от мотивации девушек:

10% – студентов мотивированы на эстетику телосложения,

10% – мотивированы на получение удовольствия от занятий,

20% – мотивированы на укрепление здоровья и повышение работоспособности,

60% – опрошенных нацелены на самосовершенствование (достижение высокого спортивного результата, развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков). Юноши предпочитают занятия атлетической гимнастикой, боевые единоборства, спортивные игры.

Одной из важнейших образовательных задач преподавателя является успешное инициирование и побуждение молодежи к занятиям физической активности, используя, прежде всего, их педагогический такт. В дополнение к внешней мотивации, которая слабее по интенсивности, внутренняя мотивация имеет большую мощность, потому что она выполняет несколько аспектов, поэтому основное внимание уделяется его постоянной активации до момента, когда это становится личной собственностью студентов. Мотивация в физическом воспитании состоит из множества потребностей, например, необходимость мобильности, необходимость выполнения обязательств учащихся, необходимость в спортивных состязаниях и здоровый образ жизни. Важно подчеркнуть, что основной мотив выражает желание студентов участвовать в спорте, не только для достижения хороших результатов, но прежде всего из-за общей потребности в общении с их сверстниками. Формирование разных мотивов учеников, несомненно, сильно влияет на методический стиль педагогической работы учителей физического воспитания.

Таким образом, по итогам исследования можно сделать вывод о том, что большинство студентов имеют свой идеал, и при помощи метода «подражание» можно сформировать стремление к совершенствованию себя с помощью физической культуры и спорта. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного

интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой.

*Список использованных источников и литературы*

1. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – Саратов, 2009г.
2. Пономаренко А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов/ А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов // Молодой ученый. – 2013. – №1. – С. 356-358.
3. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А. В. Родионов – М.: Академический Проект, 2004. – С. 16-36.

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕТИВЫ РАЗВИТИЯ ВЕЛОСПОРТА В ДНР**

Храповицкий Константин,

Мозговой Игорь, Доценко Анна

**Руководители:** доцент, Добровольская Н. А.,  
ст. преподаватель Аматуни Н. А.

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

**Аннотация.** Данная статья объясняет основные положения и тенденции для успешного развития спорта в регионе.

**Ключевые слова:** МТБ, велоспорт, шоссейный спорт, кросс-кантри, разработка трасс, развитие спорта, марафон.

**Актуальность.** В последнее время проводиться не достаточное количество спортивных мероприятий, низкая заинтересованность среди молодежи. Необходимо провести анализ состояния спортивной среды велосипедного спорта. Исходя из анализа, разработать особые методики для постановки высшего спортивного мастерства, а также вывести ряд методик для улучшения массовости.

**Цель исследований.** Определить характер развития велосипедного спорта в ДНР, разработать ряд нововведений для увеличения массовости и популярности мероприятий.

**Результаты исследования.** Велосипедный вектор развития в Донецком регионе всегда был хорошо представлен на международной арене. Данной особенности способствовало неплохое оснащение детских спортивных школ. В последнее время конечно, оборудование несколько приходит в упадок, но с поддержкой министерства молодежи и спорта все еще в рабочем состоянии. В год проходит большое количество мероприятий, как для шоссейного, так и для МТБ видов. Донецкий регион всегда был хорошо представлен в сборных командах кросс-кантри по МТБ и велокроссу. Спортсмены из ДНР в настоящее время хорошо выступают на территории РФ и дружественных стран.

При весьма неплохом уровне развития и хорошей массовости младших и юношеских возрастов существует ряд проблем, сильно ограничивающих динамику развития велосипедного спорта.

Существует ряд возможностей для организации тренировочного процесса на шоссе, с другой стороны есть всего лишь один кусок шоссе пригодный для катания 22 километровый круг в направлении границы Республики с Мариинкой. Данный участок обладает сравнительно хорошим покрытием и малым трафиком. Для МТБ кросс-кантри ситуация на первый взгляд также не самая плохая - несколько кросс-кантри трасс в центре города на втором городском, с возможностью модификации для проведения велокросса, трасса мотокросса на Заперевальной, Калиновка в Макеевке и марафон участки в Харцызске. Но для подготовки спортсменов на соревнования высшего мастерства участков трас нет. Данные элементы должны обязательно отрабатываться на тренировках. Это такие элементы препятствий как трамплины и дропы- участки возвышения на спусках с приземлением на плоскость. Спортсмены донецкого региона всегда славились хорошей техникой спуска, но вот прыжковой похвастаться мало кто мог. Лучшие спортсмены наверстывали упущенное лишь беря «нахрапом» и смелостью на международных стартах, когда для большинства это мало приемлемая тактика. При неправильном выполнении элемента опасность угрожает как здоровью спортсмена, так и состоянию инвентаря. Поэтому необходимо позаботиться о модификации трасс на территории ДНР. Первым на что стоит обратить внимание – это правильный выбор мест расположения трамплинов и градации их по сложности. Каждый трамплин должен быть сложнее предыдущего, но все должны быть прыжковыми в классическом стиле и

безлопастными с точки зрения теоретических основ строения конструкций такого рода. Любое техническое препятствие необходимо обеспечить дополнительной дорожкой для объезда, проезд по которой будет занимать чуть больше времени чем по основному участку. Такой прием необходим для возможности невыполнения элемента людям не обладающих техническим мастерством, а также в целях безопасности и не допущения столкновение на трамплине в ситуации, когда кто-то передумал. Велошколы должны проводить теоретические занятия по техническому мастерству, что даст спортсменам возможность для чёткого определения своих качеств и способностей. Также инструктаж позволит объяснить особенности трассы и снизить травматизм. Грамотное расстановка спецучастков выведет на качественно новый уровень как зрелищность, так и мастерство. Экономически такие модификации обойдутся очень дешево, так как строительные материалы представлены землей и деревянными конструкциями, собираемые самым элементарным инструментом. Конечно же необходимо единое мнение в разметке и расположения участков со стороны тренерского и спортивного совета.

Набирает обороты и проблема, связанная с постепенным уходом лиц старше 18 лет из спорта по причине не востребованности и бесперспективности в календарном плане. Федерация велоспорта в первую очередь отдает преимущество при отборе юношеским коллективам, обделяя старшие категории. Старшие категории, именуемые элитой способны быстро развивать более юные коллективы путем коррекции дисциплины и наставлению по уходу за инвентарем и техникой езды, т.к. никто лучше не объяснит особенности велосипедного спорта чем человек участвующий в соревнованиях высшего дивизиона. Для решения данной проблемы необходимо в общем поднимать элитарность спорта в студенчестве. Разработка спец стипендий для лучших спортсменов, множественные льготы и дополнительные возможности и поднятие элитарности позволяют задержать людей в спорте как минимум до окончания университета.

Массовость и зрелищность является серьезной проблемой по популяризации спорта. Слабая освещенность событий не способствует привлечению новых воспитанников спорт школ. Для популяризации среди населения здорово зарекомендовал себя формат марафона, где множество категорий дает возможность выбора

интенсивности соревнований. Подобные мероприятия позволяет собирать множество человек на широкой территории, где все не начнут мешать друг другу и более толерантно относиться друг к другу. Особенностью является посещения профессионалами данных соревнований и установления новых рекордов, показывая пример будущим поколениям и людям только свыкающимися со спортом.

**Выводы.** Разработка трасс нового поколения позволит добавить зрелищности в спорт и улучшить мастерство, что в последующем скажется на успешности соревновательных процессов за рубежом. Обеспечение благоприятных условий старящих поколений даст шанс на более успешные результаты и развитие направлений олимпийского движения. Культурно-массовые мероприятия по типу марафон могут создать новую эру в популяризации спорта, так как способны совмещать профессиональные и любительские категории.

*Список использованных источников и литературы*

1. Армстронг Л. Планирование и подготовка к соревнованиям. – 1998. – 135 с.
2. Коган А. Анаэробные тренировки. – 2002. – 84 с.
3. Шмидт Р. Физиология человека. – 1992. – 232 с.
4. Янсен П. Чсс, лактат и тренировки на выносливость. – 2007. – 134 с.

## **КЛУБНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА**

Шевченко Алина

**Руководитель:** ст. преподаватель Тарасова Н. С.

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

**Аннотация.** В статье охарактеризована клубная форма занятий спортом. Обобщено понятие «спортивный клуб». Проанализирован международный опыт деятельности клубов спортивного направления. Определена главная цель деятельности спортивных клубов в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** спортивный клуб, физическое воспитание, здоровье.

**Актуальность.** На современном этапе развития общества состояние здоровья студенческой молодежи является одним из важнейших показателей здорового потенциала нации, поэтому его сохранения и укрепления имеет приоритетное значение.

Действующая сегодня система физического воспитания, в рамках учебных и вне учебных занятий в методологическом и организационном аспектах способна решить задачи повышения уровня здоровья студентов. Об этом свидетельствуют многочисленные научные разработки, касающиеся внедрения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. Однако, в практическом плане, эффективность физического воспитания студенческой молодежи ограничивается, в результате действия ряда объективных и субъективных факторов. Обобщение опыта организаций свидетельствует, что одной из перспективных форм осуществления такой деятельности является клубная система с линейной структурой управления, ориентированной в многопрофильную работу [4].

В то же время, теоретический анализ научных исследований свидетельствует о том, что проблема организации деятельности учебно-оздоровительных комплексов на базе высших учебных заведений, как в теоретическом, так и в практическом аспектах исследована недостаточно и актуальна.

**Анализ литературы.** Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что существует объективная необходимость в решении задач, вопросов комплексного учета мотивационных приоритетов, состояния и уровня здоровья и физической подготовленности студентов. Без этого в значительной степени снижается эффективность физического воспитания в высших учебных заведениях.

**Цель и задачи исследования** – охарактеризовать клубную форму организации занятий физической культурой в высших учебных заведениях.

**Результаты исследования.** Интерес к физической культуре - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у занимающихся студентов вдохновение успехом, желанием продолжить занятия по собственной инициативе [7].

Анализ международного опыта показал, что, например, в Финляндии 450 тыс. человек, а это около 34% населения, в том числе дети и молодежь, члены различных клубов рекреационной направленности. Модель массового спорта в

Бельгии также реализуется в спортивных клубах. Спортивная деятельность студентов Швеции за последние десятилетия отмечена увеличением процента активных членов спортивных клубов [5].

Основной чертой клубной формы организации занятий физическим воспитанием является личный выбор способа проведения свободного времени. Значение выбранных видов деятельности обусловлено их содержанием, а также процессом подготовки к этому виду деятельности. Одна из задач обучения студента – предложить ему возможность получить положительный опыт участия в самых разнообразных видах двигательной активности. Однако, такая форма организации физического воспитания студентов в высших учебных заведениях не нашла отражение в литературе.

Считается, что первый студенческий клуб появился в 1816 году в городе Берн (Швейцария). Позже они начали массово создаваться в других странах: в Йельском (1843) и Гарвардском (1844) университетах США, Кембриджском (1846) и Оксфордском (1869) университетах Великобритании, Сиднейском университете Австралии (1854), Дублинском университете Ирландии (1854), университете МакГил в Канаде (1877) и др [2].

Наличие большого количества социальных, экономических, юридических и других факторов, задействованных в инновационном развитии студенческого спорта, обусловило необходимость их структуризации на основе спортивных клубов. Под термином «клуб» понимают добровольное объединение людей для совместной коллективной деятельности с общественно-ценостным и лично-значимым содержанием в соответствии с их общей целью и интересами (политическими, научными, творческими, спортивными и т.д.) [3].

Спортивные клубы относятся к первичным организациям физкультурно-спортивной направленности и обеспечивают развитие различных направлений физической культуры и спорта, видов спорта, осуществляют физкультурно-оздоровительную или спортивную деятельность, оказывают физкультурно-спортивные услуги.

Главной целью деятельности спортивных клубов в высших учебных заведениях определяют создание благоприятных условий для занятий различными формами оздоровления, физической культурой и видами спорта студентов, преподавателей и работников учреждения. Деятельность спортивных клубов направлена на формирование у них потребности в укреплении здоровья средствами физической культуры и спорта; привлечение как можно больше молодежи, работников к систематическим занятиям физической культурой и спортом; предоставление физкультурно-оздоровительных услуг; организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, соревнований и т.д.

При определенных условиях деятельность спортивных клубов может рассматриваться как специфическая система воспитания и социализации в целостном педагогическом процессе. Это достигается благодаря наличию конкретных примеров соблюдения здорового образа жизни, стимуляции разностороннего неформального общения, интеграции усилий студентов и преподавателей, обеспечению активной позиции студентов в деятельности клуба, мотивации студентов к дружественной групповой солидарности, самосовершенствование, внутренне группового соперничества, стремление к высоким индивидуальных показателей и результатов, спортивного интереса и потребности познания [1, 6].

Среди главных задач студенческого клуба определяется создание спортсменам высокой квалификации необходимых материально-бытовых условий для сочетания получения образования с активным занятием спортом. Однако по окончанию обучения в ВУЗе молодежь часто теряет интерес к здоровому образу жизни. Предотвращения этого негативного явления можно за счет повышения общего уровня финансирования студенческого спорта, способствовать функционированию спортивных клубов, развитием инфраструктуры, надлежащей оплате труда тренеров.

Одним из важных факторов, который сделал студенческий спорт глобальным социальным явлением, определено внедрением клубной системы организации занятий спортом студенческой молодежи. Свидетельством этого утверждения являются результаты проведенного анализа событий относительно возникновения и развития студенческого спорта. Поэтому с развитием спортивной

клубной деятельности связывают дальнейшее реформирование сферы физического воспитания и спорта в мире.

**Выводы.** Таким образом, необходимостью сегодняшнего дня является введение таких организационно-методических основ деятельности спортивного клуба на базе высшего учебного заведения, способствующие комплексному решению задач спорта высших достижений, резервного и массового спорта; обеспечат преемственность занятий спортом будущих абитуриентов, студентов с различным уровнем спортивного мастерства, выпускников; привлекут к решению финансовых, материально технических и других актуальных вопросов сторонников выбранного высшего учебного заведения, двигательной активности и вида спорта.

*Список использованных источников и литературы*

1. Lewis, G. (1970), «The Beginning of Organized Collegiate Sport», American Quarterly, Vol. 22, No. 2, Part 1, pp. 222-229.
2. Nauright, J. & Parrish, Ch. (2012), Sports around the World: History, Culture, and Practice, ABC-CLIO, Santa Barbara, Denver, Oxford.
3. The Free Dictionary (2016), «Club», режим доступа: <http://www.thefreedictionary.com/club>.
4. Зданович А.С. Моделирование организации школьного спорта на основе спортивного клуба: автореф. дис.. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры»/ А.С. Зданович.- Чайковский, 2011. – 22 с.
5. Королинська С.В. Клубная форма организации физического воспитания в высших учебных заведениях спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения»/ С.В. Королинська. – Л., 2007. – 20 с.
6. Пилипей, Передерий, А., Питин, М., Мельник, – М. (2015), «Спортивний клуб как базовое звено студенческого спорта», Физическая активность, здоровье и спорт, – № 4(22), – С. 59-66.
7. Хуртенко О. Пути повышения двигательной активности и развития двигательных умений и навыков у детей старшего школьного возраста / Оксана Хуртенко. // Електронное научное профессиональное издание. – 2011. – №1. – С. 147–149.

## **РАЗДЕЛ II.**

### **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

---

#### **ХОРЕОГРАФИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ВИД ПОДГОТОВКИ СИНХРОНИСТОК НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Агишева Карина

**Руководитель:** канд. экон. наук Глухова Е. А.

*ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»*

**Аннотация.** В статье приводится характеристика и значение хореографической подготовки синхронисток, анализируются возможности развития физических качеств спортсменок посредством хореографии.

**Ключевые слова:** хореография, синхронистки, физические качества.

**Актуальность.** Синхронное плавание несомненно обладает достоинствами, присущими художественно-эстетическим видам спорта, а именно зрелищностью и красочностью состязаний, органичностью сочетания силы и грации в действиях спортсменок и открывающимися удивительными возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека. Синхронное плавание имеет большой потенциал быть не только видом спорта. Оно воспитывает не только спортивное, но и артистическое мастерство и поэтому является особенно притягательным для детей и подростков. Для осуществления подготовки спортсменок необходимо научное обоснование тренировочного процесса в зависимости от специфических особенностей вида спорта, пола, возраста и подготовленности спортсменов [1, 2].

Хореографическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса в синхронном плавании. Она является обязательной составляющей тренировочного процесса и особенно важна для выработки правильной осанки, постановки корпуса,

укрепления опорно-двигательного аппарата, развития музыкальных и ритмических способностей, выразительности, грациозности. Хореографическая подготовка входит в раздел технической, однако во многом способствует и решению задач развития физических качеств. Однако, в учебно-методической литературе вопрос взаимосвязи хореографической и физической подготовки в синхронном плавании раскрывается недостаточно, особенно применительно к учебно-тренировочному этапу [4].

**Анализ литературы.** Анализ научно-методической литературы свидетельствует о немногочисленных разработках, авторы которых в большинстве затрагивают вопросы технического мастерства высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, общих основ физической и хореографической подготовки. В синхронном плавании спортсменке необходимо обладать высоким уровнем общей и специальной подготовки, предусматривающей не только развитие физических качеств, овладение необходимыми навыками, но и необходимыми знаниями особенностей данного вида спорта [3, 4].

Синхронное плавание один из основных видов водного спорта. Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр с 1984 г. Зона риска вида спорта и, соответственно, главная проблема обеспечения безопасности соревнующихся связана с работой спортсменок на задержке дыхания, которая неизбежна в силу специфики вида спорта. Спортсменки должны владеть широким арсеналом средств освоения водного пространства: умение исполнять все виды горизонтальных передвижений в воде, продвигаясь во всех положениях вперёд как головой, так и стопами; умение исполнять все виды вертикальных перемещений – в прямой (вверх головой) и обратной (вниз головой) вертикалях, а также умение соединять различные виды передвижений и перемещений в связки, каскады, композицию и т.д. [1].

Присущая только синхронному плаванию двигательная специфика заключается в комплексной подготовке спортсменок, которые должны быстро плавать, нырять в глубину и длину, иметь навыки прыжков в воду и в различных областях пластики: хореографии, художественной гимнастики, акробатики, аэробики и т.д. Поэтому выделение хореографии в отдельный вид подготовки синхронисток является обязательным и актуальным [3].

**Цель исследования.** источников относительно подготовки синхронисток.

Обобщить материал литературных хореографической и физической

**Задачи исследования:**

1. По материалам литературных источников выявить взаимосвязь хореографической и физической подготовки синхронисток.

2. Охарактеризовать значение и особенности хореографии в синхронном плавании.

**Результаты исследования.** Говоря об общих и специальных физических качествах, необходимых синхронисткам, следует опираться на некоторые особенности двигательной деятельности в синхронном плавании. Прежде всего, в синхронном плавании спортсменки переносят значительно меньшие физические нагрузки на организм, чем, например, в спортивном плавании. Поэтому такие важные для спортивного плавания качества, как выносливость и ее производная – скоростная выносливость, высокий уровень развития силы. Характер соревновательной деятельности и тренировочных нагрузок в синхронном плавании выдвигает на первый план развитие способности к работе с задержкой дыхания. Иногда необходимо задерживать дыхание даже на 10 - 20 с. [5].

Различные движения, выполняемые на поверхности воды, требуют того, чтобы синхронистки, не прилагая значительных поддерживающих усилий, могли свободно и легко лежать на воде, сосредоточив все свое внимание на качественном выполнении упражнений, раскрытии музыкальной темы, образа и т. д. А это во многом обеспечивается хореографической подготовкой. В технической подготовке одним из первостепенных качеств следует назвать высокую плавучесть. Деятельность синхронисток проходит в необычной среде – без твердой опоры под ногами. Перемещения в трехмерном пространстве, в том числе вращения вокруг различных осей тела, связаны с необходимостью отлично ориентироваться под водой, обладать высоким уровнем развития координационных способностей. Эти качества формируются и тренируются с помощью подготовительных упражнений во время акробатической, хореографической и специальной подготовки - на суше и в воде [3].

Специфичным в синхронном плавании является и проявление силы. Силовая выносливость, динамическая сила и другие разновидности этого качества очень важны при тренировке в

спортивном плавании, но в синхронном плавании более важным компонентом является статическая сила. Многие фигуры обязательной программы, а также различные композиции в парных и групповых выступлениях требуют от спортсменки выполнения и удержания статических (порой достаточно сложных) поз, связанных также с высоким проявлением гибкости.

В синхронном плавании необходимо выполнять довольно большое количество упражнений в различных позах, с разными углами сгибания во многих суставных группах. Поэтому спортсменки должны обладать повышенной гибкостью для технически правильного исполнения движений в безопорном положении. Кроме того, высокая подвижность в суставах способствует более эстетичному выполнению композиции и повышает зрелищность выступления [5].

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Частично, эти же задачи могут решаться и за счёт хореографии. Хореографическая подготовка играет, несомненно, важную роль в видах спорта, связанных с искусством движения, к каким относится и синхронное плавание. Занятия хореографией позволяют овладеть так называемой «школой» культуры движения, включающей в себя:

1. формирование правильной осанки;
2. обучение четким положениям рук и ног;
3. обучение поворотам;
4. знакомство с основами музыкальной грамоты;
5. воспитание музыкальности;
6. развитие двигательных навыков и координации движений;
7. воспитывать умение через музыку выражать эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, что называется артистизмом;
8. раскрывать харизму спортсменов, т.е. способность создать индивидуальный образ в соревновательной программе. От того насколько сформирована «школа» движений у спортсменов, зависит их и соревновательная оценка [2, 3].

Ключевыми задачами хореографической подготовки синхронисток, принято считать повышение общей координации

движений, гибкости, совершенствование уровня технической и физической подготовленности, воспитание двигательной культуры и творческих способностей, формирование осанки, артистичности исполнения спортивных программ.

Средством достижения запланированных результатов при занятиях на суще является применение партерного и классического экзерсисов. В практике подготовки синхронисток используется огромный выбор всевозможных упражнений значительно различающихся по их ценности, поэтому основная задача тренера выбрать такие средства подготовки, которые были бы наиболее эффективными при решении поставленных задач. Выбор упражнений должен быть научно обоснован и апробирован на практике [4].

С учётом того, что в синхронном плавании спортсменки должны иметь высокий уровень развития координационных способностей и гибкости, хороший уровень развития специальной выносливости, скоростных и силовых способностей, средствами хореографической и одновременно специальной физической подготовки являются несложные акробатические элементы, прыжки, равновесия, повороты и другие чисто традиционные средства хореографии.

Процесс развития физических качеств на занятиях по хореографии с синхронистками предполагает, что в соревновательном периоде целесообразно более обширно применять раздел прыжковой хореографии, в переходном периоде уделять повышенное внимание разучиванию новых элементов у опоры и освоению новых хореографических прыжковых заданий. В подготовительном периоде на уроках по хореографии выполняют разученные ранее задания без опоры, на середине зала и развиваются физические качества в упражнениях партерной хореографии.

### **Выводы.**

1. Хореографическая подготовка в синхронном плавании, её задачи, этапы, методика, во многом совпадают с задачами физической и технической подготовки. В настоящее время назрела необходимость целенаправленно включать в раздел хореографической подготовки упражнения для развития координационных способностей, гибкости, силовых и, в самой меньшей степени, скоростно-силовых и скоростных способностей. С помощью богатого арсенала хореографических средств возможно улучшение способностей синхронисток к дифференциации пространственных, пространственно-динамических, ритмических

параметров движений, улучшение способности к ориентированию в пространстве. С помощью занятий хореографией возможно сокращение у спортсменов времени обучения новым движениям, повышение согласованности двигательных действий. Это выявились целесообразным и возможным в результате анализа воздействия отдельных упражнений, которые можно включать в занятия хореографией на суше.

2. Программный материал по хореографии в синхронном плавании включает в себя упражнения на вращение, различные хореографические прыжки, а также упражнения на развитие функции равновесия, активной и пассивной гибкости. Однако изучение опыта работы ведущих тренеров и хореографов показал, что в занятия по хореографии необходимо включать и акробатические элементы, как это делают во многих сложно-координационных и эстетических видах спорта. Одним из прогрессивных направлений в хореографической подготовке спортсменок является методика, базирующаяся на концепции «переноса» тренированности, которая позволяет с помощью средств хореографии работать над специальными двигательными качествами спортсменок.

*Список использованных источников и литературы*

1. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: учебник / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учеб. пособ. / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
3. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова. – М.: Спорт, 2017. – 304 с.
4. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: учеб. пособ. / М.Н. Максимова, А.Р. Воронцов, Г.В. Максимова, М.Н. Максимова, М.С. Боголюбская. – М.: РГУФК, 2004. – 58 с.
5. Хотина Н.И. Физическая подготовленность спортсменок и поэтапный педагогический контроль в синхронном плавании: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н.И. Хотина; ЛГИФК. – Л, 1983. – 24 с.

# **ТРЕНИРОВКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ЙОГИ**

Аникиanova Анастасия

Руководитель: канд. мед. наук, доцент Варавина Е. Н.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»*

**Аннотация.** В статье представлена краткая справка об истории возникновения и развития йоги, а также исследование влияния йоги на организм студентов. Представлены результаты занятий йогой на развитие физических качеств и улучшение состояния здоровья студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** тренировка, йога, состояние человеческого организма, психическое и физическое здоровье студенческой молодежи.

**Актуальность** этой публикации состоит в том, что несмотря на достаточную степень изученности воздействия йоги на функциональное состояние человеческого организма, проблема тренировки физических качеств студенческой молодежи средствами йоги осталась вне поля зрения ученых, а значит исследована не полностью. С помощью физических упражнений йоги, а также дыхательных упражнений и медитаций можно в определенном диапазоне изменять функциональное состояние организма, что ведет к прогрессивным изменениям в нем и способствует достижению гармонии тела и душевного равновесия студента.

**Постановка проблемы.** В наше время все более остро ставится вопрос психического и физического здоровья студенческой молодежи. Существует угроза умственной перегрузки студентов, отсутствие полноценного отдыха, низкий уровень интереса к занятиям спортом, психическая подавленность, что негативно влияет на состояние их здоровья.

**Обзор литературы.** Вопрос о воздействии йоги на функциональное состояние человеческого организма рассматривали в своих трудах многие авторы, в частности: Быков, Гущо, Ковриго, Рагозин и др. [1, 2, 3, 6].

**Целью** статьи является определение степени влияния занятий йогой на развитие и совершенствование физические качества студента.

В соответствии с актуальностью и целью, статья направлена на решение следующих задач: 1) изучить влияние занятий йогой на развитие мышц; 2) исследовать влияние занятий йоги на общую выносливость организма к физическим нагрузкам; 3) определить зависимость между физическим, умственным и духовным развитием в ходе занятий йогой.

**Результаты исследования.** Йога – учение, дошедшее до нас из глубины веков и упомянутое в самых древних источниках, учение, отголоски которого можно встретить практически во всех религиях, ритуальных практиках и эзотерических школах.

Как утверждают ученые, родина йоги – древнейшая на Земле цивилизация – Антарктида. Эта цивилизация процветала много тысяч лет назад на материке, соединяющим Америку и Евразию. После глобальной катастрофы, она исчезла в водах Северного Ледовитого океана. Уцелевшие жители Антарктиды и донесли йогу до жрецов и посвященных Хиттиды, Пацифиды и Атлантиды, а уже затем йога попала в Индию и Египет [7].

Археологические находки позволяют с определенностью утверждать, что учение йоги было известно уже 2,5 тыс. лет до н.э. Именно к этому периоду относят изображения йогов в характерных позах, найденные в раскопках древней культуры Мохеанджо-Даро. Однако устная традиция говорит о гораздо более древнем происхождении йоги. При этом эзотерическую историю йоги, как было сказано выше, ведут от Индии вглубь веков к древнему Египту, а от него – к еще более отдаленным легендарным цивилизациям – Атлантиде, Антарктиде и некоторым другим.

В ведический период (с XV по VI в. до н.э.) в Индии появились Веды – священные книги индийских мудрецов, а затем комментарии к ним – Упанишады. Веды и Упанишады способствовали развитию философской мысли в Индии, создав целый ряд философских школ, к одной из которых относят и систему йоги. Однако йога, считаясь одной из шести традиционных систем индийской философии, признается всеми этими философскими системами как общий метод и практическое средство познания мира.

Тысячелетние традиции индийской философии, берущие начало с XV-X вв. до н. э., сохранившиеся до настоящего времени, возникли на основе наиболее древней человеческой цивилизации. В Ведийский период (с XV-VI в. до н.э.) появились четыре священные книги индийских мудрецов, которые получили название «Ригведа»,

«Атхарваведа», «Самаведа» и «Яджурведа», объединенные общим названием Веды. Комментарии к Ведам называются Упанишадами. Они способствовали развитию философской мысли в Индии, создав школы, к одной из которых относится система йогов [4].

Основоположником учения йогов считают древнеиндийского мудреца Патанджали, жившего во II–I вв. до н.э. Разумеется, Патанджали выделил йогу в самостоятельную систему на основе уже существовавшего опыта занятий отдельных йогов. Он излагает философию и практику классической йоги в своих 185 афоризмах, названных «Йогасутра». Как и все индийские авторы, Патанджали не дает личной философской системы, а лишь собирает устные данные, дошедшие до него из глубины веков, и комментирует их в духе своей единой философии [7]. Философская интерпретация практики йогов в «Йогасутре» согласуется с авторитетом Вед, т.к. терминология целиком взята из них. Именно это и является причиной причисления йоги к одной из шести ортодоксальных систем, хотя по своей сущности она отличается от них своей практической направленностью. Поэтому внутренний смысл этой философии, являющейся плодом практической разработки, может быть понят лишь с ее помощью. По различным соображениям древние мудрецы, владевшие практическими упражнениями системы йоги избегали ее популяризации и это привело к мистификации этого древнего учения. В настоящее время необходимость изучения системы йогов является очевидной, что требует, однако, параллельного научного исследования.

Однако важно определить, чем является йога в современной научной интерпретации. Слово «йога» в переводе с санскрита буквально означает «соединение», но в более широком толковании – «то, что соответствует», «то, что последовательно и неуклонно применяется». Йога в первую очередь – религиозно-философская система, и основное внимание в ней уделяется тем средствам и техническим приемам, которые способствуют достижению конечной цели учения. Следует помнить, что йога включает в себя и цель, и средство достижения этой цели [1].

Суть мировоззрения йогов заключается в соединении индивидуальной души человека с мировым духом, с абсолютной душой или Богом. По мнению йогов, в этом – цель жизни. «Очищение» и «совершенствование» – эти два понятия лежат в основе учения йогов, которое кроме того, предусматривает

выполнение комплекса физических упражнений, контроль над дыханием, соблюдение гигиены питания, а также соответствующих норм этики.

Согласно учению йогов наше тело живет за счет «положительных» и «отрицательных» токов, и когда они находятся в полном равновесии, то можно говорить об отличном здоровье (речь идет о равновесии процессов ассимиляции и диссимиляции в обмене веществ).

Каждое упражнение йоги характеризуется определенным положительным воздействием на различные органы и системы человека. Достигаемые при этом высокая жизнеспособность и ловкость тела при регулярных занятиях по системе йогов может сохраняться до конца жизни.

В йоге, как и в любой системе физической культуры, подчеркивается, что с заботы о теле начинается развитие и совершенствование главного – духа («тренированное тело способствует тренировке ума») [3].

Незначительные траты энергии резко отличают йогу от европейской атлетики. Расслаблению уделяется больше внимания, чем напряжению мышц.

В целом же в физиологическом аспекте йога дает следующие результаты: развивает мышцы и повышает подвижность; массирует внутренние органы, что обеспечивает их хорошую работу; устраняет физическое напряжение и умственные стрессы, что автоматически приводит к расслаблению мышц и снятию стрессов и таким образом обеспечивает первый шаг к снятию умственного напряжения, поскольку физического расслабления невозможно достичь, если человек находится в состоянии умственного напряжения. Замечено, что йога тренирует общую выносливость организма к физическим нагрузкам, способствует развитию силы и гибкости человеческого тела.

В йоге разные позы соотносят дыхание с движениями, и при выполнении поз различные мышцы натягиваются и растягиваются. Это позволяет систематически прорабатывать все крупные группы мышц на шее, спине, плечах, бедрах, руках, стопах и даже голени. Позы йоги влияют на все крупные и малые группы мышц, они увеличивают их эластичность и силу. Длительное растягивание и сжимание групп мышц во время той или иной позы и глубокое дыхание помогают поступлению кислорода в клетки тела. Дыхание

играет чрезвычайно важную роль в йоге. Не установив правильного дыхания, никогда не удастся добиться необходимой глубины релаксации в практике йоги. Это особенно касается скручиваний, перевернутых поз и наклонов. Йоги различают три вида дыхания: брюшное, реберное и ключичное. Полное дыхание йогов является комбинацией этих трех видов. Из всех видов дыхания брюшное дыхание в покое обеспечивает наибольший дыхательный объем воздуха. При этом основание легких (нижняя и средняя их часть) наполняется воздухом. При реберном дыхании наполняется средняя часть легких, это – так называемое «атлетическое дыхание». Верхнее дыхание обеспечивает наполнение воздухом лишь самой верхней части легких. Это самый неполноценный вид дыхания – он требует наибольших усилий и приносит наименьшую пользу. Полное дыхание включает в себя все три вида, объединяя их в одно целое. В процессе такого комбинированного дыхания ни один участок легких не остается незаполненным воздухом [5].

Немаловажно заметить, что йога способствует подвижности мышц и суставов, и в результате человек становится менее подвержен травмам. Обеспеченная йогой связь мозга с телом увеличивает средоточие, внимание, подвижность, гибкость, энергию и силу.

Регулярная практика различных поз йоги (асан), а также дыхательных упражнений помогает укрепить мышцы, развить качественно новую силу, а также улучшить мышечную эластичность и массу. Улучшается сила и выносливость организма в целом, а не только отдельных групп мышц, что дает дополнительную эффективность. Все дело в том, что тело человека – это единая система, в которой все части взаимодействуют друг с другом. Воздействуя позитивно на всю систему, мы также укрепляем ее части, делая их функционирование оптимальным.

Один из самых известных плюсов йоги – развитие глубокой и стабильной гибкости. Она отличается от обычных упражнений на растяжку тем, что:

1. Растигивание делается при помощи расслабления (хотя, мышцы при этом предварительно разогреваются различными позами йоги).

2. Процесс растягивания мышц и сухожилий в йоге больше связан с удержанием конкретной позы, нежели с количеством повторений этой позы. Другими словами, если выполняются упражнения на растягивание мышц спины, тазовой области и

подколенных сухожилий при помощи, например, пасчимоттанасаны, то вместо того, чтобы сделать эту позу много раз, можно ограничиться лишь несколькими короткими подходами, чтобы подготовить тело, затем принять конечную позу, и стараться расслабиться, насколько это возможно. Важный момент в этой практике таков – находясь в течение длительного времени в определенной позе, тело «привыкает» к ней, делая растяжку хоть и более длительной по времени, но более стабильной и устойчивой, поскольку организм привыкнет к подобному состоянию, и сохранит его на более длительное время.

Гибкость поможет избежать травм, увеличить амплитуду движений (а значит, и улучшить технику), сделает работу мышц более экономной и эффективной ввиду их повышенной эластичности.

Не стоит забывать и про терапевтический эффект от практики йоги. Эффективна йога для мышц спины и для мышц живота. При этом происходит не просто укрепление мышц, но и восстановление функционирования внутренних органов: если говорить о спине, то это здоровый позвоночник; укрепление мышц живота с помощью йоги приводит и к нормализации работы внутренних органов – так действуют позы йоги: комплексно и гармонично [1]. Кроме того, регулярные занятия йогой не только сделают тело студента более сильным, выносливым и гибким, но и ускорят процесс восстановления, как после соревнований или тренировки, так и после травм. Однако не стоит забывать, что после получения травмы практика должна быть очень мягкой. В период восстановления не следует выполнять асаны на глубокие прогибы, наклоны и скрутки. Стоит отметить, что одним из важных принципов йоги является медитация – практика, суть которой заключается в постоянном наблюдении за умом. Благодаря практике медитации возможно достижение глубокого понимания себя, обретение силы и уверенности в поступках [3]. Также медитация может способствовать достижению большей ясности ума, улучшения концентрации и обретению спокойствия, что особенно важно для студентов, столь часто подвергаемых тяжелым умственным нагрузкам [2].

### **Выводы.**

1. Занимаясь йогой, человек начинает шире смотреть на своё тело, узнавая его новые грани и возможности. Эти ощущения помогают не просто начать делать новые движения, а меняться к лучшему во многих аспектах.

2. Польза йоги касается и ума, и тела, и духа. Йога не только способствует физическому развитию выносливости, силы и гибкости человеческого тела, но и помогает справиться со стрессами, нервными нагрузками, а также обрести психологический баланс и гармонию.

*Список использованных источников и литературы*

1. Быков О. Гимнастика от ста недугов. – М.: «Физкультура и спорт», 1999. – №7. – С. 24-25.
2. Гущо Ю. Техника медитации – М.: «Физкультура и спорт», 1999. № 9. – С. 20-22.
3. Ковриго Н. Эмоции и здоровье – М.: «Физкультура и спорт», 1999. № 4. – С. 17-18.
4. Островская Е.П., Рудной В.И. Классическая йога. – М.: Наука, 1992. – 213 с.
5. Покровский Б.С. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. – М.: Аст-центр, 2006. – 124 с.
6. Рагозин Б.В. Йога для начинающих: руководство для самостоятельных занятий: Учебное пособие. – М.: Философская Книга, 2015. – 58 с.
7. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги / пер. с англ. А. Гарькавого. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 768 с.

## **ПРОФИЛАКТИКА ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФФЕКТОВ ОСАНКИ**

Бабаш Вячеслав

**Руководитель:** канд. биол. наук, доцент Балакирева Е. А.

*ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»*

**Аннотация.** Представлены методы (пути) профилактики физических дефектов осанки у детей и подростков. Выявлена и обоснована необходимость профилактики физических дефектов осанки, которая играет важную роль в сохранении и формировании здоровья подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, профилактика, дефекты осанки, физическая культура, двигательная активность.

**Актуальность.** Под осанкой понимают привычную непринужденную позу человека в покое и при движениях, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Массовый характер нарушений осанки является одной из наиболее распространённых проблем современного общества [10].

Анализируя физическое состояние современных подростков, можно заключить, что практически здоровые подростки составляют сегодня лишь 1 - 4%. Количество подростков с нарушением осанки от 60 до 80%, то есть, в среднем 4 ребёнка из 5 имеют видимые дефекты опорно-двигательного аппарата. Нарушения осанки часто сопровождаются расстройствами в работе внутренних органов и систем организма. Чаще всего от нарушений осанки страдает сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Недостаточность тонуса мускулатуры мышц живота ведет за собой расстройство нормального функционирования органов, расположенных в брюшной полости [8]. Данные нарушения способствует росту травматизма, связанного со снижением устойчивости опорно-двигательного аппарата даже к минимальным повреждающим воздействиям [10].

Разрешение проблемы коррекции осанки усугубляется отсутствием у большинства подростков необходимого интереса к физической культуре. Данный контингент занимающихся пассивен на учебных занятиях, не в состоянии выполнять элементарные физические упражнения, избегает физических нагрузок, не проявляя настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма [5].

Профилактика нарушений осанки представляет целый комплекс мероприятий. К сожалению, современная молодёжь слабо информирована о последствиях влияния этих дефектов на организм и содержанием профилактических мероприятий в целом. Таким образом, рассмотренные выше положения позволили нам сформировать цель и задачу нашего исследования.

**Цель и задачи работы.** Цель работы – на основе анализа научной литературы раскрыть проблему профилактики физических дефектов осанки.

В задачу исследования входило систематизировать на основе анализа литературы информацию о наиболее приоритетных и действующих методов профилактики физических дефектов осанки у детей и подростков.

**Анализ литературы.** Для предупреждения дефектов осанки необходимо придерживаться специальных профилактических мероприятий. Они носят комплексный характер [1, 2].

Как считают многие авторы, профилактика нарушений осанки - процесс длительный и требующий осознанного отношения и активного участия в данном процессе. Он основан на проведении двух основных групп мероприятий:

- 1) организации благоприятных условий внешней среды (рациональное искусственное освещение вечером, удобная мебель, ровная полужесткая кровать и прочее);
- 2) улучшения физического развития путем широкого использования различных видов физических упражнений [3].

Формирование осанки следует начинать в раннем возрасте. Необходимо обучать правильно сидеть, стоять, ходить, правильно держать корпус. Большое влияние на правильное развитие организма, являющееся одним из основных условий предупреждения возникновения различных нарушений осанки, оказывает общий гигиенический режим: регулярность в приеме пищи, гигиена сна, достаточное пребывание на воздухе, правильное сочетание учебы и отдыха и использование средств закаливания [6].

Малая двигательная активность усугубляет формирование патологической осанки еще в дошкольном возрасте. С самого начала обучения в школе к указанному отрицательному моменту присоединяются и другие: резкое ограничение двигательной активности, увеличение статической нагрузки, связанное с необходимостью длительного поддержания рабочей позы, усвоенные еще в дошкольном возрасте неправильные привычки сидеть, горбясь и искривляя позвоночник вбок, стоять с упором на одну ногу, ходить с наклоненной вниз головой и опущенными и сведенными вперед плечами. Конечно, на первый план здесь нужно поставить необходимость поддержания длительной статической позы, сидя за партой [9].

Существенную профилактическую роль играет соблюдение специального режима, оказывающего благоприятное влияние на статику. Необходимо следить за правильным развитием статико-динамических функций, начиная с детского возраста. Определенное профилактическое значение имеет уменьшение длительности статической нагрузки. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут. При наклонности к сутулости

снижение нагрузки на позвоночник может быть достигнуто путем проведения учебных занятий за столом с косой установкой крышки (по типу чертежной доски), позволяющей отклонить корпус назад и опереться на спинку стула [4, 8, 10].

Следует подчеркнуть значение дневного отдыха и необходимость сна на полужесткой постели с небольшой подушкой под головой для сохранения правильного положения позвоночника. Длина кровати, должна быть больше роста на 20-25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Правильная поза во время сна обеспечивает прямое симметричное положение туловища. Приходя из школы, подросток должен лечь и отдохнуть 1 - 1,5 часа, для того чтобы нормализовать тонус мышц спины и освободить от нагрузки позвоночник. Только при регулярной смене вертикального и горизонтального положений обеспечивается правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках [10].

Мебель должна соответствовать следующим требованиям: высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз до поверхности стола было около 30 см. Это проверяется путём простого теста: если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаз. Высота стула должна быть такой, чтобы бедро и голень составляли угол 90°. Желательно иметь опору для шейного и грудного отдела позвоночника, а так же опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом режиме. Нужно исключать развитие неправильных поз. Так называемое косое положение плечевого пояса при письме - когда левая рука свешена со стола или косое положение таза - когда ребёнок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене. Нежелательно носить сумку, даже лёгкую, на плече: плечо при этом приходится постоянно держать поднятым. Нежелательно так же носить портфель в одной и той же руке. Ремень сумки необходимо перекидывать через шею, а ещё лучше носить рюкзак [5].

Подросток должен получать правильное и сбалансированное питание, обеспечивающее, в соответствии с возрастом, достаточное поступление пластических и энергетических веществ, макро- и микроэлементов. Характер питания во многом определяет состояние костной ткани, связочного аппарата и «мышечного корсета» [3].

Не меньшее профилактическое значение имеет группа мероприятий, оказывающих влияние на общее физическое развитие и функциональное состояние мускулатуры, так как активное удержание корпуса, плечевого, тазового пояса и нижних конечностей в правильном положении возможно лишь при активном участии мышц. Для осуществления этой цели должны быть использованы дифференцированно подобранные упражнения утренней гигиенической гимнастики, физкультминутка во время уроков, перерывы между уроками, насыщенные физическими упражнениями прикладного и игрового характера. В утренней гимнастике внимание должно быть акцентировано на упражнениях, укрепляющих мышцы, сближающих лопатки, расширяющих грудную клетку, усиливающих длинные мышцы спины (разгибатели корпуса) и брюшной пресс. В связи с этим целесообразно проводить физические упражнения не только стоя, но также из положений лежа на спине, на животе, включить в комплекс упражнения с гимнастической палкой [7].

В условиях школы следует обратить внимание на проведение во время учебных занятий физкультминутки, имеющей значение «активного отдыха» и способствующей восстановлению работоспособности мышц спины, а также физических упражнений на воздухе в перерывах между уроками. В общем комплексе средств, действующих на физическое развитие, особенно большая роль, принадлежит правильно построенному уроку физкультуры, цель которого заключается в оказании общеукрепляющего влияния на организм ребенка, а не в выработке узких двигательных навыков спортивного характера. Правильный подбор спортивных упражнений, воспитание интереса к ним у школьника, внедрение их в режим дня ребенка также окажут большое влияние на его правильное и гармоничное развитие [6].

Также одним из немаловажных средств профилактики нарушений осанки является выработка навыка правильной осанки. Даже при наличии предрасположенности к заболеваниям позвоночника их можно избежать, если выработать навык правильно осанки и выполнять упражнения, направленные на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата. Все упражнения необходимо выполнять в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые мы хотим тренировать, на другие мышечные группы [7].

**Выводы.** Проведенный анализ научной литературы позволил заключить, что основная часть процесса формирования правильной осанки приходится на младенческий, дошкольный и школьный периоды. Для профилактики нарушения осанки у детей и подростков необходимо пристальное внимание за их питанием, положением тела во время занятий, укреплением их здоровья и обязательным занятием физической культурой.

*Список использованных источников и литературы*

1. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно двигательного аппарата у детей и подростков: учеб. пособ. / Л.П. Гребова. – М.: Академия, 2006. – 176 с.
2. Гришин Т.В. Методы профилактики нарушений осанки у детей в общеобразовательных школах / Т.В. Гришин, С.В. Никитин // Вестник гильдии протезистов-ортопедов. – 2000. – № 3. – С. 38-42.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учеб. пособ. / В.И. Дубровский. – М.: ФиС, 1999. – 608 с.
4. Клюев М.Е. Профилактика нарушений осанки: учеб. пособ. / М.Е. Клюев. – Лиепая, 1992. – 38 с.
5. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии: учеб. пособ. / И.Д. Ловейко. – Л.: Медицина, 1982. – 144 с.
6. Лукьяненко Т.В. Здоровый позвоночник. Рецепты и рекомендации: учеб. пособ. / Т.В. Лукьяненко. – Харьков: Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»; Белгород: ООО «Книжный Клуб Клуб Семейного Досуга», 2008. – 264 с.
7. Попов С.Н. Игры при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии / С.Н. Попов // Физическая реабилитация: учеб.- Ростов-на-Дону, 1999. – С.236-239.
8. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей: Программы диагностики и коррекции нарушений: учеб.пособ. / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. - СПб.: Речь, 2001. – 164 с.
9. Сидорова Т.М. Профилактика и коррекция нарушений осанки и свода стопы у учащихся / Т.М. Сидорова // Спорт в школе. – 1996. – № 44. – С. 13–15.
10. Чечельницкая С.М. Нарушения осанки у детей: учеб.пособ. / С.М. Чечельницкая. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 286 с.

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК ПРОФИЛАКТИКА ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Бадаева Виолетта

Руководитель: канд. тех. наук, профессор Харлампов Г. А.

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли им. М. Туган-Барановского»*

**Аннотация.** В статье раскрывается проблема занятия спортом людей с вегето-сосудистой дистонией с целью привлечения их к занятиям лечебной физкультурой и профилактики заболевания. В работе описан комплекс упражнений для утренней гимнастики.

**Ключевые слова:** физическая культура; спорт; вегетососудистая дистония; лечебная физкультура.

**Актуальность** этой проблемы в привлечении к занятиям физической культурой людей с вегето-сосудистой дистонией.

**Цель исследования** – обратить внимание на проблему людей с вегето-сосудистой дистонией и способствовать формированию позитивного отношения к занятиям физической культурой.

**Результаты исследования.** Вегетососудистая дистония не заболевание, а комплекс симптомов, вызванных нарушением работы периферической нервной системы.

Для предотвращения ВСД необходимо регулярно заниматься лечебной физкультурой. Она поможет снять физическое и нервное напряжение, привести в тонус мышцы спины и всего организма в целом, что улучшит кровообращение и насыщение органов и клеток кислородом.

Занятия спортом положительно влияют на организм. Для устранения симптомов медики рекомендуют лечебную физкультуру, правильное питание и организацию правильного отдыха.

Лечебная физкультура (ЛФК) - совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных. При их назначении врач учитывает особенности заболевания, характер, степень и стадию болезненного процесса в системах и органах.

Применение лечебной физкультуры, повышая эффективность комплексной терапии больных, ускоряет сроки выздоровления и предупреждает дальнейшее прогрессирование заболевания.

Доказано, что большинство симптомов при ВСД проходят после начала занятий лечебной физкультуры, положительных эмоций, душевного равновесия.

Занятия должны быть регулярными, но следует следить за временем тренировок и не переусердствовать. При этом упражнения необходимо выполнять с позитивным настроем, что способствует выздоровлению. Тренировку следует начинать с минимума силовых нагрузок и постепенно их увеличивать.

Лечебную физкультуру лучше проводить на свежем воздухе. Рекомендуются пешие прогулки при любой погоде. Советуют также медленный бег, плавание, велосипед. Дышать следует носом, если чувствуется нехватка воздуха, следует уменьшить нагрузку.

Перед началом тренировок необходимо провести тщательный осмотр. И уже после этого определить уровень нагрузок и время, отведенное для этих упражнений. Можно как самостоятельно подобрать комплекс упражнений, так и обратиться за помощью к тренеру или преподавателю [1].

Следующие упражнения можно выполнять в домашних условиях без спортивного инвентаря. Этот комплекс упражнений может стать прекрасной утренней гимнастикой. Делать их можно ежедневно. Каждое из них повторите 5 – 8 раз:

- Поставьте ноги на ширине плеч, держите спину ровно, руки опустите вдоль туловища. На вдохе поднимите праву руку перед собой, а левую отведите назад, на выдохе опустите обе руки в исходное положение. Повторяйте, поочередно меняя руки;
- Вытяните руки перед собой, ладони сожмите в кулак. Одну руку поднимите, а другую опустите вниз, затем наоборот. Проделывайте такие движения интенсивно в течение 40 секунд, затем опустите руки и потрясите ими;
- Положите ладони на плечи. Страйтесь держать спину ровно. Медленно проделывайте круговые движения плечами;
- Встаньте на одну ногу, вторую согните в колене перед собой. Медленно вращайте стопу в обе стороны поочередно, затем смените ногу;
- Руки на поясе. Поднимите согнутую в колене ногу перед собой и медленно выпрямите ее, задержитесь на несколько секунд, стараясь держать ногу параллельно полу. Повторите упражнение с другой ногой;

- Вытяните одну руку перед собой, а вторую поставьте на пояс. Опишите круг вытянутой рукой. Начинайте упражнение с поднятия руки вверх и далее по кругу. Смените руку и повторите тоже самое;
- Надавите ладонями друг на друга, держа их на уровне грудной клетки. Руки при этом согнуты в локтях. Через 10 – 15 секунд опустите руки вниз вдоль туловища и потрясите ими. Повторите упражнение;
- Наклоните голову влево, потом вперед и вправо, затем в обратную сторону. Делайте движение медленно. Движение должно идти по полукругу. Не запрокидывайте голову назад;
- Поставьте ноги немного шире плеч, руки на пояса. Поворачивайте корпус вправо-влево попеременно. При повороте вправо, вытяните левую руку вперед, а когда двигаетесь влево – правую руку;
- Встаньте на одну ногу, а вторую согните в колене перед собой, затем отведите ее в сторону насколько это возможно и поделайте пружинистые движения, затем поменяйте ноги местами [2].

Однако следует знать, чего следует избегать. Исключить командные игры, прыжки, штанги, резкие движения, восточные единоборства, легкая и тяжелая атлетика, бокс, бодибилдинг.

**Выводы.** Мы выделили основные пути лечения ВСД посредством лечебной физкультуры, а также определили их значение для улучшения функционирования всего организма в целом. Легкая физическая нагрузка играет значительную роль в профилактике с болезнью. Важно составить правильный режим дня, своевременное питание, отдых, чаще улыбаться и наслаждаться жизнью.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Нужны ли физические упражнения при вегето-сосудистой дистонии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pro-vaskulit.com/nuzhny-li-fizicheskie-uprazhneniya-pri-vegeto-sosudistoj-distonii/>
2. Лечебная физкультура при вегето-сосудистой дистонии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=659079>

# **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Бойко Ляна

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

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** В данной статье раскрывается актуальность физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, её влияние на поддержание и укрепление здоровья.

**Ключевые слова:** физкультура, спорт, деятельность, укрепление здоровья, студенты.

**Актуальность.** Наш век – век значительных социальных, технических и биологических преобразований. НТР внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечнососудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т. п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение - способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

**Анализ литературы.** Всемирно призвано, что физкультурно-оздоровительная деятельность является превентивным средством поддерживания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Для нормального

функционирования человеческого организма и формированию здоровья необходимо определенная «доза» двигательной активности [2].

Однако в современном обществе человечество резко снизило физическую (двигательную) активность. Ограничение двигательной активности отражается на общей психической деятельности: появляется сонливость, вялость в движениях, раздражительность, бессонница, отсутствие аппетита, ухудшаются настроение, умственная и физическая работоспособность. Длительный недостаток физической активности является одной из главных причин ряда тяжелых хронических заболеваний [1].

Низкий уровень двигательной активности практически всех групп населения выражается в том, что в целом население «обеспечено» физкультурно-оздоровительной деятельностью всего на 30-40% от физиологически обоснованного объема двигательной активности, необходимого для нормального развития организма [2]. Исключением не является студенчество как социальная группа.

**Цель исследования.** Рассмотреть влияние физкультурно-оздоровительной деятельности студентов на поддержание и укрепление их здоровья.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть эффективные формы укрепления здоровья.
2. Определить мотивацию студентов к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследований.** Оптимальным двигательным режимом для студенческой молодежи является – для юношей 8-12 часов в неделю, для девушек 6-10 часов. Однако в вузе учебной программой по «Физической культуре» предусмотрено для студентов I-II курсов 4 часа в неделю обязательных занятий, а для III-IV курсов – 2 часа. А какой оздоровительный эффект можно получить за это короткое учебное время? Реально занятия по физической культуре стоят в расписании занятий до или после специальных дисциплин, требующих определенной концентрации, настройки и подготовки, осмысливания. Обычно студенты за час до занятий по специальным дисциплинам избегают больших физических нагрузок, а после занятий стремятся «сбежать» домой. Средняя посещаемость занятий по физической культуре составляет 41,2% по сравнению со средней посещаемостью учебных занятий в вузе 72,9%.

Для нормального функционирования организма и профилактики гиподинамии преподавателям физической культуры необходимо привлекать молодых людей в наиболее деликатной и ненавязчивой форме к дополнительным, проводимым вне расписания занятиям. Студентам важно понять, что при помощи самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеучебное время они могут значительно улучшить не только здоровье, но и свое телосложение, осанку, приобретая столь ценную среди молодежи привлекательность, совершенство и красоту форм тела.

Внеучебные формы физического воспитания должны занять весьма существенное место в бюджете времени студента. Только лишь 20- 30 минут самостоятельных ежедневных утренних занятий физическими упражнениями плюс занятия по одному часу 2-3 раза в неделю составят от 4 до 6 часов дополнительного времени двигательной активности в неделю.

Среди негативных факторов, влияющих на здоровье студенческой молодежи, необходимо отметить недостаточную физическую активность. При анализе ответов на вопрос: «Занимаетесь ли Вы оздоровительной физической культурой во внеучебное время?» выяснилось, что эту эффективную форму укрепления здоровья используют в своем режиме дня только 59,2% респондентов, причем юношей (76,5%) больше, чем девушек (52,4%). При изучении причин, по которым опрошенные студенты не занимались оздоровительной физической культурой, выявлено, что в качестве основной причины своей пассивности большинство (45,0%) указали на отсутствие свободного времени [2]. Конечно, каждый человек в свободное время сам выбирает, чем ему заниматься, исходя из своих интересов, потребностей, из сложившейся у него системы знаний и ценностных ориентаций. Даже при крайнем дефиците времени и отсутствии надлежащих условий он будет заниматься теми видами деятельности, которые считает наиболее важными для себя, от которых он ожидает наиболее значимых результатов, положительных эмоций и т.д.

Можно отметить ряд причин низкой значимости и привлекательности для многих студентов физкультурно-оздоровительной деятельности [1, 2].

Прежде всего, необходимо учитывать широко распространенный в общественном сознании стереотип – представление о том, что вся ценность занятий физическими

упражнениями сводится к их воздействию на здоровье и физическое развитие человека в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому, т.е. укоренившийся в общественном сознании образ «спортсмена-качка» (физически крепкого, здорового человека с накаченными в результате занятий спортом мышцами, но с ограниченным интеллектом, узким культурным кругозором и т.д.).

Второй фактор, существенно снижающий привлекательность физкультурно-оздоровительной деятельности в глазах молодежи, – переоценка состояния своего здоровья и физического развития.

Третий фактор – режим, дисциплина и ограничения, связанные с физкультурно-оздоровительными занятиями. Для достижения оздоровительного эффекта необходимы длительные, регулярные и систематические физкультурные занятия, четкое соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек. Однако для многих студентов это неприемлемо и невыполнимо из-за болезней и других причин, в силу которых они вынуждены хотя бы временно прерывать занятия.

Еще одна важная причина слабой ориентации студенческой молодежи на физкультурно-оздоровительную деятельность – низкий статус физической культуры в общей системе жизненных ценностей. При этом важно четко различать декларируемые ценности и ценности реальные, на которые человек ориентируется в своем поведении и которые затрагивают его основные, наиболее важные интересы, потребности, стимулируемые принятой в обществе (той или иной социальной группой) системой норм, правил поведения, культурных традиций, обычаяев, моральных и материальных стимулов.

**Выводы.** Для решения этой проблемы необходимо использовать возможности учебных заведений, которые являются важнейшим средством социализации молодежи. Учебное заведение должно помогать студентам в приобретении необходимой мотивации, основанной на индивидуальных потребностях, создавая условия для получения необходимых знаний и способов достижения этих знаний, предлагая свободу выбора вида и формы деятельности для реализации мотивации в формировании здоровья. Можно сказать, что вуз должен помочь в решении стоящей перед обществом проблемы: сформировать у каждого студента потребность в постоянном повышении своей профессиональной подготовки, включающей аспект здоровья. Наличие такой потребности является важным условием и необходимым признаком гармонично развитой личности.

*Список использованных источников и литературы*

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРУС, 2013. – 240 с.
2. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью /Д.В. Дианов, Е.А. Радугина. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ВИДОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ФУТБОЛЕ**

Борисов Дмитрий

**Руководитель:** канд. наук по ФВ и С, доцент Сидорова В. В.

*ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»*

**Аннотация.** В статье представлена характеристика общих и специальных координационных способностей, обосновано значение координационных способностей в футболе.

**Ключевые слова:** координационные способности, ловкость, футбол.

**Актуальность.** Футбол относят к виду сложно-координационных спортивных игр с большим количеством перемещений, физическим контактом в противоборстве с соперником, постоянной сменой игровых действий, осуществляемых в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях. Занятия футболом на любительской уровне, являются одним из эффективных средств оздоровительной физической культуры [5, 7].

Вышеперечисленные характеристики игры требуют от футболистов проявления высокого уровня развития координационных способностей. В последние годы накоплен достаточно большой теоретический и экспериментальный материал по вопросам, связанным со структурной основой общих и специальных (специфических) координационных способностей [5]. Систематизация накопленных данных имеет теоретическую и практическую ценность.

**Анализ литературы.** В научно-методической литературе сформулировано большое количество определений понятия «координационные способности». Однако раньше авторы чаще употребляли понятие «координация движений» и рассматривали его с позиции одного из компонентов ловкости. Данный термин авторы обширно интерпретировали. Е.П. Ильин, характеризуя ловкость с позиции комплексного двигательного качества отмечал, что ловкость определяется: во-первых, в согласовании движения по пространственному и временному параметрам и по развивающим усилиям. Во-вторых, ловкость отражает возможность человека манипулировать либо собственным телом, либо предметами в пространстве, во взаимодействии с внешними объектами, не остающимися на месте [2].

В.И. Лях утверждал, что ловкость проявляется только в тех двигательных действиях, выполнение которых осуществляется при сложных и неожиданно возникших изменениях и осложнениях обстановки [4]. При этом от человека требуется принятие быстрого решения, за счет точной и гибкой маневренности движений в ответ на внезапные и непредсказуемые воздействия со стороны окружающей среды.

По определению Н.А. Бернштейна, ловкость – это чрезвычайно универсальное, разностороннее качество, от степени развития которого, зависит то, насколько быстро и успешно сможет «соорудиться» у человека тот или иной двигательный навык и насколько высокого совершенства сумеет достигнуть индивид; способность быстро найти правильный выход из любого положения; целенаправленное действие, вызванное реакцией на внешние воздействия и управляемое в ходе его протекания во взаимодействии с внешней средой [1].

Подобные определения ловкости привели к активному использованию в науке и практике более полного понятия – «общие и специфические координационные способности». Н.А. Бернштейн констатировал, что любое двигательное действие представляет собой сложный рефлекторный процесс, каждый элемент которого протекает строго координационно. При этом автор раскрывал понятие «общей координации движений», которое составляет основу большинства современных теоретических представлений об управлении произвольными движениями, и до настоящего времени является одним из самых распространенных и общепризнанных: координация

движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы органов движений человека, т.е. превращение их в управляемые системы. Ю.Ф. Курамшин отмечал, что при характеристике общей координации движений следует рассматривать двигательно-координационные возможности человека в целом, на основе которых можно судить об их проявлении в преодолении координационных трудностей, возникающих при решении разнообразных двигательных задач [3]. В.Н. Платонов определял общую координацию движений как способность целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать сложные и неожиданно возникающие двигательные задачи [5].

Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова подразделяют координационные способности на следующие группы [7]: способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; способности поддерживать статическое и динамическое равновесие; способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

**Цель исследования.** Обобщить материал литературных источников относительно значения координационных способностей в футболе.

**Задачи исследования:**

1. Дать характеристику общих и специальных координационных способностей.
2. По материалам литературных источников обосновать значение координационных способностей в футболе.

**Результаты исследования.** Анализ литературных источников позволил заключить, что общие виды координационных способностей включают в себя следующие характеристики: - умение спортсменов управлять произвольными движениями; - способность сочетать и согласовывать движения звеньев тела в пространстве и во времени; - экономичность и находчивость при решении сложных и неожиданно возникающих задач.

В теории и практике спорта помимо общих выделяют и специальные (специфические) виды координационных способностей, такие как: способность к дифференцированию параметров движений, реакция, ориентировка в пространстве, способность к равновесию. Большое значение имеет также способность координировать движения применительно к специфическим особенностям

двигательных действий в различных видах спорта. В.И. Лях систематизирует специфические координационные способности следующим образом: способность к точности дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений; способность к равновесию, ритму, быстрому реагированию, ориентированию в пространстве; способность к быстроте перестройки двигательной деятельности [4].

Существует четыре признака, которые позволяют дать оценку уровню специфических координационных способностей у спортсменов, это: правильность, быстрота, рациональность и находчивость выполняемых действий. Следовательно, систематизация специфических видов координационных способностей является распространенным и научно обоснованным подходом к определению содержания методик развития координации движений у спортсменов.

В свою очередь в футболе, уровень развития общих и специфических координационных способностей играет важную роль. Это связано с тем, что процесс игры насыщен большим количеством перемещений, физическим контактом в противоборстве с соперником, постоянной сменой игровых действий, осуществляемых в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях. Повышение уровня общих координационных способностей юных футболистов способствует развитию ловкости, правильному формированию основных двигательных действий, более быстрому овладению простейшими двигательными умениями, а также развитию основных физических качеств при выполнении различных физических упражнений. В то же время существует мнение, что для лучшего развития координации движений в процессе спортивной тренировки в футболе необходимо определить и развивать, в первую очередь, специфические виды координационных способностей [6].

К наиболее важным специфическим координационным способностям футболиста относят: способность к реагированию; способность к ориентированию в пространстве; равновесие; ритм; способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений; быстроту перестроения двигательных действий. Особый интерес представляет способность к реагированию, так как вообще она является одной из форм проявления скоростных способностей. В футболе под ней понимают умение игрока быстро и точно начать

движения соответственно определенному сигналу. Критерием оценки способности к реагированию служит время реакции футболиста на старт по свистку, отмашке флагжа или тактильному сигналу. Вот это самое время – и является на самом деле скоростью реакции.

Способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений, основаны на мышечно-двигательной чувствительности человека и поэтому достаточно специфичны. Например, это: способность футболиста оценить расстояние до ворот или партнера, выполнить передачу или бросок мяча с определенной силой и точностью, войти в физический контакт с соперником с целью выиграть пространство и т.д.

Способность к равновесию в значительной степени связывают с деятельностью вестибулярного аппарата. Вестибулярные импульсы оказывают преимущественно тормозное влияние на мотонейроны – ограничивают свободу и амплитуду движений, благодаря которым тело футболиста не смотря на сбивающие факторы остаётся в вертикальном положении, сохраняя равновесие [2]. Перестроение двигательных действий в футболе связано с согласованной работой рук и ног, быстрым переключением с одной двигательной деятельности на другую, внезапной сменой игровой ситуации, например: переход от защиты к нападению в случае перехвата мяча у соперника – стремительное нападение; быстрое переключение на защитные действия в случае потери мяча в нападении. По обобщенным данным в футболе важнейшими специфическими координационными способностями могут так же являться: кинестетические способности к дифференцированию; соединению и комбинированию двигательных действий; к реакции и ориентированию [6].

### **Выводы.**

1. В настоящее время понятие «координационные способности» практически полностью заменило понятие «ловкость». К общим координационным способностям относят: умение спортсменов управлять произвольными движениями; способность сочетать и согласовывать движения звеньев тела в пространстве и во времени; - экономичность и находчивость при решении сложных и неожиданно возникающих задач. Теоретический анализ и обобщение литературных источников позволил конкретизировать понятие «координационные способности в футболе», под которым

понимается: умение футболиста экономно и находчиво управлять движениями своего тела в совокупности с высоким уровнем развития специфических видов координационных способностей: реагирования, динамического равновесия, перестроения двигательных действий, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений при решении психологически сложных и неожиданных игровых ситуаций, в условиях высокой активности и противодействий соперников.

2. Игровая деятельность в футболе связана с большим количеством перемещений, физическим контактом в противоборстве с соперником, постоянной сменой игровых действий, осуществляемых в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях. Такая двигательная структура тренировочно-соревновательной деятельности определяет большую значимость развития координационных способностей у футболистов.

Развитие координационных способностей в футболе способствует повышению уровня технико-тактической и кондиционной подготовленности игроков: результативности, стабильности и экономичности выполнения двигательных действий в игре. Особое значение имеет чувство динамического равновесия, быстрота реагирования, игровая ловкость, контроль над движениями в разнообразных сочетаниях и последовательности и т.д. Поэтому современные методики спортивной тренировки футболистов предлагают большой объем средств и методов развития координационных способностей.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии: науч. моногр. / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 267-270.
2. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учебник / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

6. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке: учеб. пособ. Б.И. Плон. - М.: Олимпия, 2008. – 239 с.

7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Борисова Ирина

**Руководитель:** преподаватель высшей категории,  
ст. преподаватель Парнева А.В.

*Обособленное подразделение «Колледж технологий и дизайна  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко»*

**Аннотация.** Расставлены приоритеты здорового образа жизни для улучшения качества жизни, воспитания здорового молодого поколения. Определена роль учебных заведений в процессе привлечения студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическая рекреация, тренировка, молодежь, потребность, деятельность.

**Актуальность.** Современная система физкультурного воспитания студенческой молодежи является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры. Особенную актуальность эта проблема приобрела в условиях становления нашей молодой Республики. Закон «О Физической культуре и спорте Луганской Народной Республики» обеспечивает реализацию прав и свобод граждан на занятия физической культурой и спортом. Закон направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, любительского, студенческого, школьного, адаптивного и профессионального спорта, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (глава 1, статья 1). Основная масса молодежи – это студенческая молодежь.

Поэтому большую роль в привлечении к занятиям физической культурой и спортом играют учебные заведения.

Исследования, проведенные нами в ОП «Колледж технологий и дизайна Луганского национального университета имени Тараса Шевченко» и ряде других учебных заведений Республики, анализ теоретических аспектов физической культуры позволили определить основные пути формирования потребностей, целей, мотивов современной молодежи в выборе ею различных видов физической активности.

Внедрение различных видов физической культуры в учебный процесс ряда образовательных учреждений Республики на протяжении последних лет показало свою эффективность, что подтверждается значительным повышением активности студентов в использовании различного рода физических упражнений на протяжении всего периода их обучения. Для эффективной реализации неспециального физкультурного образования необходимо использовать уже накопленный вузовский потенциал физкультурных, педагогических, физиологических, психологических знаний, широко используя при этом информационные структуры (телевидение, радио, учебные пособия, журналы, газеты) и различные виды пропаганды [7]. В то же время наибольшего положительного эффекта в физкультурном образовании учащейся молодежи можно достигнуть только в случае создания системы информационно-образовательного обеспечения здорового стиля и образа жизни, координирующей и направляющей работу всех средств информационного и пропагандистского воздействия на личность студента [3, 5, 7].

Следует заметить, что наибольшей популярностью у студенческой молодежи пользуются физические упражнения рекреационной направленности, затем – спортивная деятельность, физкультурное образование и двигательная реабилитация. Приоритет рекреационной деятельности в образе жизни молодежи объясняется особым эффектом и неповторимой возможностью значительного повышения общего уровня работоспособности, переключения с одного вида деятельности на другой, что способствует повышению успеваемости и творческой активности занимающихся. Относительно свободная форма занятий физической рекреацией решает преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от

мотивов, интересов и потребностей студентов в физкультурной активности [5].

Наилучших результатов в развитии двигательной активности студентов в каждом конкретном виде физической культуры можно достичь при максимальном учете их индивидуальных двигательных характеристик, социально-психологических факторов, морфофункциональных способностей организма. Это создает предпосылки к самоопределению, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации студентов в различных видах физкультурной деятельности. Самоопределение, как известно, базируется на задатках и способностях молодого человека к определенному виду физкультурной активности [3]. Из этого следует, что арсенал средств, методов и форм проведения различных видов физической культуры настолько широк и разнообразен, что позволяет найти адекватные решения для использования их в физкультурной деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого студента. Главные принципы этой стратегии заключаются в соответствии содержания физкультурной активности и ее условий индивидуальному состоянию организма студента, гармонизации и оптимизации физической тренировки, либерализации физкультурного воспитания в соответствии с личностными склонностями и способностями молодого человека. Наиболее изученной представляется спортивная деятельность.

**Анализ литературных источников** и многолетний практический опыт по физкультурному воспитанию студентов показывают, что теоретико-методические представления специалистов обусловливаются тем, что в основу методики и организации физической подготовки студентов должна быть положена концепция тренировки [1, 4]. Как указывают специалисты, это пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физических кондиций человека. Выносливость, сила, быстрота, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма молодого человека к физическим нагрузкам определенного содержания, объема и достаточной интенсивности [1, 3].

Спортивизация физкультурной деятельности студентов должна стать основой возрождения и развития массового студенческого спорта. Спортивная направленность практических занятий по

физической культуре студентов может не только радикально изменить их физкультурную активность, но и в целом привить спортивный стиль повседневной жизнедеятельности. Как указывают специалисты, спортивный путь – это энциклопедия технологий культурного преобразования физического, психического и нравственного в личности, и не использовать его в физкультурном воспитании студенческой молодежи было бы ошибочным [3].

Однако неадекватное физическое развитие, низкий уровень физической подготовленности и развития физических качеств требуют творческого переноса передовых методик из большого спорта в практику физкультурного воспитания, т.е. можно говорить о своеобразной конверсии средств, методов и форм спортивной подготовки [2, 3]. Здесь речь идет не о механическом переносе объемов и интенсивности тренировочной нагрузки высококвалифицированных спортсменов в практику физкультурного воспитания студентов вузов, а об использовании наиболее эффективных приемов достижения целей совершенствования движений в биомеханическом и функциональном аспектах [3].

**Результаты исследования.** Проведенные нами в этом плане исследования и эксперименты свидетельствуют об огромных резервах реорганизации традиционного использования средств и методов физкультурной деятельности студентов, применяемых на базе различных видов физической культуры. Экспериментальным путем с использованием высоконформативных педагогических и медико-биологических методов исследования была разработана структура учебно-тренировочных занятий. Апробация структуры на большом контингенте студентов показала ее эффективность, что выразилось в улучшении физической подготовленности, работоспособности и функционального состояния организма, занимающихся различными видами физической культуры. В ее разработке активное участие принимали сами студенты, что значительно повысило их образовательный статус в области физической культуры. Структура учебно-тренировочных занятий условно подразделялась на три этапа, каждый из которых был направлен на решение конкретных задач. I этап (сентябрь - октябрь) планировался следующим образом: 60% времени отводилось развитию выносливости, 20% - быстроты и 20% - силы. Использовались преимущественно равномерный метод тренировки и различные варианты переменного. На II этапе (ноябрь - март)

развитию выносливости отводилось 45% времени, быстроты - 30%, силы - 25%. Применялись равномерный, переменный, интервальный и соревновательный методы тренировки. На Ш этапе (апрель - май) 50% времени отводилось развитию быстроты, 30% - силы, 20% - выносливости. Использовались повторный, интервальный и соревновательный методы тренировки. Физические нагрузки дозировались на основе данных оперативного и текущего контроля. При этом использовалась разработанная нами модель управления двигательной активностью студентов в различных видах физической культуры. При ее использовании исключены всевозможные варианты перенапряжения, перетренировки или, что очень важно в нашем случае, недостаточные интенсивность и объем тренировки.

Предлагаемые структура и модель управления учебно-тренировочным процессом с учетом физкультурной деятельности в конкретном виде физической культуры предусматривают конкретизацию задач, средств, методов, объема и интенсивности физических нагрузок как на каждом из этапов подготовки, так и на отдельном этапе или конкретном занятии и корректировку их в макроцикле тренировочного процесса. В этих условиях можно успешно формировать цели, потребности и мотивы молодежи в регулярных занятиях различными физическими упражнениями. При этом обеспечивается оптимальность вариантов физических нагрузок и отдыха, создаются необходимые предпосылки для успешной педагогической деятельности в формировании высокого уровня физической культуры молодого человека.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что данная реорганизация педагогической работы по формированию физической культуры студентов в образовательных учреждениях потребует отказа от унификации и стандартизации учебных программ и создания возможно большего числа альтернативных программ по каждому из видов физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов (баз) каждого конкретного учебного заведения.

*Список использованных источников и литературы*

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры, 1990, № 1, – С. 22-27.

2. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры, 1993, №4, – С. 21-22.
3. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // физ. культ.: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 1, – С. 23-25.
4. Виноградов П.А. Теория и методология использования средств массовой информации в развитии физической культуры: Докт. дис. (в форме научн. докл.). Л., 1991. – 66 с.
5. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): Учебн. пос. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. – 45 с.
6. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. и др. физическая культура студенческой молодежи: опыт, проблемы, перспективы // физ. культ.: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 3, – С. 12-15
7. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Физическая культура молодежи - М.: ФОН, 1997. – 65 с.

## **СПОРТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Булимина Елизавета

**Руководитель:** ст. преподаватель Пугачёва И. И.

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли  
им. М. Туган-Барановского»*

**Аннотация.** В данной работе рассмотрен вопрос о спортивных тренировках, их преимущества в укреплении физического и психологического здоровья студенческой молодежи. Отмечено, что спорт предоставляет возможность улучшить жизнь и сделать ее более комфортной.

**Ключевые слова:** спорт, спортивные тренировки, физическое и психологическое здоровье, преимущества спортивных тренировок, укрепление здоровья.

**Актуальность.** Спорт с давних времен считается важной основополагающей для поддержания физического состояния

человека в нужном для него состоянии. Занятие спортом способствует развитию различных навыков, получение и совершенствование которых может благоприятствовать высоким достижениям в любительском и профессиональном спорте.

**Цель исследования.** Провести анализ структуры спортивной деятельности студенческой молодежи, которая необходима для поддержания физического и психологического состояния здоровья нации.

**Методы исследования.** Теоретический анализ источников относительно спортивной деятельности молодёжи, её влияния на здоровье человека; исследование материалов сети Интернет.

**Результаты исследования.** Спорт, обеспечивая физическое развитие, способствует укреплению организма человека, что тем самым, увеличивает его эффективность в целом. Сам термин «физическое развитие» означает особый процесс, который способствует динамическому изменению физического состояния человека. Основными показателями, с помощью которых можно произвести оценку физического развития человека, являются:

- физические данные человека (рост, вес и др.);
- скорость при выполнении определенных упражнений;
- выносливость;
- с какой скоростью тот или иной индивид может овладеть определенными навыками [1].

Спортивный прогресс на тренировках осуществляется с помощью комплекса тренировочных и нетренировочных факторов, которые приводят к натренированности организма человека, т.е. происходит адаптация организма к любым физическим нагрузкам [2]. Он неизбежен при регулярных тренировках, отсутствия стрессов в повседневной жизни, 7-8 часового сна, правильного сбалансированного питания.

Преимущество спортивных тренировок заключается в том, что они:

- способствуют снижению веса;
- уменьшает риск остеопороза;
- повышает сердечно-сосудистую выносливость и мышечную выносливость;
- улучшает гибкость мышц [3].

В наше время, студенческой молодежи предоставляются возможности заниматься любым направлениям в спорте. Все зависит от желания студента изменить свою жизнь к лучшему с помощью спортивных тренировок (бег, прыжки, выполнения упражнения с помощью спортивных тренажеров и инвентарей на определенные группы мышц). Этим можно заниматься и в домашних условиях, и в спортзале, в спортивных секциях. Для уменьшения рисков травм, растяжений, рекомендуется заниматься с квалифицированным тренером, а также изучать нужную литературу в этом направлении.

Позитивное привитие студенческой молодежи к спортивным тренировкам могут оказать важные факторы средства психологического воздействия. Это:

- идеомоторные упражнения (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением);
- мышечная релаксация;
- внушенный сон-отдых;
- музыка (обычная, цветомузыка);
- организация быта и досуга (кабинеты «психологической разгрузки»);
- соблюдение правил психогигиены [4].

Без всех этих средств психологических факторов воздействия, спортивные тренировки не будут столь эффективны и полезны для организма человека. Соответственно, студенческой молодежи следует научиться держать баланс физического и психологического здоровья, чтобы тренировки давали максимальный результат для тела человека. Ведь определение «психологическое здоровье» содержит в себе смысл быть в гармонии самим собой, здраво мыслить по отношению к окружающей среде, отсутствия стресса и других психологических событий [5].

Благодаря спортивным тренировкам, устойчивости психологического здоровья, студенческая молодежь дает себе возможность прожить более комфортную и долгую жизнь, что очень актуально в наши дни.

**Выводы.** Подводя итоги исследования необходимо подчеркнуть, что спорт оказывает исключительно положительное влияние для здоровья студенческой молодежи. Любая спортивная деятельность необходима для духовного и физического развития

человека в процессе занятия спортом. Сам спорт является эволюционным фактором для человека и благосостояния общества в целом.

*Список использованных источников и литературы*

1. Физическое развитие [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://yunc.org/Физическое\\_развитие](https://yunc.org/Физическое_развитие)
2. Цели, задачи и характерные черты спортивной тренировки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://leksii.com/1-23630.html>
3. Каковы преимущества для здоровья в спорте для молодежи? [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.thehealthypost.com/what-are-health-benefits-of-playing-youth-sports-26300>
4. Средства психологического воздействия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://leksii.com/1-23632.html>
5. Что такое психологическое здоровье? [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.b17.ru/article/14351/>

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

Галюченко Анастасия, Зюзина Алина

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

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

**Аннотация.** В данной работе предлагаются актуальные вопросы решения задач физической культуры студентов, так как она является органической частью общечеловеческой культуры, её самостоятельной областью.

**Ключевые слова:** здоровье, физическое воспитание, общеразвивающие и специальные упражнения, вольная борьба.

**Актуальность.** В связи с социально-политической обстановкой в нашем регионе, актуальными становятся вопросы воспитания молодого поколения не только в физическом направлении, но и становления характера и психологической закалки. На наш взгляд,

вольная борьба самое подходящее средство для решения данных задач.

**Цель работы.** Убедиться в том, что вольная борьба способствует не только поддержанию своего здоровья и тела в тонусе, но и является целью саморазвития и самосовершенствования.

**Результаты исследования.** Спорт - часть физической культуры. В нём человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, единственное средство воспитания и самовоспитания человека, в нём присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Двигательная активность особенно важна для студентов, так как продолжительные сидячие занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний [1].

В течение дня у студента происходит длительная и напряженная работа центральной нервной системы, сочетающаяся с влиянием фактора гиподинамии и гипокинезии, которые способствуют формированию специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего нервной и сердечно-сосудистой систем [3].

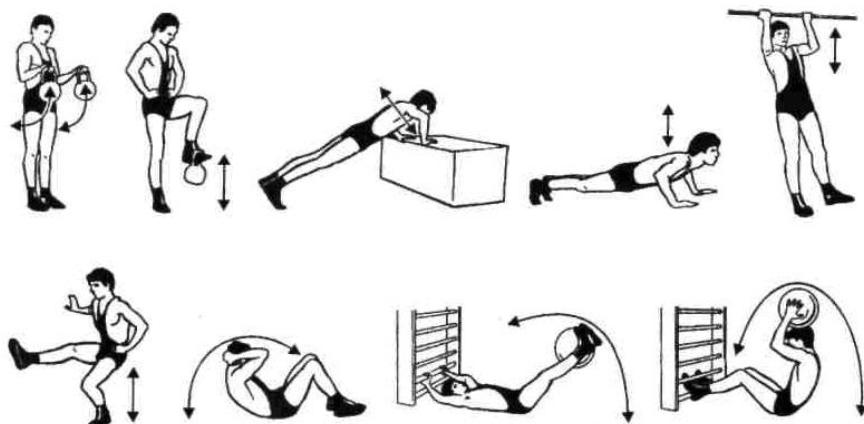
Одним из способов поддержания своего здоровья и тела в тонусе, являются занятия вольной борьбой. Вольная борьба – очень мужественный вид спорта и занимаются им, как правило, мальчишки, парни и мужчины, но, не смотря на это, прекрасная половина также успешно осваивать этот интересный спорт. Вольная борьба – прекрасный способ поддерживать хорошую физическую форму и укрепить здоровье. Для достижения высоких и стабильных результатов в спортивной борьбе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности борца, развитие двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных

возможностей человека – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости [4].

Физическая подготовка борца проводится в единстве с процессом оздоровительной физкультуры, с изучением и совершенствованием техники и тактики борьбы. Эти стороны тренировочного процесса органически сочетаются и обусловливают друг друга.

Процесс организации педагогического воздействия на формирование и развитие необходимых борцу качеств, требует последовательности и постепенности в построении тренировочной работы с подростками. Эта старая педагогическая истина нашла свое отражение в методических разработках, связанных с классификацией физических упражнений в борьбе [2].

К группе общеразвивающих упражнений относятся: строевые, гимнастические и акробатические упражнения, а также вспомогательные упражнения из других видов спорта.

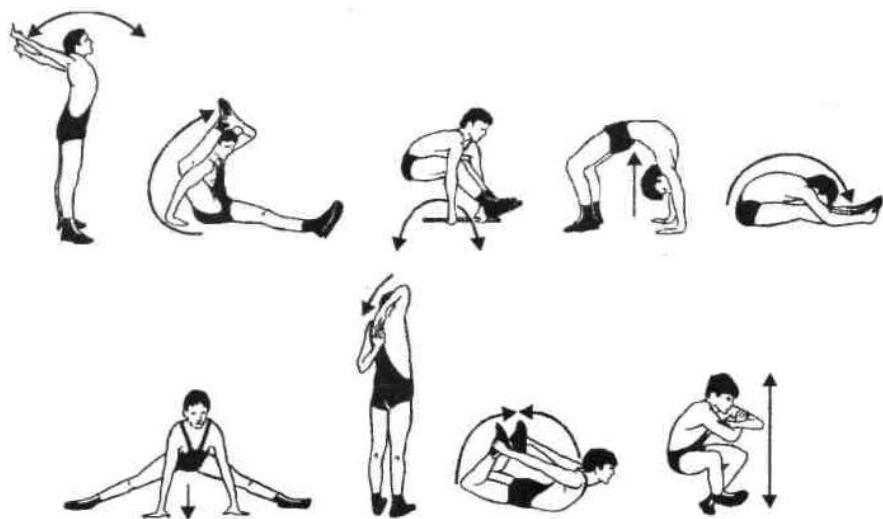


**Рисунок 1. Общеразвивающие вспомогательные упражнения**

Общеразвивающие упражнения улучшают физическое развитие борца, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма.

Из всего разнообразия общеразвивающих упражнений следует отдавать предпочтение, прежде всего тем, которые имеют некоторое сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в борьбе. Общеразвивающие упражнения используются в основном в первой половине подготовительной и в заключительной части занятий. Кроме этого, они выполняются в

утренней зарядке и в специально-организуемых занятиях по физической подготовке.



**Рисунок 2. Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения атлетического типа весьма разнообразны. Приводить их не имеет смысла. Каждый тренер, творчески подходящий к построению занятий с подростками, сумеет предложить массу вариантов атлетических упражнений, тем более, если в его распоряжении имеется достаточное число гимнастических снарядов и атлетических тренажеров. Мы вам приведем несколько примеров для общего представления.

Бестренажерный, наиболее сложный и в то же время необходимый вариант акробатических упражнений, которые помогут занимающимся освоить последующие профессионально трудные элементы (своевременной группировки, самостраховки от травм и повреждений), показан на рис. 3 и 4. Кувырки в группировке назад и вперед, в сторону, фляк, кульбиты в усложненных условиях, сальто назад (при страховке тренера) являются, на наш взгляд, наиболее сложными атлетическими упражнениями, которыми должен овладеть начинающий борец.

К вспомогательным видам спорта, часто применяемым в подготовке борцов, относятся также легкоатлетические кроссы, плавание, горный туризм, лыжный спорт и др. Случается так, что условия занятий в зале не позволяют включать в тренировку игры или кросс (особенно в зимний период). На этот случай можно рекомендовать некоторые комплексы общеразвивающих упражнений,

эстафеты, игры и др. Специально-подготовительные упражнения подразделяются обычно на 2 группы: специально-подготовительные (подводящие) и кондиционные (развивающие). Их отличие от общеразвивающих упражнений состоит в большей приближенности к условиям реального борцовского поединка.

Специальные упражнения очень разнообразны. Их структура зависит от целевой направленности тренировки и уровня подготовленности занимающихся. Эти упражнения носят, как правило, локальный для групп рабочих мышц характер, а потому требуют при выполнении не только физической силы и ловкости, но и проявления воли.

Координационные (подводящие) упражнения направлены преимущественно на совершенствование координации движений борца при освоении их формы [2].

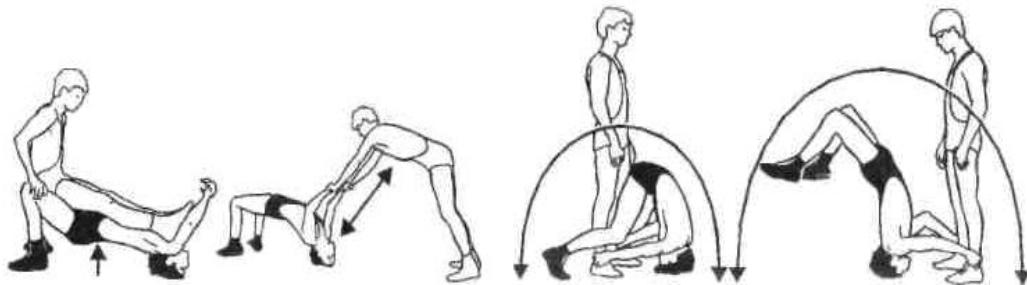
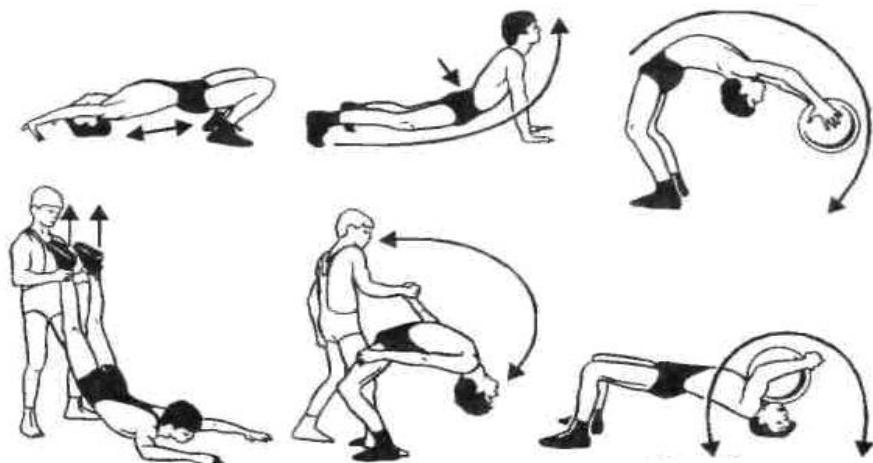


Рис. 14

### **Рисунок 3. Координационные (подводящие) упражнения**

Кондиционные (развивающие) упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для спортивной борьбы. Эти упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: собственно силовые; скоростно-силовые; направленные на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости; гибкости; аэробные (продолжительностью более 5–8 мин, выполняемые при ЧСС 130–150 уд./мин); аэробно-анаэробные (продолжительностью 2–5 мин, выполняемые при ЧСС 150–180 уд./мин); анаэробные лактатные (продолжительностью 30–120 с при предельной ЧСС – выше 180 уд./мин) и анаэробные алактатные (продолжительностью до 30 с. с максимальной интенсивностью). По форме выполнения упражнения этой группы

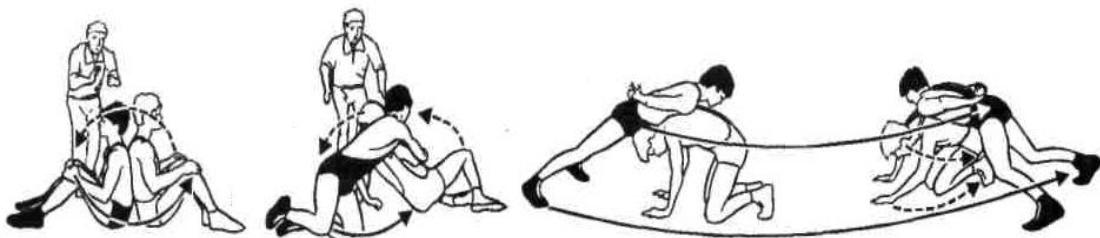
можно разделить на выполняемые без снарядов (главным образом используя вес собственного тела), со снарядами (манекеном, штангой, гирями, резиновым амортизатором и т.п.), на тренажерах, с партнером. Важное место в группе координационных упражнений занимают имитационные упражнения [2].



**Рисунок 4. Кондиционные (развивающие) упражнения**

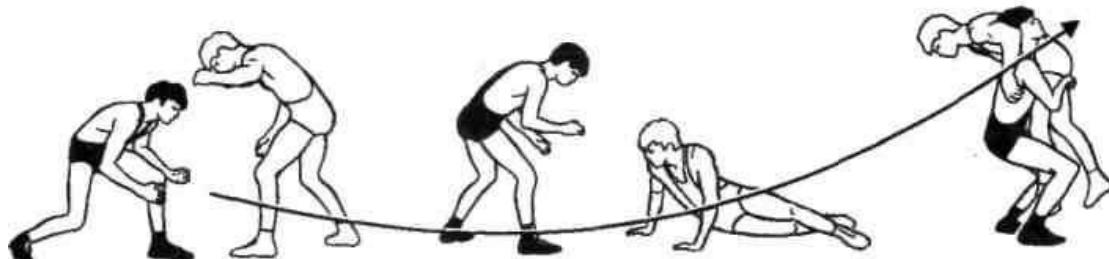
Специальные игровые упражнения имеют 3 разновидности (или модификации):

- Отвлеченное от реальных условий вольной борьбы задание для начинающих.
- Специальные игровые упражнения (Рис. 5,6,7).



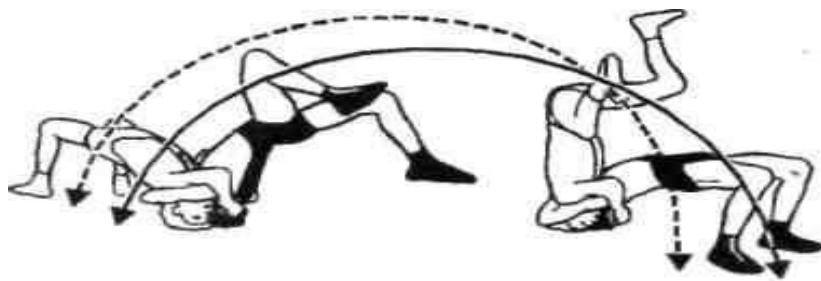
**Рисунок 5. Специальные игровые упражнения**

- Программирование конкретных действий спарринг-партнера.



**Рисунок 6. Специальные игровые упражнения**

- взаимная нагрузка «на мосту»;



**Рисунок 7. Специальные игровые упражнения**

**Выводы.** Педагогических способов имитации противоборства весьма много, так как они являются основой творчества самих тренеров. Однако общепризнанными можно назвать следующие:

- формальное (сituативное) моделирование игрового действия (или отдельной его фазы);
- игровое противоборство, определенное особыми правилами;
- функциональное моделирование ситуаций соревновательного противоборства.

Комплексы этих упражнений могут пригодиться не только борцам в их спортивном росте, но и всем нам для поддержания себя в хорошей физической форме и свой организм, как можно дольше в состоянии здоровья.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П. Купцова. М., «Физкультура и спорт», 1978. – С. 424
2. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высш. шк., 1997. – 189 с.
3. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<https://works.doklad.ru/view/mRT4BxpP2CY.html>
4. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[https://rosson.ru/news/volnaja\\_borba/2017-09-13-301](https://rosson.ru/news/volnaja_borba/2017-09-13-301)

# **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Головачева Екатерина

**Руководитель:** преподаватель Агишева Е. В.

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

**Аннотация.** В статье исследуется понятие подвижных игр, отбор и моделирование, а так же реализация и способы их проведения. Подвижные игры, выступают как средство, форма и метод физического воспитания. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий игры, а повторяемость применения игр позволяет преподавателю оказывать необходимое воздействие на студентов.

**Ключевые слова:** подвижные игры, двигательная активность, моделирование, команда, развитие, обучение.

**Актуальность.** Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и наложенную методику обучения и воспитания студентов. Физическое воспитание студентов направлено на пополнение фонда двигательных умений и навыков, углубление знаний, повышение и поддержание уровня общей физической подготовленности и развития профессионально важных физических и психомоторных способностей. Студенты – это наиболее динамичная общественная группа, находящаяся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости, хорошо адаптирующаяся к комплексу факторов социального и природного окружения и вместе с тем, в силу ряда причин, подверженная

высокому риску нарушений в состоянии здоровья. Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность». В связи с этим важно уделять особое внимание падению заинтересованности студентов в этом предмете и поиску альтернативных решений для ее повышения.

**Анализ литературы.** По этому вопросу представлен достаточно широкий спектр литературы, методических материалов для учебной практики, статей, а также лекций и семинаров в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». Ее перечень активно обновляется из-за большого интереса к данной теме и ее практической реализации [1-4].

**Цель исследования.** Повышение уровня посещаемости занятий и развитие заинтересованности студентов через подвижные игры.

**Результаты исследования.** Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания [4].

Подвижная игра – разновидность игровой деятельности. Основы ее составляют творческие, разнообразные, активные двигательные действия. Важно учесть, как и почему подвижные игры могут привлечь студентов и поднять их заинтересованность. В то же время педагогические наблюдения и многолетний опыт работы преподавателей со студентами убеждают нас в следующем:

а) одной из главных причин, которая вызывает желание играть, является чувство радости, возникающее в результате различных и многосторонних эмоциональных моментов, сопутствующих

процессу игры. И это чувство, несомненно, связано с тем, что во время игры участники получают возможность проявить свои интеллектуальные и физические возможности, предельно раскрыть их;

б) важным стимулом, усиливающим желание играть, является возможность общения между играющими, удовлетворения социальных интересов. Безусловно, основным мотивом игровой деятельности является эмоциональный фактор, процесс игры, но все же в этом возрасте немаловажным является конечный итог игры или ее результат;

в) наиболее привлекательными являются игры с элементами спорта. Игры с низкой двигательной активностью непопулярны у молодежи [3].

Еще хотелось бы добавить, что еще одним побуждающим фактором является наличие конечной цели, стимула, который ведет участников к выполнению определенных заданий. Этот эффект усиливается при командном взаимодействии, чувство солидарности объединяет людей и мотивирует действовать во имя «общего блага». При подборе игр необходимо исходить из следующих положений:

а) каждая игра должна воспитывать участников и иметь образовательный характер;

б) в процессе игр должно укрепляться здоровье молодых людей;

в) все игры должны соответствовать физической подготовке, анатомо-физиологическим и психологическим особенностям участников;

г) игра должна быть доступна всем занимающимся и вызывать интерес у них [3].

Для успешного проведения подвижной игры на занятии необходимо правильно определить ее вид. Подвижные игры классифицируются по организации так: некомандные, переходные и командные; по проявлению у занимающихся физических качеств: ловкость, быстрота, сила, выносливость. Далее, подбирая ту или иную игру, следует учитывать подготовленность группы и задачи, которые будут решаться в процессе игры. Следует так же учитывать такие факторы, как состав группы, место проведения и наличие инвентаря. Нужно обратить внимание на то, что методика применения подвижных игр в основном разработана для детей

школьного возраста и, естественно, не может быть механически перенесена на студентов. Правда, для некоторых игр достаточно изменить методику их проведения (применительно к взрослым) и игра приобретает нужный характер. В ряде случаев можно ограничиться подбором соответствующего инвентаря, изменением исходного положения играющих, внесением дополнительных правил. Не отвергая эти возможности, представляется, что для решения задач обучения некоторым техническим приемам следует использовать два пути обоснованного подбора игр. Первый - это путь логического сопоставления двигательных действий в конкретном виде спорта и подвижных играх с определением адекватности отдельных фаз движений или их основных компонентов (сенсорно-интеллектуальных или моторных). Второй путь - это непосредственное экспериментальное обоснование полезной взаимосвязи подвижной игры и вида спорта на основе установления положительной интерференции навыков, приобретаемых в процессе участия в играх. Оба пути, на мой взгляд, являются хорошей основой для моделирования или конструирования новых подвижных игр, направленных на совершенствование учебного процесса. Каждая игра начинается с организации участников – размещения участников, назначения капитанов. При проведении командных игр, а они являются наиболее эффективным средством закрепления навыков, необходимо следить за тем, чтобы все команды были равны по силам. Объяснение игры должно быть логичным и образным для этого существует схема: название игры, роль играющих, ход игры, цель и правила. Перед игрой в процессе занятия следует снизить нагрузку, чтобы занимающиеся могли немного отдохнуть. Продолжительность игры зависит от числа занимающихся (чем меньше игроков, тем короче игра) и характера игры. Подведение итогов и определение результатов игры имеет большое воспитательное значение, т.к. победитель игры может реально оценить свои не только физические, но и морально – волевые качества и способности [1]. Как уже упоминалось, подбор подвижной игры зависит в основном от тех педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Это положение – основополагающее, оно преобладает над всеми другими. В настоящее время практикой и исследованиями подтверждено, что физические качества наиболее успешно развиваются в том случае,

если спортивные занятия проходят по комплексному методу. Это значит, что на занятиях применяются разнообразные средства (упражнения и игры), предусматривающие одновременное развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, а не одного из этих компонентов [4]. Сделано это для того, чтобы оживить учебный процесс, в котором игра выступает как средство физической подготовки как метод, помогающий решить ряд вспомогательных задач, связанных с повышением эмоционального состояния занимающихся, их интереса к занятиям физической культурой и спортом. Все выше сказанное позволяет утверждать, что подвижные игры являются действенным средством в ряду других средств повышения общей физической подготовленности студентов.

**Выводы.** В высших учебных учреждениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь частью общей культуры, психофизического становления, профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, она входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Поэтому очень важно, чтобы студенты посещали занятия и были заинтересованы в ее освоении и практики в ней. Подвижные игры – хорошие средство привлечение внимания, тренировки, а также эмоциональной разгрузки студентов. С их помощью происходит тщательное освоение учебного материала и благодаря эмоциональной составляющей возникает желание продолжать занятия. Исходя из этого, подвижные игры – хороший метод проведения занятий по физической культуре, который позволит всеобъемлюще освоить программу и потренировать свои навыки.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Пахомов С. В. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов/ С. В. Пахомов, Е.В. Витун. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 24 с.
2. Гвоздева К. И. Подвижные игры в системе физического воспитания/ К.И. Гвоздева. – М.: МГТУ «МАМИ», 2006. – 40 с.
3. Разяпова Р. Н. Подвижные игры для студентов вузов/ Р. Н. Разяпова, Л. Н. Малорошвило, В. П. Малорошвило. – Оренбург: ОГПУ, 2014. – 53 с.

4. Ленская Т. А. Подвижные игры / Т. А. Ленская. – Саратов: ГБОУ СО СПО «Саратовский областной педагогический колледж», 2011. – 60 с.

## **ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ**

Григоренко Виктория

**Руководитель:** канд. мед. наук, доцент Варавина Е. Н.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»*

**Аннотация.** Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учёбе, труде, в общении с людьми. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, физическая культура является одним из средств формирования всесторонне развитой личности. Целью физической культуры студентов является формирование физической культуры личности и развитие физических качеств, свойственных человеку. Физическими качествами принято называть врожденные качества (генетически заложенные), благодаря которым возможна физическая активность человека. Спорт – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых студенту двигательных физических качеств. Занимаясь спортом, человек совершенствует и укрепляет свой организм, тело, свою силу, способность управлять движениями и двигательными действиями. В статье рассмотрены вопросы влияния физической культуры на формирование и развитие физических качеств у студентов. В контексте нашего исследования необходимо уточнить подходы к определению понятия «физические качества», с учётом использования в литературе терминов «двигательные способности», «физические способности».

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, двигательная активность, тренировка, выносливость, ловкость, гибкость.

**Актуальность.** Для успешного выполнения профессиональных, спортивных и бытовых двигательных действий студенту необходим определённый уровень развития физических качеств. Вовлечение

обучающихся в регулярные занятия физической культурой и дополнительно физическими упражнениями существенно влияет на оптимизацию их физического развития и физической подготовленности, содействует укреплению здоровья. В связи с этим, актуальной остаётся проблема развития физических качеств у студентов для качественного решения последующих профессиональных задач.

**Постановка проблемы.** Основным средством развития необходимых студенту физических качеств является физическая культура и спорт. Процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности студента. В процессе физического воспитания формирование психических свойств студента происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. В процессе занятий спортом закалается воля студента, его характер, совершенствуется умение управлять собой и своими эмоциями, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения.

**Обзор литературы.** Проблемой развития физических качеств и формирования двигательного навыка занимались ученые: В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин, Н.А. Фомин, М.М. Боген; роль физической культуры в формировании личности студента изучали В.И. Ильинич, Р.Т. Раевский, С.А. Полиевский. Авторы отмечают, что «физические качества» – сложный комплекс биологических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения человека [1, 2, 3]. Проводя анализ научно-методической литературы, следует отметить наличие единства во взглядах авторов, которые к основным физическим качествам, обеспечивающих всё многообразие решения двигательных задач, относят физическую силу, физическую выносливость, физическую быстроту и физическую ловкость, гибкость.

**Цель и задачи исследований.** Цель исследования – выявить, определить и обосновать эффективность занятий физической культуры на здоровье студента, развитие его физический качеств, способствующих повышению уровня двигательной подготовленности

студентов с помощью комплексов упражнений. Для достижения указанной цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить сущность, структуру и содержание понятий «физические качества», «двигательные способности», «физические способности».
2. Обосновать эффективность использования в процессе физического воспитания студентов комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие **методы исследования**: анализ и синтез научно-методической литературы по педагогике и теоретическим основам физического воспитания; обобщение, систематизация и сравнение научных положений.

**Результаты исследований.** 1. Доктор педагогических наук В.И. Лях отмечает, что у разных людей уровень развития и сочетания, слагаемых названных физическими качествами очень различны [5]. Поэтому в современной литературе используют термин не «физические качества», а «физические (двигательные) способности»: силовые, скоростные, координационные, качества выносливости и гибкости. Понятие «физические способности» точнее передаёт смысл о сложном составе компонентов, входящих в ту или иную группу способностей, а также то, что они неодинаково развиты у каждого индивидуума. Однако вполне допустимо использовать оба понятия: «физические качества» и «двигательные способности», как равнозначные. При этом нужно понимать, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых и скоростных способностей [2].

«Физические качества» – врождённые морфофункциональные качества (анатомо-физиологические), которые развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений. Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности [6].

«Физические способности» – индивидуальные качества, определяющие уровень двигательных возможностей человека, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо деятельности. Рассматривает целостную взаимосвязь техники,

тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности [5].

В.К. Бальсевич, Е.Н. Вавилова, Л.Д. Гужаловский, В.М. Зациорский, В.И. Лях, Л.П. Матвеев определяют «двигательные способности» как относительно устойчивые, врождённые и приобретённые функциональные особенности структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность двигательного действия [4].

К числу основных физических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят силу, быстроту и выносливость, которые проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений [3]. Одним из ценных двигательных качеств человека является гибкость. Ученые и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития [3].

Обобщив подходы к определению понятия «физические качества», мы определяем их как врождённые морфофункциональные особенности организма человека, основу двигательных способностей, которые наиболее эффективно развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений [1].

2. В процессе формирования физической культуры человека происходит не только приобретение двигательных умений и связанных с ними знаний, но и развитие физических качеств. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

*Ловкость или координационные способности* – это способность человека быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи, осваивать новые движения, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Таким образом, развитию ловкости способствуют систематическое разучивание

новых усложненных движений, применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности: спортивные, подвижные игры, единоборства.

*Гибкость* – способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. Развитие гибкости можно осуществлять при помощи маховых движений руками и ногами, наклонов вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой, круговых движений туловищем, наклонов вперед из положения лежа на спине, прогибания туловища лежа на спине, наклонов вперед из положения стоя ноги шире плеч, выпадов вперед и назад [4].

*Силой* в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Для развития силы мышц у мальчиков можно использовать: общеразвивающие упражнения с предметами – гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, амортизаторами и др., гимнастические упражнения на снарядах, упражнения акробатики, упражнения с гирями, приседания на одной ноге и с партнером на плечах, поднимание прямых ног в висе, элементы единоборств, плавание, прыжки с набивным мячом, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, переход из виса в упор на перекладине, бег в медленном темпе в сочетании с выпрыгиванием вверх-вперед. Для развития силы мышц у девочек рекомендуются выпады вперед и назад, выпады в стороны, вис на гимнастической стенке, поднимание прямых ног, лежа на спине, отведение прямых ног вправо и влево, прыжки с ноги на ногу с набивным мячом (вес 1 кг), прыжковые эстафеты, акробатические упражнения [4].

*Быстрота* – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добраться до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда игроки вынуждены выполнять

упражнения с наивысшей скоростью. Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью).

*Выносливость* – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Существуют различные виды выносливости: общая, специальная, силовая, скоростная, статическая, психическая. Развитие выносливости требует большого количества повторений, одного и того же упражнения. Общее требование к упражнениям на развитие выносливости – это преодоление утомления в ходе их выполнения. При условии регулярных и достаточно продолжительных физических нагрузок повышение работоспособности становится постоянным, и организм переходит на новый, более высокий функциональный уровень.

В учебном процессе игровые технологии рационально применять на первоначальном этапе обучения физическим упражнениям, а также при совершенствовании двигательных умений и навыков. Рационально использовать развивающие игровые технологии в вводной части занятия, во время бега и общеразвивающих упражнений. Это помогает сформировать мотивацию, к повышению двигательной активности на занятиях. В основной части занятия, тренировочные, контролирующие игровые технологии побуждают выполнять физические упражнения с повышенной нагрузкой, способствуют совершенствованию техники физических упражнений и способствует благотворному физическому развитию силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости [7].

**Выводы.** Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Чем лучше развиты физический качества студента, тем выше его работоспособность. У студентов основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий, поэтому так

важно развивать в себе выносливость и силу соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. Процесс освоения любыми двигательными действиями идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья.

*Список использованных источников и литературы*

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2013. – 240 с.
2. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2002. – 386 с.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 117-134.
5. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. – М.: «Физическая культура и спорт», 1996. №2. – С. 2.
6. Туренков А.Н., Скотникова Л.Н. К вопросу о повышении уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом // Вестник. – Кемерово: КемГУ, 2009.
7. Ярлыкова О.В. Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов // Профессиональная ориентация. – М.: Советский спорт, 2015. №1. – С. 75-79.

# **ПЛАНИРОВАНИЕ ДИНАМИКИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗОК И ИХ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Давыдова Владислава

**Руководитель:** ст. преподаватель Ткач О. А.

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

**Актуальность.** Проблема оптимизации спортивной подготовки спортсменов в игровых видах спорта, в том числе баскетболистов, является одной из основных в теории спорта и, в частности, в технологии подготовки команд. Особую актуальность эта проблема приобретает в условиях коммерциализации профессионализации современного спорта, которая наиболее ярко проявляется в спортивных играх, и в баскетболе, в частности.

Необходимость исследования структуры и содержания спортивной тренировки баскетболистов на современном этапе определяется еще и такими причинами как изменившиеся правила игры, приведшие к более высокой интенсивности действий игроков в нападении и защите. Это повысило требования к их кондиционным и координационным возможностям. Все это влияет на характер соревновательной деятельности, величину и динамику нагрузки.

**Цель исследования.** Разработка и апробирование эффективности методик комплексного контроля в процессе подготовки баскетболистов.

**Результаты исследования.** В плане реализации этой цели к исследованию были привлечены спортсмены 1-го разряда, игроки дублирующего состава БК Донецк в количестве 32 человека, из них 12 человек – 16-17 лет, 20 человек – 18-20 лет.

В соответствии с необходимостью оценить этапные, текущие и оперативные состояния исследованных баскетболистов различной квалификации, мы применяли методы педагогического, медико-биологического и социально-психологического контроля. Подход с использованием многообразия видов, методов и средств контроля в совокупности, определяется понятием «комплексный контроль» [4].

В ходе годичного педагогического эксперимента с группой 17-20-летних баскетболистов осуществлен комплексный контроль, позволяющий оценить широкий круг показателей

морфофункциональных особенностей организма под влиянием учебно-тренировочного процесса.

В качестве медико-биологических показателей были использованы девять морфологических и два физиологических параметра.

Длиннотные соматические параметры – относительно стабильные показатели. Они обусловлены генетически и мало поддаются влиянию тренировочных воздействий. Небольшие, но достоверные изменения этих параметров - это влияние процесса естественного развития исследованных баскетболистов в постпубертатном периоде. Увеличение всех охватных признаков организма обусловлено генетически и в определенной мере является следствием влияния средовых факторов и, прежде всего, физических нагрузок.

В ходе контроля обнаружено значительное увеличение массы тела (на 11,6%,  $p < 0,07$ ). Увеличение показателей максимального потребления кислорода и максимальной ЧСС, это результат влияния генетических и средовых факторов. Определить точный вклад учебно-тренировочного процесса в изменение этих показателей нелегко.

В ходе педагогического контроля оценивались изменения различных показателей физической подготовленности 16-17-летних баскетболистов под влиянием учебно-тренировочного процесса. Контроль включал в себя девять показателей, отобранных экспертым путем, на основе учета требований, свойственных соревновательной деятельности в баскетболе.

Результаты проведенного контроля свидетельствуют, что увеличение отдельных параметров уровня физической подготовленности, которое произошло за год, не является одинаковым. Наибольшие изменения на 35,6% ( $p < 0,01$ ) произошли в тесте удержания максимальной мощности работы за 30 сек. Скорее всего, это обусловлено положительным влиянием учебно-тренировочного процесса в ходе годичного педагогического эксперимента. Существенно увеличились также показатели скоростно-силовых способностей и настойчивости выполнять физические нагрузки с максимальной интенсивностью. Об этом свидетельствуют показатели увеличения максимальной мощности на 10,0% ( $p < 0,01$ ), сокращения времени при достижении максимальной

мощности на 6,7% ( $p < 0,01$ ) и увеличения дальности метания набивного 3-килограммового мяча на 7,8% ( $p < 0,01$ ).

Рост названных параметров, с одной стороны, свидетельствует о положительном влиянии тренировок на показатели физической подготовленности баскетболистов с 16-17 до 18-20 лет, а с другой стороны, позволяет относить их в качестве важных критериев педагогического контроля.

Рост результатов в прыжковых контрольных упражнениях в ходе педагогического эксперимента также дает основание рассматривать их как тесты, которые целесообразно использовать в ходе контроля физической подготовленности. Единственный показатель – время отталкивания в прыжковых упражнениях – оказался параметром, зависимым, главным образом, от генетических предпосылок. Он слабо поддается влиянию физических нагрузок и является в этом связи малоинформативным для проведения контроля над эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Результаты комплексного контроля, учитывающие только количественные изменения анализированных показателей, не исчерпывают всех возможностей, которые позволяют управлять тренировочным процессом баскетболистов. Возможности контроля можно существенно дополнить анализом причинно-следственных связей между показателями морфофункциональных особенностей.

Причинно-следственный анализ результатов комплексного контроля, с применением корреляционного и факторного анализов, свидетельствует об укреплении взаимообусловленных связей параметров функции и строения тела, выступающих как фундамент совершенствования функциональных возможностей баскетболистов с 16-17 до 18-20 лет под влиянием направленного учебно-тренировочного процесса.

В проведенных нами исследованиях были также использованы избирательный и локальный контроль для определения текущего и оперативного состояния организма баскетболистов различной квалификации [2, 3].

Учет специфических особенностей соревновательной деятельности в отдельных видах спорта имеет первостепенное значение для отбора показателей, используемых в процессе контроля. Баскетбол – это скоростно-силовой вид спорта. В нем главной особенностью организма спортсменов является способность выполнять кратковременные, близкие к максимальным нагрузки.

Поэтому в качестве средств контроля используются, с одной стороны, показатели скоростно-силовых компонентов двигательной функции, а с другой – показатели анализаторов, информирующих о подвижности нервных процессов, которые обеспечивают точность реакций в пространстве и во времени, комплексы показателей точности воспроизведения и дифференцирования временных, пространственных и скоростно-силовых параметров, быстрота и точность переработки информации и быстрота принятия решения.

Содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности в большой степени определяется возрастными и квалификационными характеристиками баскетболистов.

Контроль уровня физической подготовленности, ведется по показателям скоростной, скоростно-силовой системы анаэробного энергообеспечения. При контроле технической подготовленности юных баскетболистов, учитывается, прежде всего, разнообразие освоенных технических приемов и способности к быстрому овладению новыми все более сложными техническими действиями, выполняемыми в условиях соревновательной деятельности с противодействием соперников.

Контроль физической подготовленности баскетболистов более высокой квалификации состоял в определении показателей динамики уровня анаэробной мощности на отдельных этапах годичного цикла тренировки.

На первом этапе проведенных нами исследований показатели скоростно-силовой подготовленности (максимальная мощность) оценивались с применением теста Маргария. На втором этапе нами был использован 30-секундный тест Уингейта (Wingate Anaerobic Test). Контроль уровня скоростных и скоростно-силовых качеств осуществлялся также с применением беговых упражнений на 5, 10 и 20 м и прыжковых, выполняемых на тензометрической платформе, и с использованием метания набивных мячей. Дополнительно контролировались биомеханические показатели.

Контроль показателей PWC170 и МПК у баскетболистов в начале и в конце подготовительного периода показал, что, во-первых, использование преимущественно нагрузок аэробного и аэробно-анаэробного характера позволяет существенно повысить эти показателей. В частности, за 40 дней тренировок показатели МПК баскетболистов выросли на 12,6% ( $p < 0,01$ ), PWC170 на 22,3% ( $p < 0,01$ ). Во-вторых, сравнение показателей МПК исследованных нами

спортсменов с разработанными нормами показывает, что данные параметры соответствуют в основном средним и низким значениям.

Результаты этапного контроля скоростных способностей у баскетболистов показали, что использование повышенного объема нагрузок алактатной анаэробной и анаэробной гликолитической направленности особенно во второй половине подготовительного периода приводит к достоверному улучшению бега на 5, 10, 20 и 30 м. Прирост составляет от 3,2 до 8,3%.

Данные этапного контроля физической подготовленности баскетболистов показали, что за 2,5 месяца подготовительного периода можно заметно улучшить показатели физической (на 5,5-7,7%,  $p < 0,01$ -0,001) и технической подготовленности - на 4-6%,  $p < 0,01$ ). Вместе с тем после соревновательного периода показатели физической подготовленности несколько (недостоверно) понизились, а технической – повысились [1].

Таким образом, контроль над показателями анаэробной мощности и скоростно-силовой подготовленности подтвердил, что эти показатели существенно изменяются у баскетболистов высокой квалификации под влиянием учебно-тренировочного процесса. Эти изменения были обнаружены в ходе как этапного, так и текущего контроля.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС. – 1988. – С. 204-209
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература – 1999. – С. 307-311
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М. - 2001. – С. 314-321
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература – 1997. – С. 579-584
5. Фураева Н.В. О факторах, определяющих структуру годичного соревновательно-тренировочного цикла в современном баскетболе. – Теория и практика физической культуры – 2001. - №5. – С. 29-34

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

Дмитриенко Кирилл

Руководитель: преподаватель Косенко Т. Ю.

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

**Аннотация.** Определение мотивации к занятиям физической культурой и ведение здорового образа жизни студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студенты, молодежь.

**Актуальность.** Теоретическое изучение аспекта физической культуры в студенческой среде и влияния данного аспекта на качество жизни. Рассмотрены социальные основы феномена физической активности студенческой молодежи. Установлено что проблема формирования физической активности студентов должна учитывать особенности психического и физического состояния будущей профессиональной деятельности. Выявлены условия и последовательность формирования физической активности студентов. Доказано, что процесс формирования физической активности студенческой молодежи должен переходить от внешней деятельности во внутренний план сознания. В условиях изменившейся экономической, политической и социальной ситуации остались общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению: одна из таких ценностей – физическая культура. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно – в этом отношении не устарела пословица- «В здоровом теле – здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещённость в СМИ. Всё это препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства [4].

**Анализ литературы.** Физическая культура – явление многозначное, как по характеру, так и по формам своего выражения и функционирования. Это особая, самостоятельная область культуры, которая возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой, является её органической частью и соединением телесного и духовного. То социальное, что свойственно только

человеку, возникает в процессе особого развития данных ему от природы задатков. Природа позволяет приобщаться к достижениям современной культуры с раннего детства и в течение всей жизни. В последние годы ряд ученых рассматривали влияние средств физической культуры в аспекте повышения и качества жизни человека [3]. Управляемость физической культурой человека предполагает его способность и готовность к активной поддержке и корректировке социальных норм своего поведения. Поэтому важно выстраивать систему формирования физической культуры уже с раннего детства в процессе социализации и эффективной интериоризации социальных норм. Управление физической культурой возможно, если человеком будет осознано, что это задаёт определённый потенциал здоровья, а значит и долголетия. Таким образом, физическая культура может быть в целом охарактеризована как интегративное образование, объединяющее нормы, ценности, смыслы, регулируемые ими деятельности и её результаты, связанные с формированием, сохранением и развитием психофизических сил организма человека для успешного познания и преобразования им окружающего мира. Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна [1].

**Цель и задачи исследования.** Целью работы является теоретическое изучение социальных основ формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте содействия повышения их качества жизни. Выяснить ее роль в организации здорового образа жизни студенческой молодежи.

Методы исследования - литературный обзор, опрос.

С целью исследования связан ряд исследовательских задач, в ходе решения которых предполагается выяснить:

1. Являются ли физическая культура и спорт ценностью для студентов; чем именно привлекает их физкультурно-спортивная деятельность.

2. Какое место физкультурно-спортивная деятельность занимает в образе жизни современных студентов.

3. Какие вопросы, касающиеся организации и методики занятий физкультурно-спортивной деятельностью, интересуют студентов в первую очередь.

4. Какова образованность студентов в области физической культуры и спорта.

5. Ведут ли студенты Академии здоровый образ жизни.

6. Каково мнение студентов о возможности и целесообразности улучшения работы по формированию здорового образа жизни и усилении роли и значимости физической культуры в нем.

Объектом исследования являются студенты ГОУ ВПО «ДонАУиГС», которые должны высказать своё мнение о роли и месте физической культуры в их образе жизни, о значимости физкультурно-спортивной деятельности и путях актуализации ими ценностей физической культуры и спорта.

**Результаты исследования.** Исследование было проведено с помощью анкетирования методом социологического опроса в период с 25.09.2018 по 25.10.2018 г. В опросе (анкетировании) приняло участие 45 студентов факультета Юриспруденции и Социальных технологий ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

Проведя данное исследование, мы определили отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом. Объективно рассуждая, можно сделать вывод - отношение к занятиям физической культурой и спортом и собственно к своему здоровью находится на довольно высоком уровне. Это связано с тем, что большинство студентов уделяет внимание физической культуре, а некоторые из них занимаются спортом. Можно сказать в общем, обо всех респондентах, что они не все ведут здоровый образ жизни (43% курит, но радует то, что никто не употребляет наркотики, а 27% опрошенных готовы бросить вредные привычки). Физической культуре и спорту большинство испытуемых (55%) уделяет большое значение, так как они понимают, что это единственный способ вести красивую и полноценную жизнь, быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым.

**Выводы.** Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняют друг друга и способствуют повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, таких как гражданских, общественно-политических, профессионально-трудовых. Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Это ставит перед преподавателями

физического воспитания важную задачу – целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребности физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость, готовность к труду и обороне ДНР. Постоянно растущий объем информации и усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студентов все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности, а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей профессиональной деятельности. Недостаток движений способствует гиподинамии организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни [4].

Обучение в высшей школе – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологических функций молодых людей. При поступлении в высшее учебное заведение у вчерашних школьников происходит нарушение жизненного стереотипа. Начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов. От него во многом зависит здоровье студента. Недостаток двигательной деятельности, как правило, проходит совершенно незаметно, часто сопровождается даже приятными ощущениями комфорта. Вместе с тем при внимательном отношении к своему здоровью человек может наблюдать признаки того, что чрезмерное мышечное бездействие расслабляет организм. Двигательная активность при этом может различаться очень сильно в зависимости от образа жизни человека. Так, при «сидячем» образе жизни затраты энергии на мышечные движения составляют 0,1 - 0,2 доли затрат при тяжелом физическом труде (соревновательный период тренировки спортсмена). Общий расход энергии за сутки в

первом случае составляет 2000-2500 ккал, во втором 5000-6000 ккал. Современное понимание физического здоровья базируется на представлениях о комплексе биосоциальных свойств личности, обеспечивающих ее активное и эффективное функционирование в среде [2]. Главной социально значимой целью процесса формирования физического здоровья человека является не только достаточно высокие абсолютные показатели функционирования всех систем его организма, но и высокий уровень адаптивных способностей этих систем. Социальная деятельность человека является социальной обязанностью и естественной необходимостью. В первом случае она выполняется как обязанность, во втором превращается во внутреннюю потребность, поскольку человек не может не заниматься ею. По мнению исследователей, физическая культура и спорт прочно войдут в образ жизни в том случае, если станут деятельностью второго типа, что будет способствовать более активной самореализации личности в различных видах этой деятельности, связанных со здоровьем, физической подготовленностью и работоспособностью человека. Качественная профессиональная подготовка студентов в университете невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических сил. Однако ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. И, если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального и физического напряжения (и вряд ли стоит стремиться к этому), то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить их учебную деятельность. Надо научить студентов здоровому образу жизни, для которого характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому способствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой,

правильная организация рабочего времени - необходимые условия здорового образа жизни.

*Список использованных источников и литературы*

1. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[https://vuzlit.ru/836222/zdorovyy\\_obraz\\_zhizni\\_studenta](https://vuzlit.ru/836222/zdorovyy_obraz_zhizni_studenta)
2. Прохазка К. Спорт и мир. – М.: Физкультура и спорт, 1986.  
– 80 с
3. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[https://studwood.ru/632441/sotsiologiya/tseli\\_zadachi\\_issledovaniya](https://studwood.ru/632441/sotsiologiya/tseli_zadachi_issledovaniya)
4. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013.
5. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
<https://studfiles.net/preview/3349172/page:3/>
6. [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb\\_dl=2056](http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2056)

## **ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Долгий Виталий

**Руководитель:** ст. преподаватель Пиньков Р. Б.

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

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние двигательной активности на физическое развитие студенческой молодёжи, а также возможные последствия при отсутствии физической активности как таковой и её минимально рекомендованный уровень, а так же основные элементы здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** двигательная активность, физическая активность, гиподинамия, здоровый образ жизни, аэробика.

**Актуальность.** Защита собственного здоровья – это прямая необходимость каждого, человек не имеет право перекладывать её на других людей. Так как зачастую случается и так, что человек неверным образом жизни, вредоносными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам приводит себя до самого ужасающего

сстояния и только лишь тогда вспоминает о медицине и спорте. Состояние здоровья человека во многом находится в зависимости непосредственно от характера и объёма физической активности.

**Цель и задачи исследования.** Рассмотреть влияние двигательной активности на здоровье студентов. Определить факторы, помогающие сохранить и поддержать здоровый образ жизни.

Задачи: 1. Определить оптимальное время двигательной активности для здорового образа жизни.

2. Рассмотреть интенсивность нагрузки по возрастным категориям.

**Анализ литературы.** Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни. Двигательная активность оказывает прямое воздействие на функционирование абсолютно всех органов и систем организма человека. Так при сокращении физической активности в мышцах замечается повышающаяся атрофия со структурными и функциональными преобразованиями, ведущими к нарастающей мышечной слабости. Ограниченнность двигательной активности приводит к негативным переменам функций внутренних органов. При этом весьма уязвимой считается сердечнососудистая система. Функциональное состояние сердца усугубляется, нарушаются процессы биологического окисления, и усугубляется тканевое дыхание. Это приводит к преждевременной патологии системы кровообращения, формированию атеросклеротических бляшек, стремительному износу системы. Из-за невысокой двигательной активности сокращаются гормональные резервы, что уменьшает общую адаптационную способность организма. У людей с малоподвижным образом жизни может наблюдаться прерывистое дыхание, отдышка, снижение трудоспособности, боли в области сердца, головокружение, недомогание и т.д. [2].

Трудность оптимизации двигательного режима является актуальной, равно как в общественном, так и в индивидуальном плане. Соразмерная по возрасту, двигательная активность даёт возможность исключить пагубные последствия гиподинамии. Гиподинамия – это снижение двигательной активности, которая оказывает влияние на уровень здоровья и трудоспособности, которая

влияет на результативность работы специалиста любого профиля. Так, например, недельный объём двигательной активности для студентов должен составлять минимум 28 часов [6].

Для того чтобы укреплять и поддерживать здоровье, то есть управлять им, нужна информация как относительно факторов формирования здоровья (характере реализации генофонда, состоянии находящейся вокруг среды, образе жизни и т. п.), так и о конечном результате процессов их отображения (конкретных показателях состояния здоровья индивидуума либо популяции). Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 80-х гг. XX в. обозначили приблизительное соотношение различных условий обеспечения здоровья современного человека, подчеркнув в качестве основных 4 категорий таких факторов [1].

Рекомендуемые ВОЗ уровни физической активности для взрослых людей 18-40 лет. Для взрослых людей этой возрастной категории физическая активность подразумевает оздоровительные упражнения либо занятия в период досуга, подвижные виды активности (к примеру, велосипед либо пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. труд), семейные дела, развлечения, соревнования, спорт либо обычные занятия в рамках повседневной деятельности, семьи и сообщества.

**Результаты исследования.** В данной статье мы рассмотрели негативные последствия отсутствия двигательной активности, её минимально рекомендованное количество часов для студентов.

Однако для того чтобы сохранять здоровье жизненно необходимо заниматься спортом. Так, например, в целях поддержания сердечно-лёгочной системы, костно-мышечных тканей, уменьшения риска неинфекционных заболеваний и депрессии рекомендована соответствующая практика физической активности. Взрослые люди в возрасте 18 – 40 лет, должны уделять никак не меньше 150 минут в неделю занятиям спортом, средней интенсивности, либо не менее, 75 минут в неделю занятиям спортом высокой интенсивности, либо схожему сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности, каждое занятие спортом должно длиться не меньше 45 минут, для того чтобы заметить позитивные изменения в здоровье, молодое поколение возрастной категории от 18 до 40 лет должно повысить нагрузки своих занятий спортом средней интенсивности вплоть до 300 минут в неделю, а старшее поколение от 40 до 64 лет до 150 минут в неделю, в случае если занимаются спортом высокой

интенсивности, либо подобное сочетание занятий спортом средней и высокой интенсивности, силовым упражнениям, где задействованы ключевые группы мышц, необходимо отдавать 2 или даже больше дней в неделю [5].

Организуя физкультурно-оздоровительные занятия со студентами, кроме их возрастных особенностей необходимо принимать во внимание и сформировавшуюся в этот период в государстве политику со здоровьем подрастающего поколения. Недостаток физической активности, характерный для основной массы учащихся приводит к отставанию в развитии моторики, двигательных качеств и координационных способностей, уменьшению адаптационной способности сердечнососудистой системы и ферментативной активности, оказывающей большое влияние на окислительные процессы. Таким образом, одним из серьёзнейших факторов смещения в худшую сторону здоровья подрастающего поколения считается нехватка двигательной активности, а также пониженный интерес к физическому воспитанию у учащихся [3]. Только комплексный подход к своему здоровью поможет сберечь его. Для этого необходимо знать его основные составляющие, а также их нормы. К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха – осознание значимости хорошо организованного порядка работы и отдыха базируется на закономерностях протекания биологических процессов в организме;

- организация сна – нормой ночного монофазного сна является 7,5-8 часов. Время, предназначенные для сна, не рекомендуется рассматривать как определённый запас времени, который можно многократно и беспрепятственно использовать для иных целей. Это, как правило, сказывается на продуктивности интеллектуального труда и психически эмоциональном состоянии человека. Беспорядочный сон, способен повлечь за собой бессонницу и различные нервные расстройства;

- организация режима питания – питание основывается на следующих принципах: достижения энергетического баланса; определения соответствия между основными пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами), между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов и ритмичном приёме пищи;

- организация двигательной активности – регулярное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья применение физических нагрузок;
- личная гигиена и закаливание – гигиена тела предъявляет специальные условия к состоянию дерматологических покровов;
- профилактика вредных привычек – здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление спиртного, наркотических веществ, табака входит в число основных причин риска развития многих заболеваний, отрицательно отражающихся на состоянии здоровья студентов;
- кроме того, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма и культура сексуального поведения [4].

**Выводы.** Здоровый образ жизни находится в зависимости от ценностной ориентации учащегося, его мировоззрения, социального, а также нравственного опыта. Общественные нормы здорового образа жизни принимаются студентами как личностно важные, однако они не каждый раз совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Поэтому необходимо иногда корректировать общественные нормы, но также и отношение студентов к нормам здорового образа жизни для того, чтобы не допустить физической деградации молодёжи.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. К вопросу о факторах, влияющих на здоровье человека [Электронный ресурс] // Факторы, влияющие на здоровье человека – Режим доступа: <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node5.html>
2. К вопросу о двигательной активности [Электронный ресурс] // Влияние двигательной активности на здоровье человека - Режим доступа: [https://studbooks.net/715107/turizm/vliyanie\\_dvigatelnoy\\_aktivnosti\\_zdorove\\_cheloveka](https://studbooks.net/715107/turizm/vliyanie_dvigatelnoy_aktivnosti_zdorove_cheloveka)
3. К вопросу о двигательной активности [Электронный ресурс] // Двигательная активность как фактор оздоровления подрастающего поколения - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelnaya-aktivnost-kak-faktor-ozdorovleniya-podrastayuscheego-pokoleniya>
4. К вопросу о факторах, влияющих на здоровье человека [Электронный ресурс] // Факторы, влияющие на выбор вида физической нагрузки - Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/4405109/page:2/>

5. К вопросу о рекомендованном уровне двигательной активности [Электронный ресурс] // Физическая активность и взрослые люди - Режим доступа: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/ru/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/ru/)

6. К вопросу о рекомендованном уровне двигательной активности [Электронный ресурс] // Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность - Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3894303/page:26/>

## **АЛЬТЕРНАТИВА ПРИМЕНЕНИЮ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД**

Драгун Евгения

**Руководитель:** д-р. биол. наук, профессор Павлов А. С.

*ГОО ВПО «Донецкая академия внутренних дел МВД ДНР»*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме подготовки сотрудников полиции путем выбора: применению в одной ситуации боевых приемов, в другой коммуникативных способностей в профессиональном общении, а также способности эффективно разрешать конфликты с правонарушителями и преступниками.

**Ключевые слова:** коммуникативный фактор, профессиональное обучение сотрудников ОВД, боевые приемы.

**Актуальность** статьи обусловлена, прежде всего, что преступность в наше время не уменьшается, а увеличивается с большими темпами. В современном мире главными качествами сотрудников будет служить хорошая физическая подготовка и способность вести и поддерживать диалог на высоком профессиональном уровне.

**Цель и задачи исследования.** Рассмотреть бескомпромиссную и эффективную борьбу с преступностью в настоящее время и определить ее место в обществе. Предложить качественное улучшение профилактической физической и коммуникативной деятельности сотрудников.

**Анализ литературы.** О проблемах коммуникативного фактора и культуре общения в деятельности сотрудников ОВД и о том, как их решить спор без применения боевых приемов. Опорным

нормативным актом в написании работы будет служить непосредственно Кодекс чести офицера.

**Результаты исследования.** В борьбе с преступностью сотрудники полиции сталкиваются с постоянным воздействием целого ряда факторов, которые не имеют места в повседневной жизни человека. Офицер полиции нередко оказываются в ситуациях, опасных для жизни, как их самих, так и окружающих. Возникновение разнообразных конфликтных ситуаций требует применения боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия. Но есть и другая сторона решения конфликта – это способность сотрудника быстро и эффективно переубедить правонарушителя или преступника прекратить или вовсе не совершать преступные деяния. Данная сторона решения конфликта является более гуманной по отношению преступника но, к сожалению, очень часто оказывается не эффективной. По этой причине сотрудники ОВД зачастую применяют боевые приемы борьбы для подавления опасности для окружающих и себя.

Проведя анализ профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов (ОВД) показывает, что первое место в нем напрямую связано с различными группами людей. Поэтому главным фактором в подготовке сотрудников будет служить развитие коммуникативного фактора. Соответственно, успех такой деятельности во многом определяется умением грамотно и профессионально строить свое общение. Как показывают практика, развитие коммуникабельных функций может быть достигнуто путем обучения сотрудников не только специальными дисциплинами, то есть правовым, но и обязательными дисциплинами, таких как конфликтология, психология и философия, которые непосредственно формируют способности и навыки культуры общения среди обучаемых.

Одной из главных задач профессиональной подготовки офицеров полиции является формирование у них постоянной психологической готовности для неожиданного столкновения с правонарушителем или разыскиваемым преступником, умений в совершенстве владеть табельным оружием и правильно применять боевые приемы борьбы в самых сложных условиях оперативной обстановки.

В связи с особенностями выполняемых задач полицейские должны иметь возможность «с максимальной эффективностью и в

пределах законности влиять на врага, граждан, препятствовать и предотвратить преступления, панические настроения толпы, сделать своего врага социальной пассивной частью населения» [1].

В то же время нормативные документы и акты Министерства внутренних дел Донецкой Народной Республики подчеркивают недопустимость высокомерного тона, грубости, высокомерия, иронического или невежливого высказывания замечаний, выражений и замечаний, которые оскорбляют человеческое достоинство, незаслуженных обвинений в общении с гражданами.

Ожидание нападения со стороны правонарушителей - неотъемлемая часть профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Осознание существующей угрозы, способность правильной оценки конкретной ситуации и совершения, адекватных и соответствующих ей действий определяется не только накопленным практическим опытом и возможностями нервной системы к преодолению возникающих в случае опасности и необходимостью сочетать свои действия с требованиями закона [4].

Для профессиональной деятельности человека характерна динамика коммуникативной толерантности. Под толерантностью понимают – социологический термин, обозначающий терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям. Молодой сотрудник полиции в начале трудовой деятельности может демонстрировать сниженную толерантность к некоторым людям, с возрастом уровень терпимости повышается. Возможна и обратная зависимость: с увеличением опыта работы все больше проявляется раздражение к гражданам или к отдельным типам людей [3, с . 79].

В каждом структурном подразделении органов внутренних дел утвержденная и официальная организационная структуры. Данная структура (иерархия) устанавливает сложную сеть отношений подчинения и служебной зависимости. Решение правоохранительных задач невозможно без эффективной коммуникации сотрудников правоохранительных органов с различными категориями граждан. Особое место в списке профессионально важных качеств полицейского, будет служить: навыки общения, интерес к работе с людьми, симпатия, - это коммуникативная толерантность, которая показывает степень терпимости к неприятным или неприемлемым психическим состояниям, качествам и действия оппонентов по взаимодействию [2, с. 53].

В соответствии с характером службы, сотрудник ОВД должен иметь дело с самым сложным социальным контингентом, который характеризуется обязательным наличием антиобщественных действий и отношений, неконтролируемостью агрессивностью и враждебным отношением к властям.

Выполняя свои ежедневные обязанности, полицейский также поддерживает хорошую физическую форму, которая так необходима в борьбе с маргинальным и преступным контингентом.

Анализ профессиональной деятельности показывает, что все действия сотрудника характеризуются высоким разнообразием, сопровождаются множеством деловых и межличностных контактов с людьми как внутри, так и вне организационной системы, характеризуются быстрой сменой событий, различными выполненные действия [2]. Деятельность офицера органов внутренних дел разнообразна и требует конкретного и уникального подхода к каждой конкретной ситуации.

**Выводы.** Проблемы улучшения коммуникативной компетентности и факторов культуры общения в ОВД являются одной из наиболее срочных и давно назревших областей официальной деятельности. И о том, в какой мере и с какой скоростью это будет реализовано, зависит от формирования сотрудника полиции нового времени, который может выполнять задачи, стоящие перед правоохранительными органами на высоком профессиональном уровне с учетом всех необходимых факторов.

Известно, что негативное обличие и ассоциации связанные с сотрудником полиции среди населения, в частности, порождается их грубостью при общении с гражданами и неправомерностью применения боевых приемов. Поэтому наличие знаний и умений в области коммуникативного взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций без применения боевых приемов борьбы выступают одним из важных условий повышения эффективности деятельности личного состава органов внутренних дел.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2008
2. Носков В.А. Психотехника общения. – М., 2001.
3. Общение и оптимизация совместной деятельности / под ред. Г.М. Андреевой, Я. Яноушека. – М.: МГУ, 1987.

4. Авдеев В.В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников ОВД в экстремальных ситуациях. М.: ВЮЗШ, 1998. – 46 с.

## **ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Комендантов Владислав

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

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** В статье рассматриваются виды и причины возникновения нарушения осанки, а также средства профилактики в процессе оздоровительной физической культуры.

**Ключевые слова:** нарушение осанки, физическая культура, оздоровительная гимнастика, профилактика, комплексы.

**Введение.** Гиподинамический фактор и психологическое напряжение учебной деятельности усугубляют имеющиеся у значительного числа студенческой молодежи морффункциональные отклонения со стороны позвоночника, которые годами прогрессируют, что неблагоприятно оказывается на функциональных возможностях организма, повышает утомляемость, деформирует фигуру, ведет к возникновению психологических и социальных проблем.

Особенно неблагоприятно вышеперечисленные факторы действуют на студентов с уже имеющимися нарушениями и заболеваниями позвоночника, так как последние снижают их функциональные возможности, ограничивая сферу физической тренировки. Необходимость укрепления здоровья и профилактики функциональных заболеваний позвоночника актуальна и не вызывает никакого сомнения. Вопрос заключается в том, как это осуществить наиболее эффективно и экономично.

**Анализ литературы.** Нарушения осанки – группа состояний, сопровождающихся устойчивым изменением положения тела при стоянии, сидении и ходьбе. Является широко распространенной патологией. В последние десятилетия количество людей с дефектами

осанки увеличивается, что обусловлено изменением условий жизни: уменьшением доли физического труда, снижением общего уровня физической активности в связи с широким распространением благ цивилизации и необходимостью долгое время пребывать в сидячем положении во время работы, учебы и т. д. [1].

Сколиоз представляет собой сложное заболевание, не только связанное с искривлением позвоночника и торсией позвонков, но и сопровождающееся значительными морфофункциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, органов грудной клетки, брюшных и тазовых органов. В зависимости от направления дуги искривления позвоночника различают правосторонние и левосторонние сколиозы, а в зависимости от локализации и протяженности искривления – шейный, грудной, поясничный, груднопоясничный, комбинированный сколиозы [2].

Сколиозы могут быть как врожденными, так и приобретенными. Врожденные искривления позвоночника возникают вследствие нарушений формирования скелета во время внутриутробного развития ребенка. Причинами нарушения внутриутробного развития могут быть как неправильное питание матери, так и ее вредные привычки, отсутствие физических нагрузок и лечебной физкультуры. Приобретенные же сколиозы возникают вследствие некоторых болезней, травм, нарушений осанки. Также сколиоз может формироваться во взрослом возрасте у представителей профессий, связанных с длительным пребыванием в одной позе.

Выделяют следующие виды нарушений осанки [1]:

1. Нарушение осанки в переднезаднем направлении, сопровождающееся усилением физиологических изгибов позвоночного столба: кругловогнутая спина, круглая спина, сутулость.
2. Нарушение осанки в переднезаднем направлении, сопровождающееся уменьшением физиологических изгибов позвоночного столба: плоско-вогнутая спина, плоская спина.
3. Нарушение осанки в боковом направлении: асимметричная осанка.

**Цель исследования.** Рассмотреть виды заболеваний позвоночника и методы профилактики средствами гимнастики в процессе оздоровительной культуры.

**Задачи исследования.**

1. Рассмотреть виды и причины нарушения осанки, в частности, сколиоза позвоночника.

2. Определить средства гимнастики для профилактики нарушения осанки позвоночника.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, как один из компонентов общей физической культуры, связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин [1].

Оздоровительно-профилактической гимнастике в последнее время отводится важное место в процессе оздоровления студентов.

Оздоровительная гимнастика – это система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния организма до необходимого уровня. Задачей оздоровительной гимнастики является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, которые гарантируют стабильное состояние здоровья.

Частные задачи оздоровительной гимнастики [3]:

- улучшение функционального состояния и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;

- улучшение деятельности и профилактика заболеваний дыхательной системы;

- улучшение показателей общей физической работоспособности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

- регуляция обменных процессов;

- повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, укрепление иммунитета.

Для профилактики и лечения нарушения осанки, разработаны специальные комплексы, имеющие в своем составе статические и динамические упражнения.

Профилактические и лечебные комплексы оздоровительной гимнастики, при нарушении осанки, состоят из нескольких частей: разминки, упражнений лежа на спине, лежа на животе, и стоя. Отдых между упражнениями проходит в исходном положении, то есть, если упражнение выполняется лежа на спине, отдых, также в этом положении. Многие упражнения можно выполнять, самостоятельно,

но при сколиозах с большой деформацией позвоночника необходимо заниматься со специалистом [2].

В вводной части комплексов применяются упражнения в положении стоя, направленные на удержание различных поз, потягивание и скручивание. Упражнения проводятся в невысоком темпе, средней амплитуде и в сочетании с фазами дыхания.

В основной части комплексов рекомендуется проводить упражнения, как стоя, так и лежа. Упражнения стоя проводятся как у гимнастической стенки, так и с разными предметами (преимущественно с гимнастической палкой). Упражнения на спине предназначены в основном для укрепления мышц брюшного пресса. Такими упражнениями являются: «вытяжение» позвоночника, «велосипед» (движение ногами имитирующие езду на велосипеде), «ножницы» (скрестные горизонтальные махи ногами). Упражнения на животе предназначены, в основном, для укрепления различных мышц спины. Такими упражнениями являются: вытяжения, скольжения, прогибы с разными точками опоры, имитация плавания брассом, а также удержание различных поз с отягощениями. Упражнения на боку проводятся, в основном на стороне сколиоза. Такими упражнениями являются: «ножницы» и удержание различных поз.

В заключительной части комплексов рекомендуются упражнения стоя на четвереньках и висы (полувисы) на гимнастической стенке. При выполнении полувиса поворачиваются лицом к стенке, ставят ноги на перекладину и сгибают в коленных и тазобедренных суставах. В основе биомеханики этого упражнения лежит, с одной стороны, вытяжение и расслабление поверхностных мышц спины, с другой - активизация глубоких мышц, препятствующих растяжению позвоночника. Кроме того, устраняются излишние прогибы в позвоночном столбе, и позвоночник принимает более выпрямленное положение.

Гимнастические упражнения для профилактики нарушения осанки и других заболеваний позвоночника, рекомендуется выполнять, как в процессе занятий по физической культуре, так и во время физкультурных пауз в учебном процессе студентов.

**Выводы.** Причины нарушений осанки многочисленны и разнообразны. Нередко дефекты осанки возникают при одновременном действии нескольких факторов. Чаще всего осанка изменяется в результате продолжительного пребывания в неправильном положении из-за плохого освещения, неудобной

мебели (например, парты, не соответствующей возрасту и росту), постоянного ношения тяжестей (портфеля, сумки) в одной руке. Существенную роль в нарушении осанки также играет недостаток двигательной активности – слабые мышцы живота и спины оказываются не в состоянии долго удерживать тело в физиологичном положении. Занятия гимнастикой, активный образ жизни, использование разнообразных упражнений способствуют оздоровлению позвоночника, улучшают кровоснабжение тканей, укрепляют мышцы и связки, снимают напряжение, уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски и тем самым предупреждают развитие нарушения осанки, в частности, сколиоза и связанных с ним болей.

*Список использованных источников и литературы*

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд./ В.И. Дубровский, Т.В. Хутиев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.: ил.
2. Красикова И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение. /И. С. Красикова — Санкт-Петербург, Корона-Век, 2011 г. – 192 с.
3. Попов П.А. Оздоровительная гимнастика / П.А. Попов.- М., Изд-во Третья медицина, 1998. – 96 с.

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Конопля Дарья

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

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** В статье проводится анализ мотивации и направлений рекреативно-оздоровительной деятельности среди студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** физическая культура, мотивация, реабилитация, оздоровление, рекреативно-оздоровительная деятельность, студенческая молодежь.

**Актуальность.** Современная система физкультурного воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры. Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов, - это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека. Физическая культура рассматривается как один из важных видов общей культуры человека, а ее основные компоненты - неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация - удовлетворяют потребности в физкультурной деятельности практически каждого молодого человека. Все виды физической культуры в отдельности дополняют друг друга и находятся в тесной взаимосвязи.

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

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

**Цель и задачи исследования.** Целью данного исследования является формирование физической культуры студента как

системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Задачами данного исследования являются:

1. Включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности.

2. Укрепление знаний в содействии разностороннего развития организма, сохранение и укрепление здоровья.

3. Овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры.

4. Формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

5. Формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

6. Овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры.

**Результаты исследования.** На современном этапе повышается роль физической культуры и спорта в обществе. Одним из эффективных путей обращения молодежи к здоровому и социально полезному образу жизни является рекреативно-оздоровительная деятельность, которая возникает для решения комплекса социальных задач по формированию, изменению, сохранению и восстановлению у молодых людей определенных параметров физического состояния, психических качеств и способностей, удовлетворению его познавательных интересов, организации отдыха, развлечения и общения. Это предназначение рекреативно-оздоровительной деятельности определяет многообразие связанных с ней ценностей, ее огромный социализирующий и воспитательный потенциал, способность выполнять разнообразные социокультурные функции.

В настоящее время ведется активный поиск новых форм рекреативно-оздоровительной деятельности, ее организации, позволяющих решать задачи физического совершенствования и

оздоровления [2, 4]. Все вышеизложенное определяет необходимость постановки ряда важных вопросов: насколько рекреативно-оздоровительная деятельность актуальна для данной социально-демографической группы? Какова степень сформированности у них потребности в этой деятельности? Какие виды и направления рекреативно-оздоровительной деятельности привлекают студенческую молодежь?

Результаты некоторых исследований показывают, что 25,8% опрошенных студентов не занимаются рекреативно-оздоровительной деятельностью, 74,2% проявляют активность в отношении рекреативно-оздоровительных занятий, из них 29,8% занимаются регулярно (2-3 раза в неделю), 28,1% - иногда (1 раз в неделю), 16,3% занимаются изредка (от случая к случаю) [6]. Относительно мотивации студентов к рекреативно-оздоровительной деятельности выражены такие мотивы, как улучшение телосложения и получение положительных эмоций, на втором месте мотивы укрепления здоровья и двигательного голода [1, 4, 5].

Определение предпочтений студенческой молодежи в видах рекреативно-оздоровительной деятельности, показали, что наиболее популярны такие виды, как спортивные игры, велосипедный спорт, спортивные танцы и клубные танцы, в меньшей степени - хип-хоп; йога, экстремальные виды спорта, пилатес, плавание, аэробика, стрейчинг; наименее востребованы - единоборства, шейпинг, легкая атлетика, туризм, брейк-данс, цигун, тай-чи, калланетика, капоэйра.

**Выводы.** Для повышения рекреативно-оздоровительной активности студентов должны быть учтены предпочтения молодых людей в выборе форм, видов, содержания и организации рекреативно-оздоровительной деятельности. Сущность формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи заключается в создании таких условий в физкультурно-образовательном процессе, при которых студент становится ее субъектом, способным строить и реализовывать собственные программы физического самосовершенствования.

#### *Список использованных источников и литературы*

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

2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-4.
3. Левченко А.В. Здоровый образ жизни как элемент культуры профессиональной педагогической деятельности / А.В. Левченко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры в образовании: материалы междунар. науч.-практ. конф., 28-29 октября 2004 г. – Курск : КГУ, 2004. – С. 168-172.
4. Рожков М.И. Педагогическое обеспечение работы с молодежью. Юногогика : учеб.пособие / М.И. Рожков. – М. : ВЛАДОС, 2008. – 264 с.
5. Реховская С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека :автореф. дис. ... канд. психол. наук / Реховская Светлана Николаевна. – СПб., 2007. – 24 с.
6. Синенко Г.С. Социально-педагогические условия формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Синенко Галина Сергеевна. – М., 2011. – 24 с.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Кулачек Виктория

**Руководитель:** ст.преподаватель Куприенко М. Л.

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

**Аннотация.** Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и один из самых важных компонентов целостного развития личности, она входит обязательным разделом в образование, значимость которого проявляется через формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, молодежь, воспитание, спортивная деятельность, студенты.

**Актуальность.** Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям спортом и физической культурой. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и потребность в активной двигательной деятельности. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на здоровье и физической подготовленности студентов. Соответственно формирование соответствующей мотивации надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач.

**Цель и задачи исследования.** Целью академических исследований является определение роли физического воспитания в подготовке всесторонне развитой молодежи, средствами физической культуры, спорта и туризма. Определение средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством высшего образования. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств.

**Результаты исследования.** Развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе:

- усиления социально значимой мотивации интереса;
- повышения качества учебного процесса;
- дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию;
- сообщения студентам специальных знаний и формирования на этой основе потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.);
- более тщательного учета склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время [1].

Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т. е. вне учебных занятий) должно проводиться в следующих формах:

1. Физические упражнения в режиме всего учебного дня: утренняя и водная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и т.д. Физкультурные паузы проводятся после первых 4 ч аудиторных или практических занятий. Их рекомендуемая продолжительность примерно 8-10 мин. Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабо подготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физической культуре. Физические упражнения в течение учебного дня выполняют функцию активного отдыха.

2. Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. под руководством педагога по спорту и физической культуре.

3. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время: а) на основе добровольности и инициативы (по желанию); б) по заданию преподавателя (домашние задания).

4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни в течение учебного года и во время каникул. Примером таких мероприятий могут служить спортивные вечера, спартакиады с участием сборных команд факультетов, кроссы и эстафеты, праздники физической культуры, туристские походы и др.

5. Занятия в спортивно-оздоровительных лагерях в период зимних и летних каникул, обеспечивающие восстановительный, оздоровительный, закаливающий и развивающий эффекты. В лагере реализуются многие формы физической активности студентов: утренняя зарядка, обучение плаванию, тренировочные занятия по разным видам спорта (по выбору), занятия со студентами по лечебным программам, туристские походы, спортивные развлечения и игры, внутри - и межлагерные соревнования и др. [2].

Таким образом, помимо решений воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время повышает двигательную активность; улучшает профессионально-прикладную готовность и оптимизирует учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения. Физическое

воспитание включает в себя следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, лечебное профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное. *Общеподготовительное* направление обеспечивает всестороннее физическое развитие студентов и поддержание его на уровне требований государственной программы. *Спортивное* направление обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства. *Профессионально-прикладное* направление способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей. *Гигиеническое* направление предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др. [3].

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристские походы, экскурсии, подвижные игры и др. Лечебное направление обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм.

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям. В *основное учебное отделение* зачисляются студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные. В основном отделении учебный процесс направлен на:

- всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;
- формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В основном учебном отделении должное внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-

прикладной направленности. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130–160 уд./мин. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер [4].

*В специальное учебное отделение* зачисляются студенты, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья по данным медицинского обследования. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный процесс в специальном медицинском отделении имеет некоторую специфику и преимущественно направлен на:

- устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения, укрепление здоровья студентов;
- использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов специальных общеразвивающих упражнений, направленных на профилактику болезни;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам методики и организации физического воспитания.

*Лечебная* группа состоит из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным методикам и программам.

*В спортивное учебное отделение* (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта. Студенты выполняют обязательные зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения и в те же сроки. Таким образом, учебный процесс по физическому воспитанию студентов включает в себя два взаимосвязанных содержательных компонента:

- 1) базовые занятия физической культурой, обеспечивающие формирование основ физической культуры личности;
- 2) спортивный компонент, дополняющий базовый и включающий занятия в избранном виде спорта, учитывая

индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.

**Выводы.** В настоящее время физическое воспитание в высших учебных заведениях нуждается в существенной модернизации. Остро проявляется необходимость повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Одним из наиболее перспективных является такой методический подход к организации занятий, при котором выбор содержания занятий осуществляется студентами на альтернативной основе, в соответствии с собственными интересами, возможностями и потребностями, что может обеспечить повышение мотивации к занятиям физической культурой и максимальную индивидуализацию процесса физического воспитания.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь, изд. АО Аспект пресс, Москва 1995 г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543с
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва: Академия, 2002. – 480 с.
4. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://edu.dvgups.ru/METDOC/CGU/FIZVOSP/METOD/MULIN\\_UP/WEBUMK/frame/1.htm](http://edu.dvgups.ru/METDOC/CGU/FIZVOSP/METOD/MULIN_UP/WEBUMK/frame/1.htm)

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ**

Мирзоян Маргарита

**Руководитель:** преподаватель Агишева Е. В.

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

**Аннотация.** Рассмотрены подходы в направлении двигательной активности студенческой молодежи. Отмечена необходимость изменения некоторых подходов к организации процесса физического воспитания и разработки рекомендаций, а также конкретных действий по повышению качества физического воспитания.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, студенты, физическое воспитание.

**Актуальность.** В данной работе предлагаются актуальные направления на поддержание среднестатистического уровня физической культуры студентов, так как она является частью общечеловеческой культуры и является неотъемлемой частью здоровья человека. Двигательная активность – это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении нашей физической формы и здоровья в целом. Современный человек, как никогда прежде, старается уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. В наше время, когда пришла эра деловых и энергичных людей, занятия спортом становятся частью имиджа человека.

**Анализ литературы.** Исследование проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи всегда вызывали интерес ученых. Авторы стремились как можно объемнее представить основные факторы здорового образа жизни, составляющими которой также является: питание, рациональный график труда и отдыха, гигиена. Гавришова Е.В. и Ляпишев М. В. пишут, что в сознании подавляющего большинства студенческой молодежи двигательная активность не является важной. Это связано с низкой мотивацией студентов к занятию физической культурой, соблюдение здорового образа жизни и недостаточной эффективностью организации современного физического воспитания молодежи. Все это негативно влияет на жизнь и здоровье студентов [1-6].

**Цель и задачи исследования.** Определить уровень двигательной активности студенческой молодежи и выяснить необходимость изменения подхода к физическому воспитанию.

**Результаты исследования.** На вопрос: «Как влияет двигательная активность оздоровительного направления на ваше здоровье? Для выяснения роли двигательной активности оздоровительного направления на физическое здоровье студентов был проведен опрос. В результате, которого удалось выявить виды двигательной активности, которым студенты предпочитают, их роль в сохранении и укреплении здоровья, в формировании здорового образа жизни. Студенты давали различные ответы.

Подавляющее большинство студенческой молодежи (60%) ответило, что не систематически посещает занятия по физической культуре. Около 5% студентов ответили, что не занимаются

физической культурой вообще. Конечно, полученные данные опроса студенческой молодежи являются субъективными. Но с их помощью можно сделать определенные выводы о посещении студентами занятий по физической культуре, о значении физкультуры для физического здоровья и для двигательной активности современной молодежи. Согласно опросу 20% студентов постоянно, систематически, без пропусков посещают занятия по физической культуре, 40% студентов считают, что они достаточно времени уделяют для занятий физкультурой, еще почти 10% студентов не посещают занятия, поскольку, по их мнению, физическая культура не играет заметной роли в жизни и она не чрезвычайно важно. Остальные, 30% опрошенных затруднились с ответом, не могли, дать утвердительного ответа, или не хотели отвечать вообще. Причиной такого негативного отношения студентов к занятиям преимущественно является нежелание понять важность физической культуры и двигательной активности для физического здоровья человека. На сегодняшний день, согласно нагрузками, для студентов проводится 4 часа занятий по физической культуре в неделю. Сейчас очень важно донести до студенческой молодежи важность двигательной активности оздоровительного направления, ведь это, прежде всего, потребность молодого организма для его слаженной деятельности. Важно, чтобы организм получал достаточное количество нагрузки, не ниже установленной нормы. Подавляющее большинство студентов в свободное время практикует пассивные виды отдыха. Студенты проводят очень много времени за компьютером, слушают музыку и довольно часто, современная молодежь отдает предпочтение не живому общению и отдыху на свежем воздухе, а общению в сети интернет, не говоря уже об отдыхе в спортивных залах. При этом студенты называют множество причин, по которым не посещают систематически занятия по физической культуре: недостаточность свободного времени, это свидетельствует о том, что двигательная активность не стала важной частью деятельности студентов в университете, а играет дополнительную роль, отсутствие силы воли, низкий уровень здоровья, недостаточное спортивный инвентарь [1].

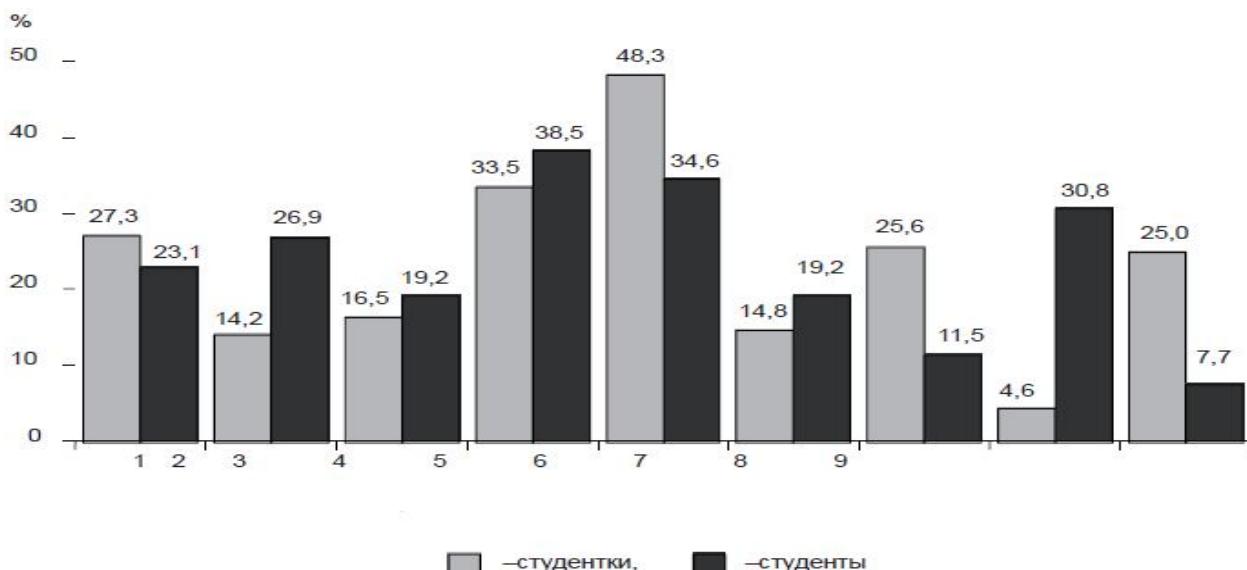
Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что на сегодняшний день подавляющее большинство студентов не систематично посещает занятия по физкультуре. Меньшая часть студенческой молодежи, посещает занятия, окончательно не

осознает значение физической культуры и двигательной активности оздоровительного направления для состояния физически здорового молодого. Высшим учебным учреждениям важно воплотить в учебный процесс эффективную систему физического воспитания, которая бы позволила целесообразно выбирать средства физического воспитания студентов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в данном направлении изучения других проблем, влияющих негативно на двигательную активности и на формирование устойчивых навыков здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. Оценивая объем двигательной активности студентов установлено, что недельный, минимально необходимый объем специально организованной двигательной активности (8-10 часов в неделю), соблюдают только 32,39% девушек и 38,46% юношей. У студентов старших курсов двигательная активность была на 9-11% ниже, чем у студентов I-II-х курсов, где проводятся организованные занятия по физическому воспитанию.

Исследования показывают, что двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 месяцев), составляет 56-65% от ее величины в период каникул, а во время экзаменов (2 месяца) - 39-46%. Ее уровень во время каникул можно принять за естественную потребность в движениях молодых людей, так как в этот период имеется много факторов (учебные занятия и самоподготовка к ним, переезды, связанные с обучением, общественная работа и др.), маскирующих или ограничивающих двигательную активность студентов. Поэтому можно обоснованно констатировать наличие дефицита движений у студентов на протяжении большей части учебного года.

В выходные дни, предоставляемые студентам для отдыха и восстановления сил после учебно-трудовой деятельности, двигательная активность студентов снижается относительно среднесуточной за счет больших затрат времени на сон (10-11 часов), самообслуживание, выполнение учебных занятий (2,5-4 часа), проведение свободного времени в условиях малой подвижности (кино, театр, концерты, телевизор и т.д.) и крайне ограниченного использования оздоровительных и спортивных мероприятий. Учитывая имеющийся дефицит двигательной активности, исследовалась пути оптимизации двигательной активности студенческой молодежи (рис. 1).



**Рисунок 1. Двигательная активность студенческой молодежи**

**Выводы.** Надлежащий объем двигательной активности студенческой молодежи составляет до 8-10 часов в неделю. В сознании студентов объем двигательной активности, необходимый для рационального функционирования организма, значительно ниже установленных норм. При этом только треть студентов придерживаются рекомендованных объемов двигательной активности. Решение проблемы дефицита двигательной активности студентов целесообразно осуществлять путем включения в образовательную и повседневную деятельность данной категории студентов разнообразных форм физкультурных занятий различной направленности, обеспечивающих возможность ежедневного педагогического регулирования их двигательной активности [2]. При этом системность физического воздействия на организм студентов обеспечивается взаимосвязью всех форм физкультурных занятий и видов двигательной активности, содержание и направленность которых постоянно обновляются с учетом иерархии целей и последовательного решения задач восстановления здоровья студентов. Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаться в разработке и внедрении системы привлечения студентов к регулярным занятиям двигательной активностью с целью повышения уровня физической подготовленности [5]. Таким образом, каждый студент должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

*Физическая культура и спорт глазами студентов. Проблемы и перспективы*

- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- иметь мотивационно-ценное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.

*Список использованных источников и литературы*

1. Двигательная активность [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://lookstrong.ru/dvigatel'naya-aktivnost-studentov-v-vuze/> (дата обращения: 23.10.2018).
2. Гавришова Е.В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. к. пед. н.: 13.00.04. – Санкт-Петербург. – 2012. – 20 с.
3. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: автореф. дис. к. пед. н.: 13.00.04. – Красноярск. – 2009. – 20 с.
4. Двигательная активность молодежи [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/2d1e1cc6-ddf1-485b-be25-5e8652b8fb1d> (дата обращения: 20.10.2018).
5. Развитие двигательной активности студентов [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.rusnauka.com> (дата обращения: 27.10.2018).
6. Ляпишев М.В. Педагогическая детерминация двигательной активности студентов в системе подготовки специалистов в непрофильном вузе: автореф. к. пед. н.: 13.00.08. – Майкоп. – 2006. – 20 с.

## **ПЛАВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ**

Митько Даниил

**Руководитель:** ст. преподаватель Лавренчук С. С.

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

**Аннотация.** Человек – это сложный органический механизм, который способен самостоятельно поддерживать свое существование.

Однако, как и любому другому живому организму, ему необходима определенная двигательная активность, которая способствует поддержанию оного в надлежащем состоянии. Одним из лучших и доступных видов физической активности является плавание.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, плавание, физические качества, моральная подготовка, волевая подготовка.

**Актуальность.** Плавание является одним из самых действенных форм физической активности в результате которой задействуются практически все группы мышц и

**Цели и задачи исследования.** Убедится в том, что плавание действительно является эффективным способом поддержания надлежащего физического состояния организма и способствует хорошему развитию физической формы. Для достижения поставленной цели следует решить определенный ряд задач:

1. Выявить влияние, которое оказывает на организм человека плавание как во время физической деятельности, так и после ее завершения.
2. Изучить противопоказания к занятиям плаванием.
3. Предоставить программу занятий плаванием.

**Результаты исследований.** Физическая культура – объемное понятие, которое включает в себя множество спортивных направлений, одно из которых – плавание.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и одним из наиболее массовых видов спорта. Специфические особенности связаны с двигательной активностью в водной среде. На организм человека воздействуют и физические упражнения, и водная среда. Воздействие воды на организм начинается с кожи, поверхность которой  $1,5\text{--}2 \text{ м}^2$ . Омывая тело, вода очищает кожу, компенсируя баланс жидкости кожного покрова. Более того, кожа подвергается химическому воздействию содержащихся в воде микроэлементов.

Плотность воды примерно в 775 раз больше плотности воздуха, а отсюда затруднение движений, ограничение скорости и большие энергозатраты. Именно поэтому основная мышечная работа затрачивается не на удержание человека на воде, а на преодоление силы лобового сопротивления. Расход энергии при плавании зависит от их длины дистанции и скорости работы. На дистанциях 100 – 1500 м он составляет в среднем от 100 до 500 к/кал. Упражнения в воде, человек задействует практически все группы мышц, в результате чего происходит пропорциональное сложение фигуры.

Положительное влияние на организм:

- помогает исправить проблемы, связанные с позвоночником;
- эффективно сжигает лишние калории, укрепляет мышцы живота, рук, ягодиц, бедер и плечевого пояса, а суставы приобретают дополнительную гибкость;
- снижает артериальное давление, снижая риск возникновения сердечно-сосудистых болезней;
- приводит в норму сердечные ритмы и кровообращение, улучшая эластичность сердечной мышцы и сосудов;
- благодаря воздействию воды на тело по всей его поверхности оказывается положительный эффект на нервную систему.

Плавание признано одним из видов спорта с самым низким процентом риска получения травм (несмотря на риск захлеба водой, судорог и прочего). В ходе исследования были найдены самые эффективные программы занятий плаванием для начинающих:

- Базовая с использованием различных стилей (Табл. 1.);
- Использование длинных дистанций для улучшения выносливости и повышения общего тонуса (Табл. 2.);
- Сохранение расслабленности (Табл. 3.).

Таблица 1.

**Базовая программа с использованием различных стилей**

Программа №1: базовая с использованием различных стилей					
Этапы		Дистанция	Стиль	Комментарии	Отдых
1	Разминка	50м	брасс	спокойное разогревающее плавание	нет
2	Плавание	4 x 50м	любой	проплыvаем каждый отрезок с комфортной скоростью	1 мин
3	Плавание на ногах	100м	любой	работайте ногами, используя доску для плавания или плывя на спине	нет
4	Плавание	4 x 25м	вольный стиль	проплыvаем каждый отрезок со слегка повышенной скоростью	1 мин
5	Завершение	50м	любой	очень спокойное, «легкое» плавание	нет
Общая дистанция: 500м					

Таблица 2.

**Программа использования длинных дистанций для улучшения выносливости и повышения общего тонуса**

<b>Программа №2: Использование длинных дистанций для улучшения выносливости и повышения общего тонуса</b>					
<b>Этапы</b>	<b>Дистанция</b>	<b>Стиль</b>	<b>Комментарии</b>		<b>Отдых*</b>
1	Разминка	50м	любой	невысокая, комфортная скорость; разогревающее плавание	нет
2	Плавание	2 x 150м	Вольный стиль или брасс	проплываем каждый отрезок с комфортной скоростью.	2 мин
3	Плавание на ногах	100м	любой	работайте ногами, используя доску для плавания или плывя на спине; с комфортной скоростью, без излишних усилий.	нет
4	Плавание	100м	Вольный стиль	проплываем с постоянной скоростью, без излишних усилий.	нет
5	Завершение	50м	любой	невысокая, комфортная скорость.	нет
			Общая дистанция: 600м		

Таблица 3.

**Программа сохранения расслабленности**

<b>Программа №3: Сохранение расслабленности</b>				
<b>действие</b>	<b>дистанция</b>	<b>стиль</b>	<b>комментарии</b>	<b>отдых</b>
1	Разминка	200м	брасс	спокойный комфортный темп
2	Работа ног	2 x 50м	любой	1-й подход: с доской для плавания. 2-й подход: плавание на спине без доски для плавания.

3	Плавание	6 x 25м	смешанный	попеременно: одно повторение в вольном стиле/одно повторение брассом, комфортный темп	30 сек
4	Завершение	50м	брасс	спокойное расслабляющее плавание	нет
Расслабляющая тренировка, основная часть брассом.					
Общая дистанция: 500м					

**Выводы.** В ходе исследования были решены все поставленные задачи. Было выяснено, что плавание действительно является одним из основных спортивных направлений развития физических качеств личности и оказывает огромное положительное влияние на организм человека, в том числе и уникальный, который трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. Именно благодаря симбиозу физических управлений и воды, плавание благотворно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, позволяет избавиться от различных проблем со спиной. Постоянные тренировки положительно влияют на общее состояние человека с минимальным риском для его здоровья. Однако не стоит забывать о регулярном посещение врача для профилактики здоровья, чтобы максимально обезопасить себя от каких-либо проблем. Так же в ходе исследований были представлены программы тренировок по плаванию, которые являются лучшими и универсальными вариантами для начального освоения этой прекрасной физической дисциплины.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Михалкин Г. П. Все о спорте. М.: АСТ, 2000.

2. [Электронный ресурс] Режим доступа:

<https://www.arenashop.ru/article/37/>

3. Плавание // Википедия, 2018. [Электронный ресурс]

4. Терри Лафлин. Как рыба в воде [Текст] / Терри Лафлин. – Майн, Иванов и Фебер, 2012 – 232 с.

5. [Электронный ресурс] Режим доступа:

<https://www.goldsgym.ru/programmy-trenirovok/trenirovki-v-basseyne-programmy-dlya-zhenshchin-i-muzhchin/>

# **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**

Мусейчук Дмитрий

**Руководитель:** ст. преподаватель Тарасова Н. С.

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

**Аннотация.** Для функционирования человеческого организма необходима любая двигательная активность. Поэтому на первый план выходит такой вид мышечной активности, как спортивная ходьба при которой работают все системы организма. Спортивная ходьба это простейший вид физической активности для людей и самое лучшее лекарство в любом возрасте.

**Ключевые слова:** спорт, оздоровление, активный образ жизни, ходьба, организм, физическая культура, здоровье,

**Актуальность.** Оздоровительная ходьба является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Спортивная ходьба включает в себя полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки.

**Цель и задачи исследования.** Выяснить является ли спортивная ходьба эффективным способом поддержания себя в хорошей физической форме и её оздоровительные свойства. Для достижения поставленной цели следует решить ряд следующих поставленных задач:

1. Выявить оздоровительные свойства спортивной ходьбы.
2. Выявить противопоказания спортивной (оздоровительной) ходьбы.
3. Предоставить программу занятий спортивной (оздоровительной) ходьбы.

**Результаты исследований.** В ходе исследований выявлено, что спортивная ходьба это вид лечения, как вид своеобразной тренировки сердечно-сосудистой системы, основанный на принципе создания рабочей компенсации.

Имеется много наблюдений, которые доказывают, что систематические восхождения на горы способствуют укреплению и восстановлению пониженной функции сердечной мышцы. Во время восхождения зарегистрировано незначительное повышение кровяного давления, расширение артерий и их лучшее наполнение,

повышение напряжения пульса. А также было замечено, что спортивная ходьба положительно влияет на работу дыхательной системы, нормализуется деятельность желудочно-кишечной системы.

Ходьба способствует похудению, улучшает настроение и общее состояние организма, а также нормализует давление, профилактирует атеросклероз и снижает концентрацию холестерина в крови. Поэтому человек, занимающийся ходьбой, в прямом смысле слова уходит очень далеко от инфарктов, инсультов, атеросклероза, тромбозов и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Таким образом, именно ходьба является оптимальной тренировкой для долгой и активной жизни без груза хронических болезней.

Мнения экспертов и ученых о пользе спортивной (оздоровительной) ходьбы можно начать с Гиппократа, который примерно 2400 лет назад сказал «Ходьба – лучшее лекарство для человека». Но и в наше время проведено не мало исследований в данной сфере. Так два ученых из University College London провели мета-анализ (а это весьма достоверный тип научных данных) всех исследований о спортивной (оздоровительной) ходьбе с 1970 по 2007 годы. Они проанализировали 4 295 статей, из которых вычленили 18 исследований, подходящих по их высокому стандарту достоверности. Эти 18 исследований охватывали в общей сложности 459 833 человека, не страдавших от болезней сердца. За этой кучей людей в среднем наблюдали 11,3 года и отслеживали различные заболевания в основном сердечно-сосудистой системы (сердечный приступ, инсульты, операции на сосуды, ангину, а также случаи смерти).

Выводы в пользу ходьбы однозначные:

- Регулярная спортивная (оздоровительная) ходьба снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 31%.
- Вероятность умереть во время этих 11,3 года наблюдений у тех, кто регулярно ходил, была на 32% ниже, чем у тех, кто не напрягал себя.

Так же данные в этой сфере предоставляет нам еще один мета-анализ семи масштабных исследований от Университета Гарварда:

- Среди 10 269 выпускников Гарварда ходьба в объеме как минимум 9 миль в неделю (чуть больше 2 км в день) соответствовало снижению риска смерти на 22%.

- Среди 44 452 работников медицинской индустрии – те, кто ходил не менее 30 минут в день были на 18% меньше подвержены риску ишемической болезни сердца.

- Среди 72 488 медсестер те, кто ходил как минимум в течение 3 часов в неделю риск смерти от сердечного приступа был ниже на 35%, инсульта – на 34%.

Спортивная ходьба как оздоровительная методика практически лишена противопоказаний. Но все же они есть. Скажем так – пеший способ передвижения помогает на начальных стадиях многих болезней и служит их профилактикой. Но когда заболевание уже проявило себя это лекарство уже не так эффективно. В свою очередь существует медицинский список абсолютных противопоказаний.

Абсолютные противопоказания к спортивной ходьбе:

- обострение хронической коронарной недостаточности;
- недавно перенесенный инфаркт миокарда или инсульт;
- аневризма сердца и аорты;
- обострение тромбофлебита;
- возможность кровотечения;
- острые воспалительные заболевания почек;
- острые инфекционные заболевания или обострения хронических, тяжелые нарушения ритма сердечной деятельности (пароксизмальная тахикардия, мерцательная аритмия и др.);
- легочная недостаточность со значительным уменьшением жизненной емкости легких (50% и более);
- глаукома и прогрессирующая близорукость (угрожающая отслойкой сетчатки);
- высокая артериальная гипертензия;
- тиреотоксикоз и сахарный диабет тяжелой формы (неконтролируемый инсулином).

При этом в ходе исследования были найдена методом научных проб (где учитывались такие параметры: как физическое состояние, степень физической подготовленности, индивидуальная скорость ходьбы) самая эффективная программа занятий спортивной (оздоровительной) ходьбой. Были выделены такие категории:

1. Начинающие.
2. Любители.
3. Лица старше 60 лет.

Начнем с тех, кто только собирается (начинающие) заняться спортивной (оздоровительной) ходьбой (Таблица 1).

Таблица 1.

Начинающие			
Неделя	Дистанция, км	Время, мин	Кратность, раз
1	1,6	17.30	5
2	1,6	15.30	5
3	1,6	14.15	5
4	1,6	14.00	5
5	2,4	21.40	5
6	2,4	21.15	5
7	2,4	21.00	5
8	3,2	28.45	5
9	3,2	28.30	5
10	3,2	28.00	5
11	3,2	28.00	3
12	4,0	35.00	3
13	4,0	34.45	3
14	4,0	34.30	3
15	4,8	42.30	5
16	6,4	56.30	3

Следующая программа предназначена для лиц старше 60 лет. Она была разработана американским врачом Кеннетом Купиrom (Таблица 2).

Таблица 2.

Лица старше 60 лет			
Неделя	Дистанция, км	Время, мин	Кратность, раз
1	1,6	20.00	4
2	1,6	19.00	4
3	1,6	18.00	4
4	2,4	29.00	4
5	2,4	28.00	4
6	2,4	27.00	4

И в конечном счёте для людей (любители) которые нашли себя в этом виде спорта (Таблица 3)

Таблица 3.

Любители			
Неделя	Разминка, мин	Время, мин	Кратность, раз
1	5	10	
2	5	12	3
3	5	15	4
4	5	20	4
5	5	22	4
6	5	25	4
7	5	27	4
8	5	32	4
9	5	34	5
10	5	36	5
11	5	40	5
12	5	42	5

**Выводы.** В ходе исследования были решены все поставленные задачи. Было выяснено, что спортивная ходьба является оздоровительным направлением и имеет полезные свойства, которые трудно воспроизвести какими-либо другими видами физической нагрузки. В первую очередь, это благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему. Регулярные тренировки в оздоровительной ходьбе положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, но также стоит учитывать противопоказания, и не забывать про регулярное посещение врача для профилактики здоровья. Так же были представлены программы тренировок по спортивной (оздоровительной) ходьбе, которые несут оздоровительный характер.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Михалкин Г. П. Все о спорте. М.: АСТ, 2000. Спортивная ходьба // Википедия, 2018. [Электронный ресурс].
2. Волков, В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. К. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1996.
3. Деминская, Л. А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного

человека / Л.А. Деминская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007.

4. Оздоровительная ходьба //health.harvard.edu [Электронный ресурс].

5. <http://www.bestreferat.ru/referat-88103.html> [Электронный ресурс].

## **АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

Павленко Оксана

**Руководитель:** преподаватель Нескреба Т. А.

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

**Аннотация.** Необходимость улучшения уровня физической подготовленности студенческой молодежи, обусловлена ухудшением показателей физического состояния, снижением культуры физкультурно-спортивного движения, возрастающими требованиями к личности студента в области физической культуры на Государственном уровне.

**Ключевые слова.** Студент, физическая культура, подготовленность, развитие, аэробика, показатель.

**Актуальность.** Исследуя данную проблематику, ставится необходимость гармонического развития физической подготовленности студентов девушек. Большое количество форм физического воспитания требует поиска новых видов занятий физическими упражнениями, способных вызывать устойчивый интерес и стимулировать потребность в систематической физической нагрузке [1].

**Анализ литературы.** Анализ последних исследований и публикаций показывает, что решением проблемы совершенствования физического воспитания студенческой молодежи занимались многие ученые, различные специалисты и педагоги (Л.И. Лубышева, 2003; В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман, 1996; В.К. Бальсевич, 1996, 2002; Г.Л. Драндров, 2004, 2007; Островский, 2007; другие). Авторы исследований отмечают необходимость изменения практики

физического воспитания студенческой молодежи через создание условий свободного выбора студентами содержания занятий физической культурой (Л.Б. Андрющенко, 2002; И.М. Быховская, 1997; Л.И. Лубышева, 1992; другие).

К одним из инновационных направлений в сфере физического воспитания специалисты относят занятия нетрадиционными видами двигательной активности. Особой популярностью среди девушки-студенток пользуются некоторые виды фитнес-программ (аэробика и ряд ее разновидностей, пилатес, стретчинг, танцевальные направления). Обладая значительным оздоровительным потенциалом, аэробика в процессе физического воспитания студентов рассматриваются как важнейший эмоциональный фактор, способствующий освоению ценностных аспектов физической культуры, повышению физической подготовленности, созданию устойчивой мотивации [2].

**Цель и задачи исследования.** Цель – провести сравнительный анализ по четырем видам показателей для выявления эффективности использования аэробики в учебном процессе.

Задачи исследования:

1. Повысить уровень физической подготовленности.
2. Создание положительного мотивационного фона на занятиях физической культурой.
3. Выполнение Государственного образовательного заказа в области физической культуры.

**Результаты исследования.** Используя средства аэробики в учебных занятиях со студентками второго курса, в процессе тестирования были выявлено что, результаты тестирования физической подготовленности увеличились по сравнению с результатами, полученными в начале учебного года [3]. При анализе результатов отмечено увеличение значения показателя в процессе контрольного тестирования у 77% студенток.

Так, нами были взяты показатели контрольного тестирования студенток двух групп второго курса занимающихся по общей физической подготовке. После этого, экспериментальной группе была предложена программа по аэробике как средства гармонического развития физической подготовленности студентов. Количество занимающихся в каждой группе по 16 человек со средним уровнем физической подготовленности. В контрольной и экспериментальной группе использовались следующий перечень контрольных упражнений, в которые вошли: Тест №1 прыжок в

длину с места (см), Тест №2 челночный бег 4х30 м, Тест №3 поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во) за одну минуту, Тест №4 сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во). В таблице №1 представлены исходные показатели в начала исследования, позволяющие установить уровень физической подготовленности студентов.

Таблица 1.

**Сравнительные характеристики тестирования у студенток  
на начало исследования**

Показатель	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4
<b>1</b>	1.65	29.1	31	6	1.68	27.1	30	10
<b>2</b>	1.71	28.2	35	8	1.67	28.2	27	8
<b>3</b>	1.69	29.6	37	8	1.73	28.3	32	6
<b>4</b>	1.78	28.8	40	10	1.65	29.0	37	9
<b>5</b>	1.68	27.5	35	12	1.70	27.7	38	12
<b>6</b>	1.65	28.1	30	7	1.81	27.3	35	10
<b>7</b>	1.73	30.2	34	9	1.66	29.3	35	12
<b>8</b>	1.67	28.9	33	11	1.69	28.7	35	8
<b>9</b>	1.62	28.9	33	12	1.62	27.8	33	8
<b>10</b>	1.63	28.3	35	12	1.57	31.0	40	9
<b>11</b>	1.67	27.8	37	13	1.64	29.5	28	10
<b>12</b>	1.75	29.4	28	15	1.70	28.1	31	11
<b>13</b>	1.77	27.2	31	9	1.70	27.6	35	12
<b>14</b>	1.68	28.3	30	10	1.65	27.8	33	9
<b>15</b>	1.55	28.6	25	11	1.62	27.3	42	10
<b>16</b>	1.64	27.1	40	13	1.70	27.4	38	10
<b>Средний балл</b>	1.67	28.5	33	10	1.67	28.2	34	9

Рассмотрим динамику показателей девушек студенток контрольной и экспериментальной групп (КГ и ЭГ, соответственно), занимавшихся в группе по общей физической подготовке и предложенной программе в течение второго года обучения. Второе тестирование проводилось в конце учебного года, результаты которого позволили сделать следующие выводы. Так, в таблице №2 представлены усреднённые показатели тестирования.

Таблица 2.

**Средний балл показателей второго тестирования**

<b>Показатель</b>	<b>Контрольная группа</b>				<b>Экспериментальная группа</b>			
	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4
<b>Средний балл</b>	1,73	27,7	36	12	1,85	27,2	43	16

Из представленных результатов можно сделать заключение о том, что уровень физической подготовленности имеет тенденцию повышения результативности в контрольной и экспериментальной группе. Так средний балл за нормативы в контрольной группе имеют незначительные прирост. Средний показатель прыжка в длину с места в контрольной группе возрос на 6,0 см – с  $1,67 \pm 10$  до  $1,73 \pm 3,4$  – после. Сравнивая данный показатель с экспериментальной группой, мы можем видеть следующий результат, разница между КГ и ЭГ после сдачи контрольных нормативов в конце учебного года составила 12 см. Тест №2 показал разницу с  $28,5 \pm 1,7$  до  $27,7 \pm 1,5$  в контрольной группе, с  $28,2 \pm 1,8$  до  $27,2 \pm 1,4$  в экспериментальной группе, разница между КГ и ЭГ составила 0,5 сек. в среднем. Тест №3 показал в КГ разницу 3 единицы с  $33 \pm 7$  до  $36 \pm 2$  раза, в ЭГ с  $34 \pm 12$  до  $43 \pm 8$ , прирост между КГ и ЭГ составил 7 единиц. Тест №4 возрос в КГ с  $10 \pm 5$  до  $12 \pm 2$ , в ЭГ с  $9 \pm 3$  до  $16 \pm 4$ , разница между КГ и ЭГ на конец учебного года составила 4 единицы. В свою очередь, это позволяет судить о высокой эффективности аэробики, согласно критериальной таблицы нормативов используемой на базе кафедры физического воспитания ГОО ВПО «ДонНМУ им. М. Горького».

**Выводы.** Таким образом, установлено, что применение аэробики на занятиях физической культуры, положительно сказывается на уровне физической подготовленности занимающихся и способствует существенному достоверному увеличению уровня развития их физических качеств.

*Список использованных источников и литературы*

1. Белкина, Н. В. Здоровьесберегающая технология физического воспитания студенток вуза / Н.В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 37 – 38.

2. Бондаренко, Е. В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е. В. Бондаренко// Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 37 – 38.

3. Крючек, Е. С. Особенности учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике студентов непрофильных вузов / Е. С. Крючек, Т. Е. Ковшур // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 90-93.

## **ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

Парсаданян Яна

**Руководители:** ст. преподаватель Кореневская Е. Н.,  
ст. преподаватель Алексеева О. В.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы состояния уровня физической подготовки студентов на современном этапе и даны рекомендации по повышению уровня общей физической подготовки.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, образовательные задачи, двигательные навыки, гармоничное развитие.

**Актуальность.** Вопросам общей физической подготовки студентов всегда уделялось пристальное внимание так как студенчество составляет значительную часть молодёжи нашей Республики. Это особая социальная группа, нуждающаяся в специальной системе физического воспитания и постоянном совершенствовании методов её работы.

Хорошее состояние здоровья и высокий уровень физической подготовки студентов является одним из важнейших условий успешной подготовки высококвалифицированных специалистов. Физическое воспитание, находясь в тесной взаимосвязи с медициной, педагогикой, анатомией, физиологией, биохимией, имеет самое непосредственное отношение к социальному заказу современного общества на здорового, гармонично развитого специалиста. Физическая культура, являясь мощным оздоровительным фактором, существенным образом повышает уровень здоровья и физическую подготовленность, которые, в свою очередь, обусловливают как

совокупный трудовой потенциал, так и физическое совершенствование каждого человека в отдельности [1].

**Анализ литературы.** Несмотря на то, что физическая подготовка студентов является приоритетным направлением в общей системе образования, этой проблеме посвящено малое количество работ. В связи с этим вопросов, требующих решения, теорией и практикой физического воспитания поставлено больше, чем имеется рекомендаций по вопросам планирования, контроля и улучшения физической подготовки студентов. На современном этапе развития возникла потребность в разработке более комплексного подхода по повышению уровня физической подготовки студентов.

**Цель и задачи исследования.** Разработать систему мероприятий, направленных на развитие, оптимизацию и совершенствование процесса общей физической подготовки студентов на учебно-тренировочных занятиях по курсу физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Результаты исследования.** Физическое воспитание традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения в системе образования. Теоретико-методические основы физического воспитания ориентированы на подготовку подрастающих поколений к определенным условиям жизни, которые в настоящее время существенно изменились и это предъявляет новые требования к физическому воспитанию. Физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания и двигательные навыки, необходимые для физического самовоспитания и формирования здорового образа жизни, являются социально значимыми результатами физического воспитания. К ним так же относятся физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и рекреация [2, 3].

Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность, но многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. У значительной части юношей и мужчин (выпускников средних и высших учебных заведений) уровень физической подготовленности не отвечает требованиям, предъявляемым выполнением норм ГТО, профессионально-прикладной подготовки, службой в армии. Так же как недостаточный

может быть оценен уровень физической подготовленности девушек и женщин.

Все это свидетельствует о проблеме низкой физической подготовки учащихся и студентов. Физическая подготовленность - только один из социально значимых результатов физического воспитания и он быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно, а так же снижается мотивация занятий физическими упражнениями с возрастом . Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием [4].

Физическая подготовка характеризуется уровнем развития ведущих двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты) и степени владения ведущими навыками (высокая, средняя, низкая). Развитие двигательных качеств с одной стороны обусловлено генетическими факторами, определяющими индивидуальные возможности функциональных систем организма, с другой стороны достигается посредством решения разнообразных двигательных задач, поставленных в процессе занятий по физическому воспитанию. Воспитание физических качеств студентов в процессе физической подготовки осуществляется посредством общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

На современном этапе стремительное развитие науки, технический прогресс и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Сегодня под физической подготовкой студентов к профессиональной и самостоятельной жизни понимается направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей, от которых зависит эффективность трудовой деятельности, достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и творческого долголетия

человека. Наряду с общей прикладной направленностью системы физического воспитания, в ней обеспечивается специальное профилирование занятий применительно к конкретным видам профессиональной деятельности. Такое профилирование наиболее полно выражается в профессионально - прикладной физической подготовке, основным содержанием которой является воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям определенной профессии и вооружение профессионально важными двигательными умениями и навыками. Профессиональное профилирование процесса физического воспитания имеет существенное практическое значение для общества, так как является одним из прямых факторов улучшения профессиональной подготовки кадров, сокращение сроков освоения профессиональных умений и навыков, повышения надежности функций работников производства в условиях управления современной сложной техникой и компьютерами, роста производительности труда и т.д. Физическое воспитание в этом отношении служит одним из важных факторов материального производства .

Решение задач по повышению уровня физической подготовки студентов должно предусматривать комплексный подход, в реализации которого можно выделить несколько этапов:

- базовый оздоровительный, когда процесс обучения связан с методиками, обеспечивающими достижения средних стандартов физического развития и физической подготовки, оцениваемый по результатам тестирования и педагогического контроля;
- этап практического овладения навыками видов спорта, включенных в учебную программу, а также оздоровительных форм физической культуры с ориентацией на развитие основных двигательных способностей;
- этап приобретения специализированных умений в профессионально прикладной физической подготовке, позволяющий развивать и совершенствовать психомоторную функцию студентов;
- профилактический этап, когда накопленные знания, умения и навыки возможно трансформировать для укрепления здоровья, общего развития систем организма студентов, профилактики заболеваний и обеспечения высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

## Физическая культура и спорт глазами студентов. Проблемы и перспективы

- этап физического совершенствования связан с участием студентов в учебно-тренировочном процессе и спортивных соревнованиях в составе сборных команд факультетов, вуза, города, области и т.д.

Важно также учитывать, что состав учащихся и студентов неоднороден по уровню здоровья, физического развития и физической подготовленности. Одни и те же педагогические средства оказывают различное воздействие на разных людей, поэтому одним из важнейших направлений является индивидуализация физического воспитания. Особую важность эта проблема приобретает в связи с необходимостью развития адаптивного физического воспитания.

**Выводы.** Решение задач по физической подготовке студентов должно предусматривать комплексный подход, позволяющий использовать структурно - функциональный метод в развитии и реализации двигательных способностей и повышении уровня физической подготовки студентов. Формирование знаний в области физической культуры, необходимых студентам в процессе обучения, должно быть ориентировано на перспективное использование этих знаний в их дальнейшей трудовой деятельности, для само оздоровления, саморазвития, само формирования нравственного сознания и нравственного поведения.

### *Список использованных источников и литературы*

1. Гребняк, М.П. Медико - физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов/ М.П.Гребняк, В.П. Гребняк , А.Г. Рыбковский: Учебное пособие .- Донецк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
2. Кряж, В.Н. Основные направления совершенствования физического воспитания учащихся [Текст] / В.Н.Кряж. – Мн., 1998. – 16 с.
3. Кряж, В.Н. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов [Текст] / В. Н. Кряж [и др.]. – Мн., 1991. – 52 с.
4. Лубышева , Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И.Лубышева, В.Н.Кряж // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] – 1996.- № 1. – С. 11-17.

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Прожога Данил

**Руководитель:** ст. преподаватель Куприенко М. Л.

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

**Аннотация.** Состояние здоровья молодого поколения является основным решающим фактором развития общества. Понятие здоровья включает в себя следующие составляющие - здоровье физическое, духовное. Для сохранения здоровья важную роль играет соблюдение здорового образа жизни. Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На снижение уровня состояния здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровое общество, спорт, студенческая молодежь.

**Актуальность.** В современном обществе актуальна задача более широкого использования потенциала физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения государства. Решения Госсовета России, выход в свет национального проекта «Здоровье», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятие общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и другие нормативно-правовые документы определили приоритеты в формировании позитивного отношения к здоровью.

**Обзор литературы.** Авторы рассматривают формирование здорового образа жизни как проблему комплексную. Обеспечить в современных условиях хорошее состояние здоровья молодёжи – сложная, трудная задача. Необходимо повышение роли личностных качеств школьника, студента в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни, забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом поведения [1].

Теоретико-методологическая основа исследования опирается на результаты по проблемам показателей качества жизни, связанного со здоровьем: Епифанов В. А., Малявин А. Г., Миронов С. П., Поляев Б. А., Макарова Г. А.

**Цели и задачи.** Выявление мотиваций, определяющих повышение интереса студенческой молодёжи к соблюдению норм здорового образа жизни, является основной целью, проведенных академических исследований.

**Результаты исследований.** Изучив опыт формирования здорового образа жизни населения, в частности студенческой молодежи Российской Федерации, выявлены основные факторы мотивирующие молодежь к активным занятиям физической культурой и спортом. Развитие стремления к здоровому образу жизни у молодежи необходимо стимулировать посредством воспитательного воздействия и пропаганды. Пропаганда ЗОЖ представляет собой систему развивающих мероприятий направленных на раскрытие сущности и пользы здорового образа жизни в рамках современных тенденций развития общества [4].

Формирование здорового образа жизни должно носить поэтапный характер. Так необходимо формировать культурное отношение к гигиеническим мероприятиям у детей дошкольного возраста. В школьном возрасте основной задачей в данном направлении является обеспечение необходимого двигательного режима, расширение арсенала, применяемых средств физической культуры. Учащихся старших классов необходимо обучить:

- основам оздоровительного бега;
- технике бега на короткие, длинные дистанции;
- технике прыжков;
- техническим элементам спортивных игр.

Гармоническое развитие физических качеств школьников позволяет дальнейшее повышение уровня физического развития и функционального состояния средствами и методами физической культуры. Также немалую роль играет формирование у школьников и студентов понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Повышение уровня сознательного отношения к положительности занятий физической культурой и спортом среди молодежи является важным в решении задачи формирования здорового, трудоспособного поколения. Для этого необходимо иметь представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Проанализировав специальную литературу, выяснили что, однозначного определения понятия здоровья нет, и представляется оно по-разному.

По нашему мнению, здоровье - это состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических,

психических, социальных, духовных функций человека и общества, а также оптимальной трудоспособности и активности. Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно - экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения [2].

Основы здорового образа жизни необходимы для полноценного становления каждого человека. Именно они позволяют плодотворно работать как на благо себя и своей семьи, так и общества в целом [3]. Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность [3]. Регулярная физическая тренировка, повышенный двигательный режим у людей разного возраста способствуют повышению функциональных возможностей организма, улучшению здоровья. Особенно это проявляется у лиц, профессиональная деятельность которых имеет малоподвижный характер, не требует физических напряжений, а также у немолодых людей. Культура здоровья является неотъемлемой частью общей культуры образованного человека [3]. Культура здоровья включает в себя: культуру образа жизни, культуру питания, физическую культуру. Каждый из элементов этой культуры необходим, но не достаточен для сохранения и укрепления здоровья.

Процесс воспитания культуры здорового образа жизни опирается на следующие концептуальные позиции:

1. Целенаправленный характер всего учебно-воспитательного процесса.
2. Целостность и системность процесса воспитания культуры здорового образа жизни.
3. Интеграцию элементов культуры ЗОЖ в содержание образования и использование здоровьесберегающих технологий.
4. Создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей.

5. Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся.

6. Вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Быть здоровым – это естественное состояние человека. Красота и бодрость – то, к чему стремится каждый. Быть здоровым – это нелегкая задача, но результат стоит усилий. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и хорошее психологическое и эмоциональное состояние человека. Здоровье – это неотъемлемое условие в любой области деятельности человека – материальной или духовной. Нередко можно услышать: «Было бы здоровье, а остальное приложится». С этим утверждением трудно не согласиться. Общая культура человека во многом формирует его образ жизни [5].

В целях пропаганды здорового образа жизни в школе проводятся занятия о правильном питании, санитарно-гигиенических нормах. Учителя и старшеклассники стараются заинтересовать учащихся среднего и старшего звена этим вопросом, чтобы позже они проводили беседы с младшими учениками, для того, чтобы все осознали важность проблемы собственного питания и принимали бы разумные меры предосторожности при потреблении пищи. В течение учебного года проводятся мероприятия по профилактике вредных привычек – классные часы, научно-практические конференции, встречи со специалистами, семинары, демонстрируются фильмы по ЗОЖ. В школах оформляются информационные стенды такие, как «Уголок здоровья», где имеются в наличии памятки и листки для родителей и детей по вопросам по соблюдению норм ЗОЖ, другой справочный и информационный материал [6].

Реализуя работу в данном направлении, в школе проводятся мероприятия для учащихся, используются разнообразные формы работы: физкультминутки на каждом уроке, ежедневная утренняя гимнастика, динамические паузы, тематические классные часы, круглые столы, конкурсы рисунков, плакатов, тематических стенгазет, конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни», спортивные соревнования, акции, уроки здоровья и безопасности, дни здоровья, походы, экскурсии, рейды. Ежегодно в школе разрабатывается и реализуется план спортивных мероприятий. Учащиеся школы – постоянные участники районных спортивных состязаний, зимних и летних соревнований [7].

Соблюдение норм здорового образа жизни студенческой молодежи базируется на навыках, сформированных ранее. Формирование «моды» на соблюдение здорового образа жизни является мощной мотивацией студенческой молодежи к активному образу жизни. Мероприятиями по повышению значимости здорового образа жизни среди студенческой молодежи могут выступать следующие:

- встречи с лучшими спортсменами государственных образовательных учреждений;
- организация диалогов на сайтах государственных образовательных учреждений с лучшими спортсменами, обучающихся в данных учреждениях;
- создание сайта «Здоровый образ жизни», создающий возможности, получения интересующей информации по вопросам сохранения здоровья, повышения уровня физического развития.
- организация и проведение «Дня здоровья», проводимого одновременно для студентов и работников государственного образовательного учреждения;
- поощрение студентов, ведущих здоровый образ жизни (участие в соревнованиях, отсутствие пропусков учебных занятий по болезни...).

**Выводы.** Проведенное исследование свидетельствует, что состояние здоровья человека во многом обусловлено его собственным отношением к нему. Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, проблемы формирования здорового образа жизни становятся сверх актуальными.

Нам необходимо весь тот огромный потенциал физической культуры и спорта в полной мере использовать на благо процветания государства. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации. Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность учебной деятельности. Популяризация здорового образа жизни носит педагогически-воспитательный характер. Большое значение

соблюдения норм здорового образа жизни имеет для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Медицинская реабилитация – это целый комплекс лечебно-профилактических мероприятий, направленных на восстановление или компенсацию утраченных функций и активизацию защитных механизмов организма. Для студентов, имеющих ограничения режима физических нагрузок могут быть использованы выше перечисленные мероприятия. Соревнования для данного контингента студентов должны проводиться по видам спорта, исключающим максимальные и субмаксимальные физические нагрузки.

*Список использованных источников и литературы*

1. Вишневская Е.Л. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебн. пособие. – М : Русское слово, 1995. – 574 с.
2. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым: Спорт в твоей жизни. – М: Просвещение, 1984. – 137 с.
3. Мерзляков Ю.А. Путь в страну здоровья – Мн: Полымя, 1988. – 137 с.
4. Хрипкова А.Г. Гигиена и здоровье: Просвещение, 1988. – 190 с.
6. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – 4- е перераб. – Ростов- на – Дону: Феникс, 2008. – 168 с.
7. Гуменюк Е. И., Н. А. Слисенко Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Е.И. Гуменюк., Н.А. Слисенко. – М.: Детство – П, 2014. –937 с.

## **СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Семенова Ирина

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец И. Г.

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

**Аннотация.** В статье раскрывается понятие – адаптивная физическая культура, ее цели и задачи. Рассматриваются основные методы адаптивной физической культуры. Приводится пример

обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Предпринята попытка системного междисциплинарного анализа проблемы инвалидности и инвалидов.

**Ключевые слова:** здоровье, адаптивная физическая культура, инвалидность,

**Актуальность.** Организация адаптивного физического воспитания с лицами ослабленного здоровья и в частности больных с нарушением опорно-двигательного аппарата всегда была и остается одной из наиболее сложных задач. Поэтому ведется поиск эффективных технологий коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья. Современные подходы к процессам коррекции детей с ДЦП свидетельствуют о том, что физическое воспитание является эффективной технологией физического и социального развития, самореализации и социализации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. Физическое воспитание входит в структуру адаптивной физической культуры и является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и коррекции опорно-двигательных нарушений у детей с ДЦП.

Сегодня остро ощущается потребность в том, чтобы перевести общегуманитарные и теоретические рассуждения в экономические категории. В данной работе нами предпринята попытка системного междисциплинарного анализа проблемы инвалидности и инвалидов.

**Цель исследования** – показать роль средств физической культуры в психической и социальной реабилитации инвалидов.

Предмет – адаптивная физическая культура как средство реабилитации инвалидов.

Гипотеза – реабилитация инвалидов возможна средствами адаптивной физической культуры.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Теоретически обосновать исследуемую проблему.
2. Исследовать отношение инвалидов к физической культуре.
3. Разработать рекомендации по реабилитации инвалидов.

**Результаты исследования.** Специфические задачи, отражающие особенности физического воспитания детей аномального развития, обусловлены наличием основного дефекта, заболеваний, сопровождающих его и вторичных отклонений. К ним относятся: коррекционные, компенсаторные и профилактические, однако их решение распространяется и на общие задачи. Решение

специфических задач в АФК предусматривает выбор адекватных средств и методов, составления физкультурно-оздоровительных программ занятий, определения форм занятий. В то же время определение рациональной совокупности и объема средств и методов, последовательности их использования на различных этапах физического воспитания возможно лишь при адекватном и своевременном проведении контроля моторики детей в процессе АФК. Учитывая такую особенность, одной из ведущих задач АФК является уменьшение противоречий между потребностями человека с психофизическими нарушениями и ее двигательными и психологическими знаниями, умениями, навыками [1].

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущеных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной само актуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основную установку деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста) [5]. Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливается компонентом (видом) адаптивной физической культуры, учебным материалом, материально техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами.

В самом обобщенном виде задачи в адаптивной физической культуре можно разделить на две группы:

1. Первая группа задач вытекает из особенностей, занимающихся – лиц с отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

2. Вторая группа – образовательные, воспитательные и оздоровительно развивающие задачи – наиболее традиционные для физической культуры.

В адаптивном физическом воспитании, решаются следующие группы задач:

- Общие для всех – и здоровых, и с нарушениями в развитии.

- Укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию;
  - Формирование жизненно необходимых умений и навыков.
  - Развитие двигательных способностей.
  - Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.
  - Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
  - Воспитание моральных и волевых качеств, привлечение организованности и ответственности за свои поступки.

В связи с тем, что объектом внимания в адаптивной физической культуре является человек с отклонениями в состоянии здоровья, то вполне логично попытаться, используя огромный потенциал этого вида деятельности, исправить имеющийся недостаток, скорректировать, если это возможно, основной его дефект. Причем, чем раньше будет замечен тот или иной дефект, тем больше вероятность его коррекции.

Говоря о коррекционных задачах, авторы имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально волевой сферы, соматических функциональных систем и др. Так, например, целенаправленная работа по укреплению глазодвигательных мышц может привести к улучшению зрения; этап формирования умственных действий в материальной форме (по П.Я. Гальперину) значительно повышает эффективность этого процесса; обучение умениям произвольного расслабления мышц позволяет снимать психологические «зажимы», корректировать эмоциональное состояние и т.п. [5].

Методы адаптивной физической культуры (АФК) нами рассматривается как способ, путь достижения поставленной цели, а методический прием, как вариант реализации метода в соответствии с конкретной задачей коррекции, компенсации, профилактики, обучения, воспитания, оздоровления. Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов: лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж, баролечение и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция (музыка, цвет, образ) и др.

Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре: методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей; методы заданий на выполнение определенных ролей и функций (в частности, функций арбитра, члена судейской коллегии, тренера, организатора соревнований, эксперта при проведении спортивно-медицинской классификации, разработчика правил соревнований с гандикапом (форой) и др.); игры с правилами (сюжетно-ролевые, игры-драматизации), упражнения подражательно-исполнительского и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля); методы сказкотерапии и др. Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре (методы организации учебной деятельности, стимулирования, контроля и самоконтроля учебной деятельности). Методы развития физических качеств и способностей (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой). Комплексное применение методов адаптивной физической культуры [3].

*Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.* Сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах адаптивной физической культуры (адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации). Максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий – главное требование к этому процессу в адаптивной физической культуре. Понятия «ошибки» и «допустимых отклонений». Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий (П.Я. Гальперин), концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности (Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко), понятие «чистого» перцептивного обучения при освоении исполнительской деятельности (Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко), концепция «искусственная управляющая среда» (И.П. Ратов), теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом (С.П. Евсеев), средства и методы обучения, развития и восстановления человека, основанные на принудительном

воздействии на звенья его тела. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся. Традиционная (трехэтапная) структура процесса обучения (этап начального, этап углубленного разучивания, этап результатирующей отработки действия). Структуры процесса формирования двигательных действий с заданным результатом: этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения; этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия; этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок; этап перехода к самостоятельному выполнению двигательных действий; этап совершенствования освоенного действия. Особенности формирования ориентировочной основы двигательного действия, сенсорно-перцептивного обучения и других этапов процесса его освоения у инвалидов различных нозологических групп (с сенсорными нарушениями, с поражениями опорно-двигательного аппарата, с отклонениями в интеллектуальном развитии и др.). Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре [3]. Для лечения и поддержания здоровой жизни людей необходимо развитие как лечебной, так и адаптивной физической культуры. В современном мире существует множество учреждений, услуги которых направлены на организацию адаптивной рекреации преимущественно активного характера [2]. У нас в Донецке есть такое учреждение это – центр адаптивной физической культуры и спорта. Центр это специализированное не прибыльное бюджетное учреждение, которое обеспечивает выполнение государственной политики в сфере адаптивной физической культуры и спорта, реабилитации инвалидов и приравненных к ним категорий граждан на территории Донецкой Народной Республики. Деятельность данного центра направлена на то, чтобы помогать людям, которые имеют инвалидность разных групп, но владеют сильным духом и желанием развиваться физически не смотря, ни на что.

**Выводы.** Таким образом, в результате проведённого исследования мы решили задачи поставленные в начале работы и выявили, что адаптивную физическую культуру нельзя сводить

только к лечению и медицинской реабилитации. Она является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, образовавшемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

*Список использованных источников и литературы*

1. [Электронный ресурс] Режим доступа:  
<https://moluch.ru/archive/98/19946/>
2. [Электронный ресурс] Режим доступа:  
<https://books.google.com.ua/books>
3. [Электронный ресурс] Режим доступа:  
<https://studfiles.net/preview/4200146/page:20/>
4. [Электронный ресурс] Режим доступа:  
<https://works.doklad.ru/view/BOdcgappdx8/8.html>
5. [Электронный ресурс] Режим доступа:  
<https://studfiles.net/preview/4496490/page:9/>

## **АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Сокуренко Сергей

**Руководитель:** ст. преподаватель высшей категории Парнева А. В.

*Обособленное подразделение «Колледж технологий и дизайна  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко»*

**Аннотация.** Изучено влияние дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями, подобранных с учетом заболевания студента и соблюдения дидактических принципов физической культуры, на результат занятий оздоровительной физической культурой студентов специальной медицинской группы.

**Ключевые слова:** реабилитация, здоровье, лечебная физкультура, физкультурная активность, нагрузка.

**Актуальность.** Богатство государства не обязательно строится на собственных природных ресурсах, оно достижимо даже при их полном отсутствии. Самым главным ресурсом является человек. Государству лишь нужно создать основу для расцвета таланта людей.

Однако цель не в том, чтобы освободить какое-то «существенное я». Ни одно мировоззрение, будь оно даже тысячу раз правильным и полезным, не приобретет практического значения, до тех пор, пока его принципы не станут проявляться практическим путем.

Человек создан для того, чтобы жить в обществе; разлучите его с ним, изолируйте и его мысли спутаются, характер ожесточится, сотни нелепых страстей зародятся в его душе, а сумасбродные идеи пустят ростки в его мозгу, как дикий терновник среди пустыря.

Для того чтобы человек был неотъемлемой ячейкой социума, ему необходимо быть максимально полезной, стабильной и эффективной единицей общества. Любое крупное число образуется из ряда меньших тем самым размер этот числа напрямую зависит от того насколько человек уделяет большое значение эффективности.

Проблема лишь в том, что человек под давлением определенных ситуаций может выбиться из колеи социума и быть минимальным, а то и отрицательным значением общества. Причиной могут стать физические, психологические и социальные отклонения.

Именно для борьбы с этими отклонениями были созданы различные пути и способы реабилитации. Чтобы человек через свои сильные стороны подавлял свои слабости.

Молодежь – главная ценность нашей Республики. От них зависит наше будущее, им жить и строить молодое государство. Именно на студенческую молодежь возлагаются большие надежды и ставятся большие задачи. Для их успешной реализации необходимо воспитать здоровое, физически развитое поколение. Однако в последнее время увеличивается число первокурсников с различными минусами в здоровье, такими как заболевания хронического характера, различного рода физического и психического перенапряжения, травмами. Данной категории молодежи необходимо заниматься двигательной реабилитацией, средствами, методами и формами проведения которой оперирует лечебная физическая культура.

Здоровье студентов – социально значимая ценность общества, важнейшее условие успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов [5]. Настораживает факт, что во многих образовательных учреждениях уровень физической подготовленности студентов от курса к курсу падает. Так в нашем учебном заведении, за последние три года количество студентов переведенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу увеличилось на 10%, а уровень физической подготовленности обучающихся основной группы снизился на 6%.

**Цель и задачи исследования.** Нами была поставлена задача: повысить уровень физического развития студентов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, и особое внимание уделить студентам с физиологическими отклонениями. Они хоть и являются сравнительно небольшой ячейкой общества, но все же являются ею. Поэтому необходимо как-то адаптировать систему и под них. В первую очередь необходимо провести исследования их способностей для определения предела их возможностей. Это необходимо чтобы понять, на что они способны сейчас и на что будут способны в дальнейшем. Для этого были введены дополнительные занятия по лечебной физической культуре, которые проводились отдельно от основных два раза в неделю.

**Результаты исследования.** Лечебная физкультура – это эффективный и доступный метод восстановления и укрепления здоровья, неотъемлемый элемент реабилитационных мероприятий для людей, переживших травмы, и различные соматические и психические заболевания. Это раздел медицины, что изучает лечение и профилактику различных болезней с помощью методов физкультуры. Лечебная физкультура также раздел физической культуры, где физические упражнения выступают как метод восстановления здоровья и работоспособности человека [6].

Каждый человек уникален, а значит, что для каждого необходим индивидуальный подход. Для достижения максимально благоприятных условий в развитии двигательной активности, необходимо учесть в первую очередь их особенности организма, а именно: социально-психологический фактор и морфофункциональную способность. Это создает предпосылки к самоопределению, самовоспитанию, саморазвитию и самореализации студентов в различных видах физкультурной деятельности [5].

Самоопределение, как известно, базируется на врожденных задатках и способностях молодого человека к определенному виду физкультурной активности. Этот принцип должен стать краеугольным камнем физического развития студента. Из этого следует, что методы и пути форм проведения различных видов физической культуры настолько широк и разнообразен, что позволяет найти индивидуальный подход для использования в физкультурной деятельности с учетом особенностей и возможностей каждого студента [5].

В процессе физической реабилитации студентам были предложены следующие виды деятельности: написание и защита рефератов, в которых студент, имеющий какие-либо отклонения в состоянии здоровья, изучил бы возможные причины возникновения заболевания согласно диагнозу, физиологические негативные изменения в организме, наблюдающиеся при данном заболевании, а также сам подбирал средства и методы ЛФК для своей дальнейшей реабилитации. Подобранный комплекс упражнения и виды физической нагрузки адаптировались совместно с преподавателем физической культуры и выполнялись на занятиях по предмету «Физическая культура», в соответствии с учебным расписанием в объеме трех часов в неделю. Помимо этого был разработан индивидуальный план самостоятельных занятий в объеме двух часов в неделю с постепенным волнообразным повышением нагрузки, согласованной с преподавателем при разработке плана. Обязательным условием было ведение дневника самоконтроля. Таким образом, недельная физическая нагрузка была доведена до пяти часов в неделю.

В результате целенаправленной работы индивидуальной направленности с учетом диагноза и состояния здоровья, личной заинтересованности обучающихся, были достигнуты неплохие результаты. По истечении I семестра, при прохождении повторного медицинского осмотра 12% обучающихся были переведены из специальной медицинской группы в подготовительную, а 3% в основную медицинскую группы.

**Выводы.** Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы. Характерной особенностью реабилитационного периода явилось применение физических упражнений, которые в своей совокупности ставили занимающегося в условия активного участия в лечебно-

восстановительном процессе. По нашим наблюдениям, именно активное участие обучающихся в реабилитационном процессе способствует мобилизации резервных факторов организма. Упражнения ЛФК и самостоятельные занятия в соответствии с дневником самоконтроля способствовали не только улучшению состояния здоровья, восстановлению пораженной системы, но и стали средством оздоровления всего организма, повышения его адапционных возможностей. Наглядным доказательством являются достоверные положительные изменения показателей физической подготовленности и функциональных возможностей студентов, среди которых проходили исследования.

*Список использованных источников и литературы*

1. Абдусаламов А.Б., Мильман Т.М., Файнберг И.Ф. Функциональные сдвиги со стороны органов дыхания у больных бронхиальной астмой при физической нагрузке//Тер. архив. – 1987. – № 3. – С.45-47
2. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов. – М., 1997. – 199 с.
3. Белякова Р.Н. Физическое воспитание учащихся подготовительной медицинской группы: Метод, пособие для преподавателей физического воспитания и медицинских работников. Минск: Полымя, 1998. – 105 с.
4. Кузнецов А.Н., Малышева А.А., Зурабова О.В. Особенности адаптации к физическим нагрузкам у больных неспецифическими заболеваниями легких//Морфофункциональные эквиваленты и двигательная активность – Горький, 1988. – С. 146-152
5. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры личности студентов: Автореф. дис. .д-ра. пед. наук. М., 1994. – 58 с.
6. Силуянова В.А. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания//Лечебная физическая культура: Справочник/ Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987. – С. 122-144

# **ПРОГРАММА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Стрельникова Виктория

Руководитель: ст. преподаватель Шестаков О. Н.

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли им. М. Туган-Барановского»*

**Аннотация.** В представленной работе показана одна из программ по развитию физической культуры и спорта среди молодёжи; выражена актуальность программы, её цель, задачи и их решение. Также указано ресурсное обеспечение данной программы и, в заключение – ожидаемые результаты.

**Ключевые слова:** спорт, физкультура, образовательные учреждения, молодежь, программа.

**Актуальность.** В последние годы в Донецкой Народной Республике наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. По данным различных исследований, лишь у 10% молодежи отмечается уровень физического состояния и здоровья близкий к норме, около 40%, страдающих хроническими заболеваниями; прогрессируют болезни костно-мышечной системы, сердечнососудистые заболевания, органов зрения, нервной системы, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями.

Большое количество студентов имеют освобождения от занятий физической культурой, имея различные заболевания. В связи с этим необходимо вносить изменения в образовательную программу. В первую очередь, делая акцент на физкультурно-оздоровительное и спортивное направления.

**Анализ литературы.** Работа основана на литературе следующих авторов и работ соответственно: Архипова С. А. Методика формирования целевых программ развития физической культуры и спорта; Бачурина Н. Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта; Грязев М. В., Архипова С. А. Формирование целевой программы развития физической культуры и спорта; Полухина М. Г. Состояние и перспективы развития сферы физической культуры и спорта на региональном и

местном уровнях; Лапыгин Юрий Николаевич, Тулинова Дарья Владимировна Сценарный подход в реализации стратегических приоритетов развития муниципальных образований; Фитина Людмила Николаевна, Хозяинова Татьяна Константиновна Особенности разработки стратегической программы развития муниципальной системы физической культуры и спорта.

**Цель исследования** – раскрыть суть программы образовательных учреждений по развитию физкультуры и спорта.

**Задачи исследования:** рассмотреть цель, задачи, содержание, ресурсное обеспечение и результаты программы образовательных учреждений по развитию физкультуры и спорта.

**Результаты исследования.** Решение этой задачи предполагает внесение изменений в содержание образовательной программы, разработку и апробацию инновационных педагогических и управлеченческих технологий. Все эти мероприятия направлены на расширение блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп [2].

Основой физкультурно-оздоровительной работы является привлечение подрастающего поколения к занятиям физической культурой, спортом и туризмом. В настоящее время развитию физической культуры и массового юношеского спорта, как важных средств профилактики и преодоления указанных негативных явлений, уделяется недостаточное внимание. Важнейшим компонентом развития массовых форм физкультурно-спортивной деятельности является участие в этом средств массовой информации: пропаганда и популяризация юношеского спорта должным образом не ведется.

На основании вышеизложенного можно считать, что необходима программа развития физической культуры и спорта.

Цель программы:

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- повышение уровня здоровья учащихся, преподавателей эффективное использование средств физической культуры и спорта по предупреждению заболеваний, поддержанию высокой работоспособности людей, профилактике правонарушений, наркомании, алкоголизма и вредных привычек, подготовка молодежи к защите Родины;

- активизация деятельности педагогического коллектива и администрации образовательного учреждения по развитию физической культуры и спорта, мотивация к достижению высоких результатов в физкультурно-спортивном воспитании.

**Задачи программы [1]:**

- развитие и модернизация физической культуры и спорта;
- использование инновационных программ, методик и технологий при организации физкультурно-спортивного воспитания;
- обеспечить целостность и системность в организации физкультурно-спортивного воспитания;
- развитие в образовательных учреждениях материально-технической базы физкультурно-спортивного назначения;
- агитация и пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни и среди обучающихся;
- приобщение студентов и педагогов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни;

**Содержание программы:**

1. физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
2. социально-биологические основы физической культуры;
3. основы здорового образа и стиля жизни;
4. оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
5. профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

**Ресурсное обеспечение программы:**

Финансовые расходы, необходимые для развития физической культуры и спорта и реализации программы, рассчитываются, исходя из сложившихся норм финансирования и мер по обеспечению государственных гарантий с привлечением дополнительных источников финансирования: спонсорские средства, родительские средства и профсоюзного комитета [5].

**Ожидаемые результаты [7]:**

- привлечение внимания общественности, средств массовой информации к проблемам организации физкультурно-спортивного воспитания в учебных заведениях;
- повышение организации и эффективности образовательного процесса по предмету «Физическая культура»;

- оптимизация внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности;
- активизировать деятельность педагогического коллектива образовательного учреждения;
- расширение дополнительных образовательных услуг и программ по физической культуре и спорту;
- укрепление инфраструктуры образовательного учреждения физкультурно-спортивного и оздоровительного назначения;
- обеспечить образовательное учреждение недостающим спортивным оборудованием и инвентарем;
- повышение результатов участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- сохранение положительной динамики состояния здоровья обучающихся;
- повысить обеспечение условий безопасности обучающихся;
- удовлетворение потребностей учащихся в доступном физическом воспитании и занятиях физической культурой и спортом
- организация досуга, профилактика вредных привычек.

**Выводы.** Исходя из предполагаемых результатов рассмотренная программа, является весьма целесообразной на сегодняшний день на территории Донецкой Народной Республике.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Архипова С. А. Методика формирования целевых программ развития физической культуры и спорта // Известия ТулГУ. Экономические и юридические науки. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-formirovaniya-tselevykh-programm-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 27.10.2018).
2. Бачурин Н. Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта // Экономика образования. 2011. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-uchaschihsya-obscheobrazovatelnyh-uchrezhdeniy-sredstvami-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 27.10.2018).
3. Близневский А. Ю., Филиппов С. С. Информационно-аналитический подход к совершенствованию управления развитием региональной системы физической культуры и спорта // Ученые записки университета Лесгата. 2015. №3 (121). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-analiticheskiy-podhod-k->

sovershenstvovaniyu-upravleniya-razvitiem-regionalnoy-sistemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 27.10.2018).

4. Грязев М.В., Архипова С.А. Формирование целевой программы развития физической культуры и спорта // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. – 2013. – №2. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/formirovaniye-tcelevoy-programmy-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta](https://cyberleninka.ru/article/n/formirovaniye-tselevoy-programmy-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta) (дата обращения: 27.10.2018).

5. Полухина М.Г. Состояние и перспективы развития сферы физической культуры и спорта на региональном и местном уровнях // Вестник сельского развития и социальной политики. 2016. №1 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya-sfery-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-regionalnom-i-mestnom-urovnyah> (дата обращения: 27.10.2018).

6. Лапыгин Ю.Н., Тулинова Д.В. Сценарный подход в реализации стратегических приоритетов развития муниципальных образований // Вестник ПГУ. Серия: Экономика. – 2017. – №4. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/stsenarnyy-podhod-v-realizatsii-strategicheskikh-prioritetov-razvitiya-munitsipalnyh-obrazovaniy> (дата обращения: 27.10.2018).

7. Фитина Л.Н., Хозяинова Т.К. Особенности разработки стратегической программы развития муниципальной системы физической культуры и спорта // УЭкС. 2015. №4 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razrabotki-strategicheskoy-programmy-razvitiya-munitsipalnoy-sistemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 27.10.2018).

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Танцюра Игорь

**Руководитель:** преподаватель Косенко Т. Ю.

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

**Аннотация.** Определение мотивации к ведению здорового образа жизни студентов.

**Ключевые слова.** Здоровый образ жизни, студенты, молодежь, питание, спорт, активность.

**Актуальность.** Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, являющейся важной основой активной жизни, счастья, радости и благополучия человека. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Существует несколько определений понятия здорового образа жизни. Например, Б.А. Воскресенский полагает, что понятие здорового образа жизни включает в себя правильно организованный физиологически оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, психогигиену, физкультуру, закаливание, активный двигательный режим, продуманную организацию досуга, отказ от вредных привычек и экологическое воспитание.

В понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- занятие спортом.

**Анализ литературы.** Самое распространенное понимание слова «здоровье» базируется на отсутствии болезней. Такой подход, конечно, имеет право на существование, однако в настоящее время его придется признать устаревшим и недостаточным. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), являющаяся несомненным авторитетом в вопросах здоровья, кроме отсутствия болезней в понятие здоровье включает «полное физическое, психическое и социальное благополучие», а также способность и возможность «вести социально и экономически продуктивную жизнь».

Представим здорового человека, соответствующего данной модели: это активный, позитивно настроенный человек, довольный своей карьерой, социальным положением и семейным статусом, имеющий достаточный для удовлетворения здоровых потребностей доход. Такой человек добивается успехов в любом деле, за которое возьмётся. Таким образом, около половины качества нашего здоровья

напрямую зависит от нашего желания изменить свой образ жизни к лучшему. К сожалению, не всегда в наших силах существенно улучшить свое материальное благополучие, которое, как мы выяснили, оказывает влияние на образ жизни, однако практически при любом уровне достатка можно добиться существенных успехов в укреплении своего здоровья [3].

Итак, здоровый образ жизни можно определить как поведение, основывающееся на обоснованных научных нормативах и направленное на сохранение и укрепление здоровья, включая активацию защитных сил, поддержание высокого уровня продуктивной активности и долголетия. Обратим внимание на уточнение, касающееся обоснованных научных нормативов. Несмотря на то, что эти нормативы изменчивы, они являются верным ориентиром.

Включение этого ориентира в определение здорового образа жизни объясняется распространностью всевозможных «программ оздоровления», созданных порой совершенно невежественными людьми и при этом собирающих множество последователей. К сожалению, нередко такие «программы» приводят к обратному эффекту – вместо оздоровления человек получает целый букет новых проблем со здоровьем [1].

**Цель и задачи исследования.** Выявить мотивацию к ведению здорового образа жизни студентов. Определить факторы, влияющие на укрепление здоровья студенческой молодежи.

Прежде всего, нам хотелось бы выяснить из мнения студентов, каковы факторы риска здоровья и какие факторы они рассматривают наиболее предпочтительными для укрепления и сохранения своего здоровья.

1. Выявить факторы, негативно влияющие на состояние здоровья студентов.

2. Изучить, действительно ли студенты соблюдают факторы здорового образа жизни.

3. Определить, что мешает и что необходимо для поддержания здорового образа жизни.

Исследование, приведенное в данной работе, проводилось среди студентов «ДонАУиГС при Главе ДНР» 1й курс, в количестве 55 человек. Из них 15 девушек и 40 юношей.

**Метод исследования** – литературный обзор, опрос.

**Результат исследования.** С целью определения субъективного отношения студентов к здоровью был задан вопрос: «Удовлетворены ли Вы состоянием своего здоровья?» и предложено 4 варианта ответов.

Результаты опроса свидетельствуют, что большинство студентов ответили: «Да, вполне удовлетворен» - 41,8%. В категории «Скорее да, чем нет» также оказалось большое количество молодых людей - 34,3%. Среди тех, кто ответил на вопрос: «Скорее нет, чем да» - 18,3% респондентов и «Не удовлетворены» состоянием своего здоровья - 5,8% опрошенных. Из ответов видно, что 3/4 студентов удовлетворены состоянием своего здоровья, и 1/4 часть опрошенных самокритичны к нему.

Дальше необходимо было выяснить мнение студентов о том, какие факторы негативно влияют на состояние их здоровья. Мы получили следующие ответы. Студенты выделяют наиболее негативные факторы, влияющие на состояние их здоровья, такие как: 1- нарушение режима труда и отдыха (14,9%), 2 – нарушение режима питания (13,8%), 3 – напряженность учебного труда (11,4%), 4 – неполноценное питание (11,4%).

Следует отметить такие факторы, как стрессовые ситуации (по 8,5% ответов), которые являются существенными для воздействия на состояние их здоровья, а также недостаток двигательной активности (7,4%) и вредные привычки (5,4%). К числу незначительных негативных факторов студенты отнесли конфликты с окружающими, плохие материально-бытовые условия, предрасположенность к наследственным заболеваниям и низкое качество медицинской помощи.

Анализируя ответы студентов, следует отметить, что «нарушение режима труда и отдыха», «нарушение режима питания», «неполноценное питание», «недостаток двигательной активности» и «вредные привычки» - факторы, которые зависят от их самостоятельного соблюдения [5].

Определим факторы, наиболее предпочтительные для улучшения и сохранения своего здоровья.

Для улучшения своего здоровья, студенты считают важными факторами - хорошую физическую подготовку, организацию питания, правильную организацию сна, восстановительные средства, отказ от вредных привычек. На получение новых знаний о здоровом образе жизни указали только 2,3% опрошенных.

Результаты опроса показали, что студенты понимают значимость здорового образа жизни и выделяют такие факторы, как нарушение режима труда и отдыха, нарушение режима питания, напряженность учебного труда, неполноценное питание, которые оказывают негативное влияние на их здоровье, являясь факторами риска. В то же время они недостаточно действенно соблюдают оздоровительные факторы. Ранжируя средства для улучшения и сохранения своего здоровья, студенты отдают предпочтение хорошей физической подготовке, организации питания и сна. Наименее значимым для них является получение новых знаний. Следовательно, студенты считают, что имеют достаточно знаний для ведения здорового образа жизни, но им не хватает времени, а также силы воли и упорства.

На здоровье студентов действуют также дополнительные факторы напряжения: экономические трудности настоящего времени, ухудшение качества питания, интенсификация учебного процесса [4].

Студенты не умеют рационально организовывать свой образ жизни. В то же время наше внимание привлекли факторы, отмеченные студентами, как наиболее вредные: напряженность учебного труда, стрессовые ситуации. В этой связи необходимо подумать над составлением действенных оздоровительных программ. Рассмотрим на сколько активно студенты соблюдают факторы здорового образа жизни, используя пятибалльную шкалу.

Анализ полученных результатов показал, что большинство студентов, оценили закаливание на ноль и один балл – 57,7% опрошенных, что свидетельствует об отсутствии и недостатке важного оздоравливающего эффекта для организма. Оценка студентами на 3 балла таких факторов, как режим труда и отдыха – 32,02% ответов, полноценное питание – 33,3%, двигательная активность – 30,07%, хорошая организация сна – 30,07% говорит о том, что только третья часть опрашиваемых действенно относится к здоровому образу жизни.

Следует отметить, что большинство студентов, соблюдают личную гигиену – 91,5%, а отказ от вредных привычек отметили 45,1% респондентов, оценив их на четыре и пять баллов.

Так же следовало выяснить причины невнимания к поддержанию здорового образа жизни. Оказалось, что студентам не хватает времени на ведение здорового образа жизни – 56,7% ответов. Вместе с тем отсутствие необходимого упорства и воли так же

является важной причиной невнимания к здоровому образу жизни – 40,4% ответов. И только 2,8% ответов студентов показывают, что недостаток знаний влияет на ведение здорового образа жизни.

**Выводы.** Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По социальным характеристикам частью молодежи являются студенты, основным видом деятельности которых, определяющим все существующие черты их образа жизни, является учеба, подготовка к будущей трудовой жизни. Состояние здоровья студенческой молодёжи, на плечи которой в ближайшем будущем ляжет ответственность за судьбу республики, можно считать одним из важнейших параметров, определяющих социальное благополучие общества.

Рассматривая соблюдение основ здорового образа жизни в самооценке студентов, следует отметить, что здоровый образ жизни представлен как основной фактор формирования сознательно и оценочного мнения студенческой молодежи в процессе их обучения в ГОУ ВПО [2].

*Список использованных источников и литературы*

1. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Здоровый образ жизни – стереотипные представления и реальная ситуация // Школа здоровья. – 1999. – № 2. – С. 23-31.
2. Дубровский В.И. Валеология: здоровый образ жизни. – М., 1999. – 860 с.
3. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация // Валеология. – 2006. - № 1. – С. 53.
4. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – 1997. - № 2. – С. 3-14.
5. Пашин А.А., Егоров А.Н., Ильин В.А. Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодёжи.

# **РОЛЬ АКВАФИТНЕСА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Ткачик Татьяна

**Руководитель:** ст. преподаватель Куприенко М. Л.

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

**Аннотация.** В статье рассматривается взаимосвязь понятий «фитнес-культура» и «аквафитнес». Аквафитнес является одним из компонентов фитнес-культуры, способствующий улучшению физической формы и проявлению активности жизненной позиции.

**Ключевые слова:** фитнес-культура, аквафитнес, аквадинамика, акваджоггинг, аквабилдинг, свимнастик, аквафлиппер, аквастретчинг.

**Актуальность.** Молодёжь является важнейшей социально-демографической группой, от ценностей, образа жизни которой напрямую зависит динамика развития общества, его будущее. Здоровье относится к наиболее личностно и социально значимым ценностям. Однако существует одна из наиболее тревожных проблем сегодняшнего дня - неспособность молодёжи адаптироваться к изменившимся условиям жизни [2]. По мнению Бальсевича В.К., Лубышевой Л.И. физическое состояние, уровень физической подготовленности, постоянное ухудшение здоровья молодёжи предопределяют невозможность её противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменениями социально-политического и экономического устройства общества. Между тем ученые говорят, о том, что существует тесная связь между уровнем физкультурно-спортивной деятельности молодёжи и проявлением активности жизненной позиции. Молодые люди, которые регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, более дисциплинированы, серьёзнее относятся к учёбе, большинство из них активнее включены в жизнь вузовского или рабочего коллектива [1].

Поэтому вопросы, связанные с состоянием здоровья молодёжи и влияющими на него условиями, факторами, требуют особого внимания со стороны науки, государства, здравоохранения, учреждений образования и воспитания.

**Анализ литературы.** Анализ научно-методической и практической литературы о тенденциях перестройки системы

физкультурной деятельности позволяет утверждать, что в настоящее время создаются благоприятные условия для решения этой проблемы в пространстве нового общественно-культурного явления – фитнес-культуры молодежного социума, формирующей личность на основе нормативно-ценостной системы принципов здорового образа жизни, психофизического самосовершенствования, целенаправленной адаптации к учебной и профессиональной деятельности.

По определению В. Григорьева, фитнес-культура является многомерным социокультурным феноменом и служит в системе высшего профессионального образования важным инструментом становления физически развитой и психически устойчивой личности, способствует её воспитанию, образованию, социализации.

Воспитание положительного отношения студентов к здоровому стилю жизни предусматривает коррекцию их когнитивной сферы, эндогенных механизмов внутреннего мира, мотивации, определяющих их отношение к труду, здоровью и повышению самооценок. Фитнес-культура наиболее полно удовлетворяет потребности студенческой молодежи, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры, расширению мировоззрения. Одним из современных направлений фитнес-культуры, способствующим сохранению и укреплению здоровья студентов, содействию правильного формирования и всестороннего развития организма, повышению работоспособности, сохранению и укреплению здоровья студентов, является аквафитнес.

**Цель исследования:** раскрыть сущность понятия «аквафитнес», обосновать его роль в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий в формировании здорового образа жизни молодёжи.

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие **задачи исследования:**

1. изучить научно-методическую, педагогическую и практическую литературу по проблеме исследования;
2. оценить влияние занятий аквафитнесом на здоровье студенческой молодёжи.

**Результаты исследования.** Ещё с древних времен вода служила не только для утоления жажды и использования её в бытовых целях, но и для занятий спортом и активного отдыха. В современном же обществе уже многие годы вода так же используется при физиотерапии различных заболеваний.

Аквафитнес (аквааэробика) – одна из разновидностей аэробики, когда тренировка проходит в воде. Аквафитнес относится к одному из видов оздоровительной физической культуры [4]. Специальная гимнастика в воде в отечественной практике получила широкое распространение в 70-е годы прошлого века. Молодое направление оздоровления сейчас у многих на слуху, широкие круги населения полюбили его. Аквааэробика - отличная альтернатива «сухопутной» аэробике. Ко всем известным достоинствам аэробной нагрузки стоит прибавить: травмобезопасность занятий в воде; отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки; усиление эффекта от занятий за счет преодоления дополнительного сопротивления; массажный и лимфодренажный эффект, сопровождающий занятия аквааэробикой.

Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное влияния на организм. Важнейшие из них: выталкивание, сопротивление, гидростатическое давление. Выталкивание ослабляет гравитационное притяжение, это сокращает вес и позволяет снять нагрузку с суставов, что резко снижает травматизм, даже при выполнении очень сложных прыжковых и беговых движений. В то же время работа, направленная на преодоление этой силы, способствует улучшению мышечного тонуса, а при использовании специального оборудования, способствует росту мышечной массы.

В последние годы появился ряд работ, в которых разработаны и научно обоснованы программы занятий оздоровительным плаванием и аквафитнесом с использованием различных нетрадиционных упражнений в воде. Однако все они направлены, в первую очередь, на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и оздоровление организма. Чаще всего под этим подразумевается только одна сторона здоровья - физиологическая. В то же время здоровье является комплексной категорией, которая включает в себя не только физиологические, но и психологические компоненты. Характеристики состояния различных физиологических систем свидетельствуют об объективном состоянии здоровья. Однако у здоровья есть и другая сторона - субъективная, которая находит своё отражение в самооценке и жалобах человека. Именно они будут составлять психологическую сторону здоровья. Поэтому при проведении оздоровительных занятий необходимо ориентироваться как на показатели объективного, так и на показатели субъективного здоровья занимающихся.

В настоящее время основное содержание аквафитнеса активно формируют новые, нетрадиционные виды двигательной активности, чей

приоритет над общепринятыми вариантами дистанционного плавания обеспечивает наличие следующих факторов:

- охват более широкого круга занимающихся, в том числе не умеющих плавать, лиц с ограниченной двигательной активностью;
- возможность дифференцированного воздействия на морфофункциональные показатели организма путем использования различных по характеру движений;
- высокий эмоциональный фон на проводимых занятиях, обеспечиваемый музыкальным сопровождением коллективно выполняемых упражнений при активном демонстративном участии инструктора;
- большой выбор дополнительных технических средств (круги, пояса для опоры и изменения плавучести, дощечки, мячи, трубы, «бревна», ласты, перепончатые перчатки, платформы, горки, волновые гидроэффекты);
- возможность эффективного использования бассейнов различной конфигурации, а также естественных водоемов;
- практически безопасные условия проведения занятий с любым контингентом.



**Рисунок 1. Средства аквафитнеса**

В связи с тем, что разработка и практическая реализация современных вариантов аквафитнеса отмечена различными методологическими подходами, использованием частной, нередко произвольной терминологии и нестандартного оборудования, их характеристика может быть представлена следующим образом.

*Аквамоушн* - выполнение с различной интенсивностью и продолжительностью комплекса циклических и ациклических упражнений с целью повышения функциональных резервов сердечно-сосудистой системы.

*Акватоника, аквадинамика* - дифференцированные по степени сложности силовые упражнения, оказывающие тонизирующее воздействие на основные мышечные группы.

*Аквастретчинг* - специализированные упражнения для развития гибкости и увеличения амплитуды движений.

*Гидрорелаксация* - упражнения на расслабление.

*Акваджоггинг* - комплекс беговых локомоций, выполняемых с избирательной амплитудой и интенсивностью на различной глубине бассейна.

*Акваданс, акваритмик, аквахореография* - разнообразные танцевально-гимнастические элементы и комбинации, демонстрируемые с подчеркнутым изяществом, пластичностью и свободой сложно координационных движений.

*Аквабилдинг, ватерпоувер, акваформинг* - упражнения из арсенала средств атлетизма, калланетики, бодитонинга с целью повышения силовых возможностей.

*Аквакикбоксинг, аквакаратэ* - использование отдельных приемов единоборств для развития силы, координации и быстроты движений.

*Свимнастик* - освоение гимнастических упражнений в опорном и безопорном положении, с предметами и без них.

*Акватикгеймз* - применение различных игр (от элементарно-двигательных до сюжетных и спортивно-ориентированных) и развлечений, способствующих повышению эмоционального фона занятий.

*Аквастеп* - упражнения с помощью степ-платформ, укрепленных на дне бассейна.

*Акваджим* - использование специальных тренажеров, в основном, изотонического характера.

**Аквафлиппер** - различные варианты дистанционного и подводного плавания, выполняемые с применением современной экипировки (ласти, перчатки, маска, акваланг и т.д.).

Занятия аквафитнесом гармонически развиваются основные качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. Кроме того, во время таких занятий происходит восстановление нервной системы. Как известно, именно вода отлично снимает психологические переутомления, стрессы, помогает успокоить нервы, прекрасно борется с депрессией и бессонницей. После учебы или работы занятия в бассейне многим помогают зарядиться новыми идеями, а также спустить весь негатив после тяжелого дня, избавиться от разрушительных эмоций, гармонизуя свою личность. Поэтому студентам рекомендовано посещать бассейн не менее двух раз в неделю по два часа в день, особенно в зачетные и экзаменационные недели.

**Выводы.** Студенты, которые систематически посещают бассейн, намного меньше страдают простудными заболеваниями и легче переносят перепады температуры.

Для оптимизации учебного процесса в вузах посредством повышения мотивации к двигательной активности молодёжи целесообразно включать в разделы программы по дисциплине «Физическая культура» занятия аквафитнесом.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // ТиПФК. - 1995. - № 4.
2. Белова Н.И. Сельское здравоохранение: состояние, тенденции и проблемы // Социологические исследования. 2017. №3. С. 97-105.
3. Лотоненко, А.В. Физическая культура молодежи / А.В.Лотоненко, Е.А.Стеблецов. - М.: ФОН, 1997.
4. Кохан Т.А. Применение гидроаэробики в физическом воспитании студенток технического вуза: дис. ...канд. пед. наук. Омск, 2001 184 с.
5. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И.Лубышева. - М.:ГЦОЛИФК, 1992.
6. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В.Манжелей. – М.: Теория и практика ФК и спорта, 2005.

# **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА БРЕВНЕ**

Фоменко Алина

**Руководитель:** к.н.ф.в.с., доц. Сидорова В. В.

*ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»*

**Аннотация.** В статье выявлены актуальные проблемы развития спортивной гимнастики в контексте с вопросами обучения элементов профилирующей и высокой сложности на этапе спортивного совершенствования на бревне.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, обучение, элементы, бревно.

**Актуальность.** Возросшая спортивная конкуренция на мировой арене в спортивной гимнастике обнажила ряд проблем спортивной подготовки, среди которых не высокая базовая и специальная техническая подготовленность, форсированное обучение базовым и трудным упражнениям, большой объём выполняемой работы на первых этапах многолетней подготовки. Тренеры ведут спортивную подготовку с юными гимнастками с раннего возраста, чтобы, примерно, к началу пубертатного периода овладеть не только «школой движений» и упражнениями базового уровня, но и упражнениями высокой трудности [5, 7].

Актуальная роль отводится совершенствованию видов гимнастического многоборья, увеличению количества упражнений различных структурных групп трудности на снарядах и т.д. Тренеры «гоняются» за высокими результатами ускоренно обучая юных гимнасток упражнениям, при не правильно сформированном двигательном навыке у юных спортсменок. Это способствуют формированию индивидуального стиля техники упражнений на фоне допускаемых технических ошибок при их выполнении. При этом тренеры не всегда придерживаются элементарной традиционной и распространённой методики, которую специалисты сформировали в течение последних десятилетий [1, 3, 6]. Поэтому тема, касающаяся обобщения методики обучения гимнастическим упражнениям на бревне является актуальной.

**Анализ литературы.** Бревно является одним из самых трудных снарядов женского гимнастического многоборья, в связи с тем, что приходится выполнять акробатические упражнения различной

сложности, прыжки, динамические равновесия, хореографические и танцевальные шаги, повороты, стойки на руках в условиях узкой и в тоже время высокой опоры. Это требует от спортсменки хорошего уровня способности к статодинамической устойчивости тела, координации движений и ориентировки в пространстве. Большой круг научно-методических вопросов, связанных с обучением отдельных групп упражнений, комбинационным построением и совершенствованием исполнительского мастерства на бревне рассматривался во многих работах. Следует отметить фундаментальное исследование теории и практики построения соревновательных композиций на бревне О.А. Омельянчик [5]. Также был осуществлён биомеханический анализ акробатических упражнений на бревне [1,7]. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что упускаются конкретные задачи обучения упражнениям на бревне на базовых этапах многолетней подготовки.

Программную основу подготовки на этапе спортивного совершенствования составляют, прежде всего, все важнейшие компоненты специальной базовой и специальной технической подготовки в виде «школы» общего и видового назначения, т.н. «базовых блоков», целостных базовых элементов на видах многоборья, а также соединений и базовых комбинаций. Параллельно с чисто базовой подготовкой занимающиеся осваивают и соответствующие возрасту классификационные программы. Какие-либо упущения в освоении программ всегда неизбежно отражаются на дальнейших успехах занимающихся, а неправильное (непосильное) прохождение этого этапа подготовки практически наверняка закрывает для гимнастки путь к высшему спортивному мастерству. Проблемы вызваны форсированным обучением упражнениям возрастающей трудности, большим объёмом выполняемой работы, отсутствием обязательной программы, а также нововведениями в правилах соревнований FIG [3, 6].

**Цель исследования.** Обобщить материал литературных источников относительно методики обучения гимнастическим упражнениям на бревне.

### **Задачи исследования.**

1. Выявить актуальные проблемы развития спортивной гимнастики в контексте с вопросами обучения элементов

профилирующей и высокой сложности на этапе спортивного совершенствования.

2. По материалам литературных источников проанализировать основы методики разучивания упражнений на гимнастическом бревне.

**Результаты исследования.** В структуре многолетней подготовки в современной женской спортивной гимнастике одним из наиболее содержательных по выполненному объёму учебного материала, интенсивности его освоения и ответственности тренера и гимнастки за спортивный результат является этап спортивного совершенствования, на котором ведется управляемая спортивная подготовка, уделяется внимание здоровью детей и подростков, закладываются основы спортивно-технического мастерства. Ключевой проблемой данного этапа является не достаточный уровень базовой подготовленности, приводящий к невысокому качеству освоения гимнастических профилирующих упражнений, что влечёт за собой впоследствии низкую стабильность выступления на соревнованиях [6].

Зачастую это случается потому, что тренеры не всегда придерживаются элементарной методики, сформированной ведущими специалистами не только гимнастики, но и в целом теории спорта. Разучивание гимнастических упражнений на бревне основывается на традиционной методике, а также имеет свои специфические особенности, особенно с учётом набора элементов, осваиваемых на этапе спортивного совершенствования.

Обучение двигательным действиям представляет собой процедуру передачи знаний, умений, навыков от тренера к ученику, построенную в расчете на получение определенного качественного результата. С современной точки зрения процесс обучения представляет собой сложную динамическую систему, нуждающуюся в четко регламентированном управлении.

В научно-методической литературе принята схема описания процесса обучения, включающая три этапа: 1. - формирование исходных двигательных представлений об упражнении; 2. - углубленное разучивание упражнения до уровня двигательного умения; 3. - закрепление и совершенствование ранее разученного упражнения до уровня двигательного навыка.

Профессор Ю.К. Гавердовский в своих работах выделил следующие элементы структуры процесса обучения упражнениям:

предподготовка к освоению нового упражнения, формирование двигательных представлений, углубленное разучивание упражнения, введение в эксплуатацию, эксплуатация, совершенствование и модернизация навыка, эксплуатационные трансформации – категория изменений двигательного навыка, амортизация и прекращение эксплуатации [1, 2].

Чтобы освоить двигательную структуру гимнастического упражнения на бревне, спортсменке необходимо быть двигательно подготовленной. Речь идет о фонде упражнений, которым должна владеть гимнастка для успешного формирования двигательных умений и навыков при обучении конкретному упражнению. Например, чтобы приступить к обучению рондат-салто назад в группировке у гимнастки должны быть достаточно развиты скоростно-силовые качества, особенно прыгучесть; координационные способности, а именно координированность движений толчка с махом руками, ориентировка в пространстве, а именно вращение тела в безопорном положении, упруго-пластичное взаимодействие с опорой при приземлении после рондата и сальто; гибкость – подвижность при плотной группировке [2].

Биомеханическая структура гимнастического упражнения характеризуется составом необходимых параметров и показателей статических, кинематических, динамических двигательных действий, необходимых гимнастке для освоения учебного материала [1]. Дидактическая структура гимнастического упражнения характеризуется необходимым набором элементов дидактики, который наиболее эффективно соответствует разучиваемому упражнению. Технологическая структура гимнастического упражнения определяется наличием в своем составе элементов технологического и организационного характера, способствующих алгоритмизации учебного материала в процессе его освоения [5].

Теория планомерно-поэтапного формирования умственных действий и понятий по П.Я. Гальперину предполагает такое построение учебной деятельности, при которой на основе внешних предметных действий, организованных по определенным правилам, формируются знания, умения и навыки. В ходе тренировки у гимнасток должна формироваться ориентировочная основа действия (ОрДД) – система представлений о цели, плане, средствах осуществления предстоящего выполняемого задания. Чтобы выполнить первичное и последующее действие, нужно знать, что при

этом произойдет, на каких аспектах выполнения действия будет сконцентрировано внимание. Это позволит полностью контролировать процесс обучения [5].

Обучение гимнастическим упражнениям основывается на практическом использовании содержательных и операционных знаний, а также на общих дидактических принципах формирования двигательных умений и навыков. Умение выполнить гимнастическое упражнение на бревне – это знание о нем в действии, которое характеризуется способностью занимающихся управлять входящими в него движениями на основе знаний техники, опыта, физической, функциональной и психологической подготовленности [6].

Специальными способностями гимнастки для выполнения упражнений на бревне являются: координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, скоростная и силовая выносливость, ориентировка в пространстве, внимание, двигательная память, эмоциональная устойчивость, решительность, смелость и т.д.

### **Выводы.**

1. Спортивная гимнастика становится более профессиональной, активно коммерциализируется. Возрастает спортивная конкуренция национальных сборных команд, которая обнажила ряд проблем спортивной подготовки гимнасток, среди которых не высокая базовая и специальная техническая подготовленность выполнения трудных упражнений, а также низкая их стабильность, демонстрируемая в условиях соревнований. Проблемы вызваны форсированным обучением упражнениям возрастающей трудности, отсутствием обязательной программы, а также нововведениями в правилах соревнований Международной федерации гимнастики. Анализ подготовки юных гимнасток показывает, что в условиях «гонки» за спортивными результатами, без должного научно обоснованного учета возрастных особенностей, когда еще окончательно не сформирован двигательный навык, осуществляется ускоренное обучение упражнениям, совершенствуется индивидуальный стиль спортивной техники на фоне допускаемых технических ошибок при выполнении упражнений.

2. При обучении гимнастическим упражнениям на бревне необходимо основываться на практическом использовании содержательных и операционных знаний, а также на общих дидактических принципах формирования двигательных умений и

навыков, традиционной методике, но с учётом специфических особенностей и набора элементов, осваиваемых на этапе спортивного совершенствования. С современной точки зрения процесс обучения представляет собой сложную динамическую систему, нуждающуюся в четко регламентированном управлении.

*Список использованных источников и литературы*

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. / Ю.К. Гавердовский – М. Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – 231 с.
3. Гимнастика с методикой преподавания: учебник / Под ред. Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990. – 339 с.
4. Дударев В.Г. Программированное обучение сложным гимнастическим упражнениям на основе сопряженной технической и физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1983. – 21 с.
5. Омельянчик О.А. Построение произвольных композиционных программ гимнастических упражнений на бревне: автореф. дис.... к.н.ф.в.с. / О.А. Омельянчик . – К., 2003. – 20 с.
6. Потоп В.А. Макрометодика обучения юных гимнасток спортивным упражнениям на этапе специализированной базовой подготовки: дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01 / В.А. Потоп; 2016. -382
7. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература. 1999. – 462 с.

## **ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

Харебин Данил

**Руководитель:** ст. преподаватель Максимова И. Б.

*ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»*

**Аннотация.** В статье научно обоснованно оздоровительное и прикладное значение плавания для молодежи. Плавание является

эффективным средством повышения как умственной, так и физической работоспособности.

**Ключевые слова.** Значение плавания, закаливание, укрепление здоровья, физическая подготовка.

**Актуальность.** Целью физического воспитания студентов является достижение высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной жизни человека, как в социальном, так и в экономическом аспекте. По данным научных исследований к категории здоровых студентов можно отнести лишь 10-15%. Современный уровень двигательной активности большинства студентов не отвечает необходимым показателям для обеспечения должного уровня их физической подготовленности. Среди студенческой молодежи резко прогрессируют хронические заболевания сердечно – сосудистой системы, гипертония, артриты, неврозы, сколиозы, ожирение, заболевания желудочно-кишечного тракта и т. д. Ситуация обостряется в связи с увеличивающейся популярностью у молодежи увлекательных видов нефизической деятельности таких как компьютерные игры.

Именно поэтому проблема оздоровления студентов приобретает в наши дни исключительную значимость. Физические упражнения - это увеличение физической активности человека для удовлетворения его естественных потребностей в движениях, т. к. потребность эта заложена природой.

**Анализ литературы.** Изучение литературных источников и публикаций показало, что усвоение учебного материала студентами, связанное с освоением и переработкой многочисленной информации, вынуждает их длительное время находиться в статических позах, сидя за партой или домашним компьютером. Вследствие малой подвижности возникает гиподинамия - заболевание, которое наряду с экологическими и социальными факторами, имеющими место в обществе, приводит к снижению уровня здоровья студентов за период обучения [1, 2].

Основываясь на научных исследованиях, можно отметить, что показатели физической подготовленности молодежи также имеют тенденцию снижаться из года в год.

К средствам оздоровления студенческой молодежи ученые относят следующие виды двигательной активности: оздоровительная ходьба, бег, плавание, туристические походы, занятия в группах общей физической подготовки или в секциях по видам спорта,

участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельные занятия физическими упражнениями, применение средств закаливания, рациональный режим учебы и отдыха и т. д. [4].

**Цель исследования:** изучить оздоровительное и прикладное значение плавания для молодежи.

**Задачи исследования.**

1. Изучение значения навыка плавания для здоровья студентов.
2. Разработать рекомендации по применению плавания как средства оздоровления студентов.

**Результаты исследования.** «Он не умеет ни читать, ни плавать», - так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего развития человека.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования человека является плавание. Во всем мире плаванию уделяют большое внимание, так что трудно переоценить его оздоровительное и прикладное значение. Плавание входит в олимпийскую программу и является одним из основных видов спорта в чемпионатах мира, Олимпийских играх. Наряду с тем, что устанавливаются все новые мировые рекорды по плаванию, примерно половина населения мира не умеет плавать. Проведенные во многих странах опросы свидетельствуют о том, что многие люди не могут воспользоваться благоприятным оздоровительным влиянием плавания, так как не умеют плавать. Каждый человек современного общества должен уметь плавать, т. к. это жизненно необходимый навык. Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умели плавать. Также следует отметить, что занятия плаванием гармонически развиваются основные физические качества человека - силу, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость. Занятия в воде оказывают положительное воздействие на все функциональные системы организма человека, опорно-двигательный аппарат, нормализуют массу тела человека. Поэтому возникает необходимость разработки научных подходов к изучению значения плавания для студенческой молодежи.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения устойчивости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды [3, 6].

Также плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Плавание гармонически развивает все группы мышц. Упражнения, выполняемые на воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для сохранения правильной осанки человека.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корrigирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сколиоз, кифоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава. У высококвалифицированных пловцов подвижность в голеностопных суставах очень высока.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вздоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренируют устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс в состоянии покоя на 10 - 15 ударов в минуту меньше, чем у не занимающихся.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови - увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокинетическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов [3, 5].

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему человека, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают также и умственную работоспособность человека.

### **Выводы.**

1. В ходе исследования мы выявили, что умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Кроме того, плавание является эффективным средством укрепления и сохранения состояния здоровья человека, повышения уровня физической подготовки, средством восстановления после умственного напряжения.

2. Анализ литературы показал, что с оздоровительной целью заниматься плаванием необходимо 2 - 4 раза в неделю по 45 - 60 минут. При этом температура воды в бассейне не должна быть ниже 22 - 24° С.

### *Список использованных источников и литературы*

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. - М.: Мысль, 1990. – С. 15-18.
2. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры: учеб.пособие для инст. и фак. физической культуры и спорта / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов / - Донецк, 2001. – 68 с.
3. Кислов А.А. Плавание: учеб.пособ. / А.А. Кислов. - М.: Инфра, 2008. - 406 с.
4. Ратов И.П. Двигательные возможности человека / И. П. Ратов. - Минск, 1994. – 190 с.
5. Соловьев Г.М. Формирование физической культуры личности студента в ракурсе современных образовательных технологий / Г. М. Соловьев. - Ставрополь: СГУ, 1999. – 168 с.
6. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов / А.В. Чоговадзе, М.М. Рыжак // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 8-10.

# **АКТУАЛИЗАЦИЯ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Худякова Надежда

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

*ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются мотивация и приоритеты рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** рекреативно-оздоровительная деятельность, физическая культура, студенческая молодежь.

**Актуальность.** Рекреативно-оздоровительные формы физической культуры являются одними из реальных и наиболее доступных путей решения оздоровительной задачи, восстановления общей и специальной работоспособности. Основная задача рекреативно-оздоровительной деятельности заключается в разумном и полезном использовании свободного времени для воспроизведения духовной и физической сущности человека. Эффективное использование свободного времени студенческой молодежи является социальной проблемой, и главное внимание нужно уделять его содержательной, качественной стороне. Ведущая роль рекреативно-оздоровительной деятельности в образе жизни студенческой молодежи дает возможность изменения структуры свободного времени, чередованию умственного и физического труда, что ведет к повышению успеваемости, повышению творческой активности, сохранению и укреплению здоровья, значительному повышению общего уровня работоспособности. От эффективности ее внедрения в повседневную жизнь молодежи зависит отношение ее к физической культуре в будущей производственной деятельности.

Изучение проблемы актуализации рекреативно-оздоровительной деятельности в образе жизни студенческой молодежи, освоение студентами ее социокультурного потенциала и формирование осознанной потребности в занятиях рекреативно-оздоровительной деятельностью имеет важнейшее значение. Создавая условия для решения задачи повышения уровня физической активности молодых людей, общество решает такие глобальные

задачи, как сохранение генофонда нации и обеспечение национальной безопасности страны.

**Анализ литературы.** Одним из эффективных путей обращения молодежи к здоровому и социально полезному образу жизни является рекреативно-оздоровительная деятельность, которая возникает для решения комплекса социальных задач по формированию, изменению, сохранению и восстановлению у молодых людей определенных параметров физического состояния, психических качеств и способностей, удовлетворению его познавательных интересов, организации отдыха, развлечения и общения. Это предназначение рекреативно-оздоровительной деятельности определяет многообразие связанных с ней ценностей, ее огромный социализирующий и воспитательный потенциал, способность выполнять разнообразные социокультурные функции [3].

Действующая система физического воспитания сегодня не удовлетворяет в полной мере требованиям общества в социальной адаптации студенческой молодежи, формированию здорового образа жизни. Существующие методики, разработанные для формирования здорового образа жизни молодежи, по своей сути были направлены на коллективный подход к решению задач физического воспитания молодого поколения, где все участники процесса чувствовали себя лишь частью одного звена. Современная специфика формирования здорового образа жизни молодых людей требует от педагога всестороннего высокопрофессионального умения развить индивидуальные способности молодого человека с учетом его физических и психических особенностей. Очень важен личностный подход к каждомуциальному отдельному члену оздоровительного процесса. На сегодняшний день вуз слабо ориентирован на создание условий для индивидуального развития личности, не учитывая изменений в системе мотивов и потребностей молодежи [1].

**Цель и задачи исследования:** обоснование социально-педагогических условий формирования рекреативно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи, как в образовательных учреждениях, так и использоваться для собственного поддержания здоровья.

Задачами данного исследования являются изучение отношение студенческой молодежи к рекреативно-оздоровительной деятельности и определить степень ее актуализации.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы показывает, что в основном студенческая молодежь располагает от 2 до 3 часов свободного времени в режиме дня, 28,8% имеют от 4 до 6 часов вакантного времени. Наиболее удобным временем занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью для большинства студентов является вечернее (72,1%), 13,1% испытуемых ответили, что утреннее, для 7,6% приемлемо любое время и 7,2% указали дневное время [2].

Данная картина демонстрирует, что в целом зависимость между лимитом свободного времени студентов и частотой посещения занятий существует: чем большим бюджетом свободного времени обладают студенты, тем чаще они расходуют это время на занятия рекреативно-оздоровительной деятельностью. Если рассмотреть эту зависимость относительно студентов, не занимающихся рекреативно-оздоровительной деятельностью, то следует отметить, что 22,6% данной группы ежедневно располагают более 6 часами свободного времени, 26,8% имеют от 4 до 6 часов, у 29,5% есть от 2 до 3 часов ничем не занятого времени и у 15,8% бюджет свободного времени составляет менее чем 2 часа в день. Также были выявлены основные факторы, препятствующие занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью. Среди наиболее значимых барьеров рекреативно-оздоровительной активности, студенты отмечают нехватку времени (37,5%) и усталость, лень, нежелание заниматься (29,7%), на третьем месте – низкое материальное положение студенческой молодежи (21,3%) и на четвертом – некачественная организация занятий (11,5%) [1].

**Выводы.** Исследование организационных основ рекреативно-оздоровительной деятельности, а также потребностей, интересов и приоритетов современной молодежи позволит создать систему формирования здорового образа жизни и воспитания социально активных граждан посредством внедрения рекреативно-оздоровительных занятий в их повседневную жизнь.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Ганьшина Г.В. Формирование здорового образа жизни молодежи средствами рекреативных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ганьшина Г.В. – Тамбов, 2005. – 24 с.

2. Левченко А.В. Здоровый образ жизни как элемент культуры профессиональной педагогической деятельности / А.В. Левченко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры в образовании: материалы междунар. науч.-практ. конф., 28-29 октября 2004 г. – Курск : КГУ, 2004. – С. 168-172.

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

## **ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ ДонНТУ**

Шиян Анна, Трубицына Юлия,

Спудко Михаил

**Руководители:** ст. преподаватель Бешевли А. П.,  
ст. преподаватель Войтова В. А.,  
ст. преподаватель Ерошкин В. А.

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»*

**Аннотация.** Близорукость, миопия – один из недостатков преломляющей способности глаза, в результате чего человек плохо видит отдаленные предметы.

**Ключевые слова.** Слабое зрение, укрепление здоровья, занятия физической культурой и спортом.

**Актуальность проблем.** При возникновении близорукости, главная задача – приостановить или замедлить ее дальнейшее развитие.

Из всех органов чувств человека глаз считается одним из лучших даров и величайшим произведением творческой силы природы. В нашей жизни зрение играет важную роль, и потеря его – большое несчастье. Ничего не бывает страшнее, как потеря зрения. Ослабленное зрения лишает человека полного представления об окружающем мире, создает трудности его познания, ограничивает в выборе профессии.

Близорукость одна из причин ухудшения зрения. За рубежом бытует мнение, что близорукость – наследственное заболевание и лечению почти не поддается. Советские офтальмологи опровергли это утверждение.

Близорукость, миопия (от греч. «мио» - щуриться и «опия» - взгляд, зрение). – один из недостатков преломляющей способности глаза, в результате чего человек плохо видит отдаленные предметы. Миопия чаще всего развивается в школьные и студенческие годы и связана главным образом с длительной зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо, черчение), особенно при неправильном освещении и плохих гигиенических условиях.

Если своевременно не принять меры, близорукость может прогрессировать, что в ряде случаев приводит к необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения. И как следствие к частичной или полной утрате трудоспособности.

Ограничение физической активности, студентов страдающих близорукостью, это неправильно, но чрезмерная физическая нагрузка опасна для людей страдающих близорукостью. Для этого нужны методические разработки по подбору физических упражнений для всех, кто в той или иной степени страдает близорукостью. Физические упражнения для близорукости выполняются в среднем темпе, плавно с частотой не более 100-110 движений в минуту. При подвижных и спортивных играх нужно исключить возможность столкновений, ударов по голове. Полезны ходьба в среднем и бег в медленном темпе, катание на велосипеде, лыжные прогулки, плавание в медленном темпе, туризм без переноски тяжести и т.д.

При осложненной близорукости свыше 6 диоптрий заниматься следует в специальной медицинской группе. Студенты освобождаются от участия в спортивных соревнованиях, но могут сдавать нормы по некоторым видам ГТО туристический поход и плавание без учета времени. Можно принимать участие в легкоатлетическом кроссе и лыжных гонках. Для них противопоказаны упражнения, связанные с большим напряжением организма, резкие движения туловища и особенно головой, прыжки в длину, высоту, сверху вниз, вводу вниз головой и с трамплина на лыжах, упражнения на гимнастическом бревне (особенно прыжки и соскоки), стойка на голове, на руках, кувырки.

При большом отклонении зрения нужно обязательно проконсультироваться с офтальмологом. Физические упражнения помогут улучшить зрение, повысить двигательную активность, правильно выбрать полезный вид спортивных занятий. Особенно это относится к детям и студентам, которые стремятся заниматься спортом

*Профилактика близорукости.* При близорукости задний отдел глазного яблока как бы растягивается, сетчатка соответственно отодвигается, отчего изображение отдельных предметов фокусируются впереди сетчатки, перестают совпадать с ней и теряют отчетливость. Человек отчетливо видит лишь близкорасположенные предметы, а дальние - расплывчато, В настоящее время изучению близорукости уделяется большое внимание. При возникновении близорукости считают виновным образом три фактора. Два из них – наследственная предрасположенность и напряженная зрительная работа при ослабленной аккомодации – служит как бы пусковым механизмом близорукости, и сложно взаимодействуют уже на начальном этапе ее развития. Третий фактор - изменение наружной оболочки глаза – склеры обычно проявляется, когда зрение уже нарушено. С ним в основном связано прогрессирование близорукости. Для глаза это, прежде всего условия зрительной работы. А для студента – условия зрительной работы на близком расстоянии. Здесь первостепенное значение имеет состояние аккомодации – способности одинаково хорошо видеть вдали и вблизи.

При хорошем состоянии аккомодации, как правило, формируется нормальный или соразмерный, глаз. Если аккомодация ослаблена при плохом кровоснабжению глаз, под влиянием ряда болезней, например хронического тонзиллита, ревматизма или силу недостаточной тренированности, то длительная зрительная работа на близком расстоянии, да еще в неблагоприятных гигиенических условиях, становится для глаз непосильной. Цилиарная мышца работает на пределе своих возможностей, и организм вынужден перестроить глаз, несколько удлинив его, чтобы отодвинуть сетчатку сзади. Глаз продолжает удлиняться, нарушение зрения усиливается, тонкие внутренние оболочки глаза (сосудистая и сетчатая) – подвергаются чрезмерному растяжению, в них возникают болезненные процессы. В прогрессировании близорукости главным образом виновен третий фактор – ослабление склеры. Он может быть врожденным, может возникать в результате общих заболеваний организма или эндокринных сдвигов.

Приведения концепций происхождения близорукости получает все больше ее подтверждение. На этой идеи возникла идея о возможности профилактики близорукости и ее исправления путем воздействия на аккомодационный аппарат глаза с помощью

медикаментов и физических упражнений. Разработана специальная система тренировок для цилиарной мышцы глаза.

Близорукость возникает и развивается чаще всего в школьном возрасте. Как правило, дети с не выявленной близорукостью невнимательны на уроках, часто отвлекаются, спрашивают соседей по парте. Постепенно они становятся менее активными в учебе и играх. Если своевременно не показать ребенка окулисту, то могут наступить и такие явления, как утомленность глаз, головные боли. Поэтому следует проверять у школьников остроту зрения.

Каковы основные пути предупреждения возникновения близорукости. Это, прежде всего правильный режим дня, закаливание, двигательная активность, соблюдение основ гигиены.

В детском возрасте капсула глаза (склера и роговица) эластична и легко растяжима. Если ребенок мало бывает на свежем воздухе, по долу сидит у телевизора, играет в мелкие и неяркие игрушки, неправильно питается, часто болеет, то склера под влияние зрительной нагрузки растягивается, вызывая дефект глаза. Обнаружив детей хотя бы малую степень близорукости, необходимо максимально ограничить его зрительную работу (чтение, телевизор, игры с мелкими деталями) увеличит длительность прогулок, игры на улице заняться закаливанием. Полезны и занятия спортом.

Соблюдение гигиенических условий работы – очень важный фактор в школьном возрасте. Условия зрительной работы должны исключать возможность быстрого утомления глаз и необходимость чрезмерного приближения их к книге или тетради. Это, прежде всего правильное и достаточное освещение рабочего места.

Расстояние от книги или тетради должно быть не менее чем на 30-35 см. это примерно длина руки от локтя до кончиков пальцев. Такое расстояние не требует сильного напряжения зрения и позволяет сидеть не наклоняясь.

Плохое освещение, нарушение осанки вызывает утомление мышц шеи и спины, которые поддерживают голову. К тому же приводит и неправильная посадка тела за столом. Не рекомендуется читать, лежа, особенно на боку, так как в этом положении нарушается правильная освещенность, при лежании на боку глаза располагаются на разном расстоянии от рассматриваемого предмета, что приводит к зрительной утомляемости и головной боли. Не рекомендуется читать в транспорте, это плохо влияет на зрение. Плохое освещение,

неустойчивое положение книг во время движения транспорта утомляют глаза.

Повышенная зрительная нагрузка при малой физической активности – самый серьезный фактор, способствующий снижению остроты зрения.

При близорукости зрительная нагрузка должна быть уменьшена в разумных пределах. При прогрессировании процесса необходимо, чтобы на каждые 20-25 мин. зрительной работы приходилось не менее 5 мин отдыха. При высокой степени близорукости (свыше 6 диоптрий) целесообразно сократить время непрерывной зрительной работы до 10-15 мин., а время отдыха увеличить до 10 мин.

Чтобы обеспечить активный отдых глазам, можно сначала помассировать глазные яблоки через закрытые веки. 10-15 с, потом быстро - быстро поморгать в течение 15-20 с, закрыть глаза и посидеть так 1-2 мин. Затем можно выполнить упражнения для наружных и внутренних мышц глаза в течении 1 мин.

Тем, у кого высокая степень близорукости, противопоказана работа, связанная с подъемом тяжестей, рассматриванием мелких деталей или требующая длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз.

Профилактика близорукости способствует укреплению организма, а также предупреждение и активное лечение общих заболеваний, прежде всего кариеса зубов, ревматизма, тонзиллита и туберкулеза.

При появлении близорукости, главная задача – приостановить или замедлить ее дальнейшее развитие. Для компенсации недостатка зрения используются очки. Они изменяют ход световых лучей в глазу, что изображение предмета совпадает с сетчаткой. Однако не каждый может сразу привыкнуть к ношению очков, у некоторых студентов возникают неприятные ощущения (кажущееся смещение предметов, головокружение). В таких случаях временно применяют более слабые стекла, а затем подбирают более сильные стекла, а потом подбирают более сильные.

При правильном подборе очков, особенно на раннем этапе близорукости, они могут задержать ее развитие и впоследствии даже улучшить зрение. Очень важно строго соблюдать рекомендации врача по ношению очков: постоянно или только вовремя зрительной работы. Для того, чтобы очки не мешали боковому зрению и не ограничивали поле зрения, стекла очков делают больших диаметров,

почти в пол лица. Главное назначение очков – оптическая коррекция, важнейшее качество - чистота линз. Так же есть контактные линзы, которые накладываются на передний отдел глазного яблока, где удерживаются с помощью слезной жидкости, и составляют с глазом единую оптическую систему. Преимущество перед очками в том, что они расположены ближе к глазу, поэтому человек видит предметы минимально искаженными. Кроме того, линза не сужает поле зрения, поскольку перемещается вместе с глазом.

*Список использованных источников и литературы*

1. Аветисов Э.С. Возвращения зрения. М., Знание, 1980. – 274 с.
2. Аветисов Э.С Ливадо Е.И., Курпан Ю.И., занятия по физкультуре при близорукости. М.,ФИС, 1983. – 432 с.
3. Курпан Ю.И. Особенности физического воспитания студентов с ослабленным зрением. / Теория и практика физической культуры, 1976 -№11. – С. 63-71
4. Ливадо Е.И. Особенности методики лечебной физкультуры при миопии у детей. / Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры,1975, №3 – С. 83-91

### **Раздел III.**

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

### **КОММЕРЧЕСКИЙ СПОРТ**

Ермакова Анастасия

**Руководитель:** ассистент Доменко Ю. Н.

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли  
им. М. Туган-Барановского»*

**Аннотация.** Главная особенность профессионального коммерческого спорта заключается в том, что он является и спортом и бизнесом. Поэтому спортсмены находятся в условиях, когда на первое место ставится задача демонстрировать зрелище. А в нервных и сложных ситуациях не обойтись без медикаментов, которые помогут выдержать эту нагрузку спортсмену. Это имеет пагубное влияние на здоровье человека, а значит, и на нацию в целом.

**Ключевые слова:** коммерческий спорт, спорт, зрелище, допинг, деньги.

**Актуальность.** Спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Профессиональный коммерческий спорт содержит в себе характеристики, которые отличают его от других разновидностей современного спорта. Профессиональный коммерческий спорт далек от подготовки к труду и военной службе. Взамен этому, он играет весомую роль в обществе, так как развивает и демонстрирует высшие физические и психические способности и возможности человека.

Коммерческие отношения в спорте предполагают иные критерии, чем спортивные разряды и звания. На первый план выделяются рейтинг спортсмена, количество денег, заработанных за сезон, и т.п.

Очень часто, когда люди смотрят на такие спортивные игры, как футбол или хоккей, часто возникает чувство, что все игроки

просто играют на публику, исключительно за деньги. А спортивный интерес уходит на второй план, либо не наблюдается вообще.

Не подвергается сомнению, что спортсмену нужно заплатить деньги за участие в играх, но это не должны быть суммы, которые вызывают у обычных людей чувство неполноценности и ненависти к таким играм.

Немало важно и то, что из-за своих напряженных графиков спортсмены, которые занимаются коммерческим спортом, сознательно губят свое здоровье изнурительными тренировками и допингами (без допинга невозможно во многих видах спорта показать высочайшие результаты).

Спортсмены, работающие на высоком уровне, заканчивают карьеру со следующими болезнями или предрасположенностями: межпозвоночные грыжи, проблемы с менисками, проблемы с легкими и трахеями, проблемы с локтевыми суставами, подвержены инсультам, проблемы с сосудами в головном мозге.

Два самых коммерческих вида спорта:

Формула-1. Стоит лишь один раз взглянуть на гонку болидов Формулы-1, чтобы понять, какие деньги во всё это вкладываются. Чтобы стать пилотом Формулы-1 нужно пройти очень длинный путь. Нужно начать с картинга, где стоимость машины составляет 3000 евро. А ведь потребуются ещё множество шин (минимум по 200 евро за комплект) и запасные двигатели. Покататься 6 сезонов на карте по европейским автодромам = 200 000 евро. Пройдя обучение на карте, гонщики переходят на более мощные машины из класса «Формул», где минимальные расходы уже составляют 130 000 евро. Затем идут ещё более дорогие «Formula BMW» и «Formula Renault», в которых расходы возрастают до 230 000 – 250 000 евро за сезон.

Чтобы поучаствовать в гонках средней команды за сезон нужно выложить свыше 600 000 евро. Попасть в Формулу-1 без мощных спонсоров вообще немыслимо.

Парусный спорт. Самый недорогой парусник будет стоить около 600 000 рублей, а яхты премиум класса от 2 000 000 евро. В год на команду судна нужно потратить почти столько же – 1,5-2 млн евро. И это всё касается только любительских регат, а для участия в престижных Кубке Америки и «Volvo Ocean Race» потребуются миллионы.

Подобный уровень цен на парусные суда обусловлен стоимостью материалов, из которых они изготавливаются. В

некоторых случаях там используются комплектующие, разработанные для применения в космической технике. Да и на проектирование и сборку современных яхт уходит много времени и ресурсов, чертежи должны быть максимально точными.

Если будет допущен минимальный просчёт, то это немедленно скажется на скорости судна, лишит его даже теоретических шансов на победный результат. Гонорары профессиональных яхтсменов исчисляются миллионами.

**Выводы.** Из вышесказанного можно сделать вывод, что, в совершенстве, спорт должен привлекать как можно больше людей к здоровому образу жизни и быть минимально связан с бизнесом, политикой, экономикой и др. Но, скорее всего, это несбыточная мечта.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Характерные особенности и социальные функции профессионального коммерческого спорта. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://studopedia.ru/7\\_57024\\_harakternie-osobennosti-i-sotsialnie-funktsii-professionalnogo-kommercheskogo-sporta.html](https://studopedia.ru/7_57024_harakternie-osobennosti-i-sotsialnie-funktsii-professionalnogo-kommercheskogo-sporta.html)
2. Профессиональный спорт: история и современное состояние. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://sportwiki.to/Профессиональный\\_спорт:\\_история\\_и\\_современное\\_состояние](http://sportwiki.to/Профессиональный_спорт:_история_и_современное_состояние).
3. Профессиональный спорт: что это такое, чем отличается от любительского. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://www.stayer.su/internet\\_magazin/interesnoe-i-poleznoe/professionalnyy-sport-chto-eto-takoe-chem-otlichaetsya-ot-lyubitelskogo.html](https://www.stayer.su/internet_magazin/interesnoe-i-poleznoe/professionalnyy-sport-chto-eto-takoe-chem-otlichaetsya-ot-lyubitelskogo.html)
4. Деление спорта на виды. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.kakprosto.ru/kak-926720-delenie-sporta-na-vidy>
5. Коммерциализация современного спорта. [Электронный ресурс] Режим доступа: [https://studwood.ru/628646/sotsiologiya/kommertsializatsiya Sovremenno go\\_sporta](https://studwood.ru/628646/sotsiologiya/kommertsializatsiya Sovremenno go_sporta)
6. Рейтинг самых дорогих видов спорта. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.rukivnogi.com/articles/reyting-samyh-dorogih-vidov-sporta>

# ОСНОВЫ МАРКЕТИНГА В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

Ковалева Евгения

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н. А.

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

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены понятия спортивного маркетинга и описаны его особенности. Перечислены сегменты спортивного рынка, названы задачи спортивного маркетинга, а также используемые им инструменты.

**Ключевые слова:** маркетинг, спорт, отрасль, зрители, спонсор, продвижение, физическая культура, услуга, рынок.

**Актуальность.** В современном мире спорт стал выгодной отраслью для вложения денег и получения достаточно больших дивидендов. Гонорары всемирно известных спортсменов огромны, на Олимпийских Играх, Чемпионатах Мира и других всевозможных соревнованиях они зарабатывают огромные деньги за достаточно небольшой период времени. Но еще большие суммы зарабатывают люди, которые вкладывают деньги в развитие спорта, во всевозможные спортивные мероприятия и непосредственно в самих спортсменов.

Спортивный маркетинг в мире динамично развивается. Идет процесс постепенного перехода от восприятия маркетинга как чисто сбытовой, рекламной и спонсорской деятельности к маркетингу как современной управлеченческой концепции.

**Анализ литературы.** В конце XX века внедрение спортивного маркетинга в сферу физической культуры и спорта было проблематичным, поскольку научно-методических разработок, посвящённых данному направлению деятельности, практически не было. В начале XXI века спортивный маркетинг стал предметом исследований многих специалистов, разработки которых позволили адаптировать его к потребностям потребителей физкультурно-спортивных услуг и производителей спортивного зрелица [1]. Вопросы маркетинга в индустрии спорта рассматривали такие исследователи и ученые, как Джон Бич, Саймон Чедви, Андрей Малыгин, Валерий Савицкий, Игорь Явленин, Вадим Галкин. Игорь Явленин раскрыл принципы позиционирования спортивного маркетинга; Валерий Савицкий сопоставлял спортивный маркетинг и

его влияние на здоровье; Джон Бич, Саймон Чедвик написали множество работ в данной сфере, в том числе концепции продвижения и влияние на нее всевозможных факторов.

**Цель и задачи исследования.** Целью работы является исследование и анализ маркетинга в индустрии спорта.

Задачи исследования: проанализировать литературу, рассмотреть понятия спортивного маркетинга, изучить задачи с точки зрения управлеченческой деятельности.

**Результаты исследования.** Отрасль хозяйства, к которой относятся физическая культура и спорт, представляет собой деловое пространство, где индивидуальные предприниматели удовлетворяют широкий круг требований потребителя. Она развивается огромными темпами, и это не только организация и проведения всевозможных соревнований, но и смежные с этим рекламные, производственные сферы. Огромное количество крупных компаний тем или иным образом соприкасается со спортом. Достаточно широкое распространение индивидуальная предпринимательская деятельность получила в таких видах спорта, как футбол, теннис, ММА и мн. др.

Рассмотрим, чем отличается спортивный маркетинг от других отраслей маркетинга. По своей сути спортивный маркетолог занимается теми же вещами, что и обычный маркетолог, т.к. спортивный маркетинг представляет собой составную часть общего маркетинга, имеющего свои специфические черты и особенности. В частности, в поле зрения спортивного маркетинга попадают такие особые объекты и отношения, как болельщики, спонсоры, купля-продажа спортсменов, массовый спорт, спортивный бизнес, здоровый образ жизни и многое другое [2].

Спортивному маркетингу к настоящему моменту всего около 30 лет, отечественному – около 15-18 лет. Он начал формироваться в России, как только профессиональные спортивные клубы стали полностью самостоятельными. Но на самом деле на данный момент эта отрасль только начинает формироваться и набирать обороты.

Спортивный маркетинг – это комплексная деятельность по разработке, продвижению и продаже разного рода спортивных продуктов. Объектом спортивного маркетинга является спортивный продукт: спортивное событие; спортивный товар или услуга; информация касаемо спортивного события; отдельные личности (спортсмен, тренер, менеджер); спортивное сооружение; телевизионное, лицензионное, трансферное право [3].

В понятие спортивный (sport marketing) включены: маркетинг спорта (marketing of sport) как комплексная деятельность по разработке, продвижению и продажам любых спортивных продуктов; маркетинг через спорт – деятельность по продвижению любых, в том числе неспортивных брендов (marketing through sport); массовый спортивный маркетинг (grassroots sports marketing).

Общепризнанно, что маркетинг и маркетинговые технологии в полной мере применимы к сфере физической культуры и спорта.

Это связано с тем, что именно с анализа общей и физической культуры личности маркетинг начинается и заканчивается их формированием. Более того, начинаясь с изучения образа жизни, маркетинг «на выходе» реализации проекта или программы физкультурно-спортивной работы с населением имеет формирование определенного (в первую очередь – здорового) образа жизни. Это означает, что в своем современном понимании и содержании маркетинг в сфере физической культуры и спорта представляет собой очень мощную и хорошо интегрированную технологию социально-культурных нововведений, важную составляющую общей культуры и духовной жизни современного общества.

Основателем современного спортивного маркетинга считается Патрик Нейли, который в 1970-х годах посвятил себя поиску спонсоров для различных спортивных соревнований. Возникновение как такового спортивного маркетинга вообще спонтанно, так как очень долгое время спорт и спортивная деятельность являлись некоммерческой отраслью и на него не распространялись законы рынка.

Индустрия спорта представлена следующими сегментами рынка: профессиональный, оздоровительный, детский и массовый спорт. Спортивный рынок состоит из:

- Рынка спортивных товаров;
- Рынка спортивных услуг;
- Рынка спортивных кадров;
- Рынка спортивного спонсорства [4].

Спортивный маркетинг решает ряд специфических задач:

1. Привлечение зрителя (впечатлить, заинтересовать), болельщика;
2. Привлечение и вовлечение спонсоров;
3. Извлечение прибыли для спонсора, для клуба и контроль зрительских впечатлений;

4. Создание ассоциативной связи между брендом профессионального клуба и брендом производителя;
5. Создание новостных лент;
6. Взаимодействие с культурными организациями.

Кроме того, в маркетинге услуг доминирующее положение приобретает необходимость учета социальных факторов. Огромная часть потребителей услуг физической культуры и спорта – подростки, учащаяся молодежь, пенсионеры, инвалиды.

Как известно, физическая культура и спорт относятся к социально-культурной сфере, имеющей главной целью воспроизводство национального человеческого потенциала. В этой связи нельзя не отметить, что именно в физкультурно-спортивной деятельности в максимальной степени проявляется не столько коммерческий, сколько социальный характер маркетинга.

В настоящее время все более отчетливо специализировались самостоятельные области социально-культурного маркетинга в сфере физической культуры и спорта – маркетинг идей, видов спорта, соревнований, известных спортсменов, спортивных организаций, команд и тренеров, территорий и мест (претендующих, например, на проведение крупнейших международных спортивных соревнований), программ физкультурно-спортивной работы с населением и т.п.

Правомерно также понимание маркетинга как теории и практики управлеченческой деятельности в сфере физической культуры и спорта. В данном направлении он имеет не столько коммерческий, сколько социальный характер, представляет собой особую разновидность социальной работы с населением, технологию социально-культурных нововведений, направленных, в широком смысле, на воспроизведение национального человеческого капитала. Помимо этого, маркетинг – это теория и практика управлеченческой деятельности, философия субъектов рынка отрасли «физическая культура и спорт» [5].

Любое социально-культурное явление, в том числе и спортивная деятельность, всегда нуждается в моральной, организационной и финансовой поддержке общества. Амбиции отдельного человека или группы людей, направленные на удовлетворение общественно-спортивных потребностей и интересов в целях самоутверждения и развития творческих способностей, всегда находятся в противостоянии с объективными и субъективными возможностями получить моральную, материальную и финансовую поддержку.

В спорте всегда есть проблемы с наличием финансовых средств, которые во многом определяют объем и качество спортивного творчества. То есть маркетинговой проблемой спортивных коллективов, спортсменов является поиск инвестиций и финансовой поддержки для реализации спортивных программ. Стержнем эффективности для решения этих проблем является введение бизнес-функции в организацию спортивной деятельности, разработка и внедрение маркетинговой стратегии.

**Выводы.** Спортивный маркетинг рассматривает спортивную деятельность как специфический товар, который по своей спортивной миссии требует особого маркетингового положения при обязательном взаимном уважении теоретических законов обеих сторон – спорта и маркетинга, а, следовательно, и предполагает собственный маркетинговый подход.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Гридин А.Н. Спортивный маркетинг: состояние и перспективы исследований // Пути повышения эффективности управлеченческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий: материалы II международной науч.-практ. конф., 6-7 июня, 2018, г. Донецк. Секция 2: Повышение качества управления социально-экономическим развитием региона / ГОУ ВПО «ДонАУиГС». – Донецк: ДонАУиГС, 2018. – С. 45-49.
2. Колущинская О.Ю., Масалкина К.А., Метелев С.Е. Современный спортивный маркетинг в России // СТЭЖ. 2016. №2 (23). [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremenny-sportivnyy-marketing-v-rossii> (дата обращения: 01.11.2018).
3. Малыгин А. Спортивный маркетинг или маркетинг в спорте? // Газета Спорт и право. 2011. № 4 (6). [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/437631dc-55ae-4616-833f-9a32f7077981> (дата обращения: 13.10.2018).
4. Савицкий В. Спорт и маркетинг: что общего? Руководство по применению спортивного маркетинга:// Новый маркетинг. 2008. №5. [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://www.management.com.ua/marketing/mark182.html> (дата обращения: 15.10.2018).

5. Спортивный маркетинг: сущность и элементы. [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://iyusov.livejournal.com/1763.html> (дата обращения: 20.10.18).

## **РОЛЬ СОВРЕМЕННОГО ГОСУДАРСТВА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кузнецова Лилия

**Руководитель:** канд. биол. наук, доцент Небесная В. В.

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

**Аннотация.** Рассмотрены вопросы государственного регулирования и развития сферы физической культуры и спорта. Проведен анализ мнения студентов о законе в спорте и основных направлениях деятельности государства.

**Ключевые слова:** государство, физическая культура, спорт, закон, развитие.

**Актуальность.** Физическая культура и спорт являются одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровой нации. Они оказывают положительное воздействие на многие сферы жизни государства: культуру, образование, политику, экономику, науку и многие другие. В связи с глобальным значением физической культуры и спорта во всех сферах деятельности государства возникает вопрос, связанный с эффективностью государственного регулирования и управления. Проблемы в физкультурно-спортивном секторе известны не только на уровне государственной власти, но и обычному гражданину. Так, например, спортивные школы в городах нашей Республики нуждаются не только в строительстве и реконструкции своих спортивных объектов, но и в обновлении спортивного оборудования, развитии и внедрении современных научных методик подготовки спортсменов. Исходя из выше изложенного, роль государства в развитии современной физической культуры и спорта становится более чем актуальной.

**Цель и задачи исследования.** Изучить роль государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике.

**Задачи:**

- охарактеризовать физическую культуру и спорт как объект государственного регулирования и управления;
- определить основные направления деятельности государства в области физической культуры и спорта.

**Анализ литературы.** По мнению многих авторов (Воронин С.А., Шаклеина Е.В., Пулов Е.А., Исаев А.А. и др.) регулятором отношений внутри спортивной системы являются собственные нормы, разрабатываемые непосредственно субъектами физкультурно-спортивной сферы и реализуемые государством по их воле. С точки зрения Шаповалова А.В. и Воронина С.А., государство вводит в ранг правовых норм, облеченные в форму закона, внутрисистемные спортивные ценности и нормы [1, 2]. В соответствии с данной моделью, государство является инструментом решения проблем, возникающих внутри спортивной системы, и призвано ориентироваться на те, цели и задачи, которые приемлемы для субъектов физкультурно-спортивной деятельности. Существует и противоположное мнение, поэтому определение роли государства в формировании спортивной системы является актуальным вопросом.

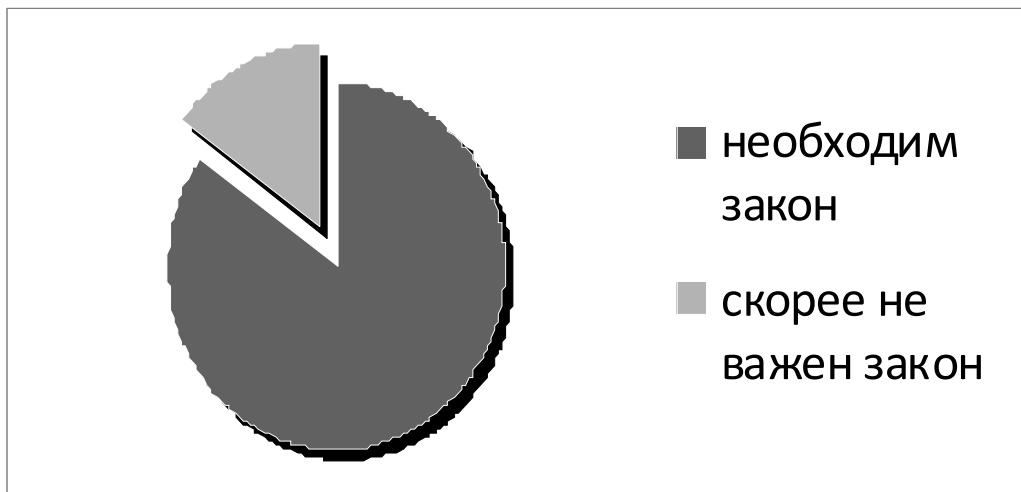
**Результаты исследования.** В Донецкой Народной Республике физическая культура и спорт находятся на стадии прогрессивного развития, и требуют глубокого анализа и планирования. Государство, спорт и законодательство – привлекает в настоящее время все большее внимание различных общественных и государственных организаций. После того, как за последние годы в некоторых странах были приняты новые законы о спорте, многие специалисты задают вопрос, о необходимости закона в данной сфере, так как спорт урегулирован своими внутренними уставами, хартиями, регламентами, правилами и положениями [2, 3].

Проанализировав мнение специалистов, возникло решение о проведении опроса студентов ГОУ ВПО «ДонАУиГС». Студентам был поставлен вопрос, о необходимости закона в спорте. В исследованиях приняли участие 95 студентов I-IV курсов (рис.1).

По результатам опроса, большинство студентов – 85%, решили, что спорту, несомненно, нужен закон. Остальные участники опроса – 15% считают, что спорту, скорее, не важен закон.

Результаты исследования подтверждают, тот факт, что спорт как область человеческой деятельности неизбежно соприкасается с законодательством государства, в котором он развивается. Это не

зависит от того, рассматривается ли спорт государством в качестве экономической или социальной сферы деятельности, (т.е. подчиняется правилам общего закона), или рассматривается как специфический род деятельности (подчиняющийся специальному законодательству).



**Рисунок 1. Необходимость закона в спорте  
(мнение студентов), %.**

В мире действуют две модели спортивного законодательства. По словам английского исследователя В. Диксона, «в мире превалируют две разные модели участия государства в делах спорта. Первая модель называется либеральной, когда задачей государства является только обеспечение материальных условий, другая модель называется управляемая, когда государство непосредственно способствует развитию и стимулированию спорта» [2].

Государство двадцать первого века призвано создать условия для качественной жизни своих граждан. Современные понятия о качестве жизни неразрывно связаны с возможностями каждого гражданина сохранять здоровье как высшее, абсолютное благо. По общечеловеческим понятиям современности, физическая культура является уникальным средством сохранения и развития потенциала здоровья населения. Поэтому развитие отношений в сфере физической культуры и спорта должно с неизбежностью двигаться от признания потребностей в занятиях физической культурой и спортом к созданию возможностей для использования их потенциала и реализации права на них. Именно потому, что спорт представляет собой общественно-значимое социальное явление, крайне важен государственный подход к его развитию.

Среди основных форм деятельности государства в сфере физической культуры и спорта можно назвать следующее:

- 1) принятие законодательных актов;
- 2) участие правительства и местных органов власти в развитии и финансировании спорта, строительстве и содержании спортивных сооружений, оздоровительных центров, спортивных клубов;
- 3) подготовка спортсменов высокого класса и их социальная защищенность;
- 4) подготовка кадров специалистов;
- 5) осуществление научно-исследовательской и информационной деятельности в области физической культуры и спорта.

Международно-правовое понимание роли физической культуры и спорта основано на том, что эффективное осуществление прав человека, вообще зависит в значительной степени от возможностей каждого человека свободно развивать и сохранять свои физические способности, и поэтому доступ всех людей к спорту должен быть обеспечен и гарантирован самим государством.

Статья 1, Международной хартии физического воспитания и спорта, провозглашенной 21 ноября 1978 года в Париже Генеральной конференцией ООН, предусматривает, что занятия физической культурой и спортом – основное право каждого человека [3].

Это право раскрывается в Хартии следующим образом:

- каждый человек обладает правом на доступ к физическому воспитанию и спорту, которые необходимы для развития его личности;
- каждый человек в соответствии со спортивными традициями своей страны должен иметь все возможности для участия в физическом воспитании и спорте для улучшения своего состояния и достижения уровня спортивных успехов сообразно своим способностям;
- особые условия необходимо предоставлять молодежи, включая детей дошкольного возраста, пожилым людям и лицам с физическими и умственными недостатками [3].

Конституция Донецкой Народной Республики (глава 1) гласит: «Человек, его права и свободы являются высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина – обязанность Донецкой Народной Республики, ее государственных органов и должностных лиц» [4].

Ссылаясь на Конституцию ДНР, законодатель объединил в одной статье вопросы здравоохранения, физической культуры и спорта, экологии и санитарно-эпидемиологического благополучия. Все это необходимо для продуктивной деятельности граждан в области спорта. Так, «В Донецкой Народной Республике финансируются 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» (глава 2) [4].

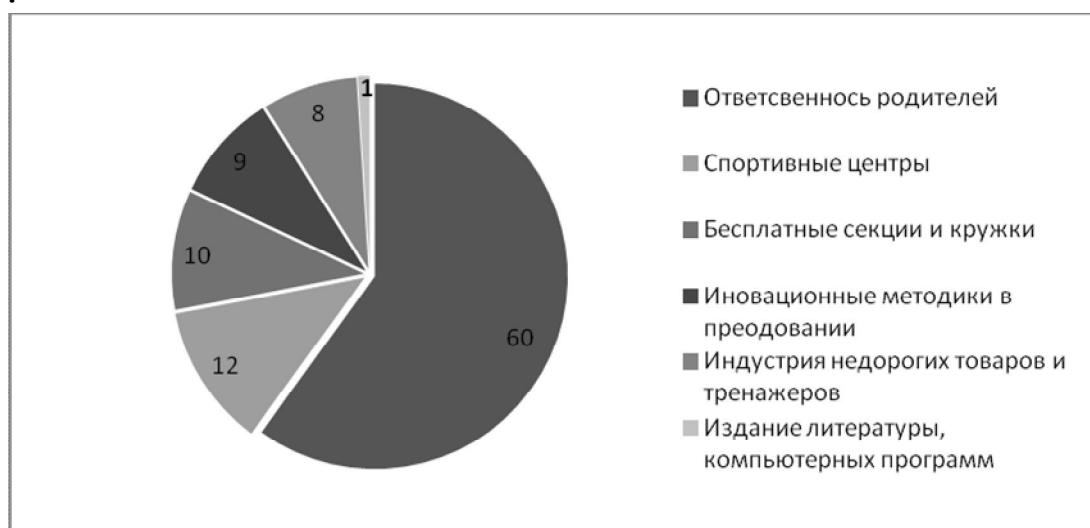
В подавляющем большинстве случаев, производители физкультурно-спортивных услуг – это некоммерческие структуры. Некоммерческие организации в системе экономически развитых стран определенно занимают значительное место, традиционно выполняя функции производства общественных благ и услуг, т.е. тех благ и услуг, необходимость в которых испытывает общество в целом. Например, услуги, предоставляемые физкультурно-спортивными организациями, только на первый взгляд кажутся услугами, удовлетворяющими лишь личностные потребности человека, на самом деле они имеют, общественное и государственное значение, так как обеспечивают государство здоровыми, работоспособными людьми, создают условия для культурного и здорового досуга. Так на данный момент в Министерстве молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики зарегистрировано 57 спортивных федераций по различным видам спорта [5].

Физическая подготовка населения способствует улучшению производства и производительности труда, вследствие чего, возрастает экономический потенциал государства. Все более важной становится его роль в социализации и воспитании подрастающего поколения, формировании образа и стиля жизни. Спорт затрагивает такие явления, как общественное положение, расовые и национальные отношения, деловую жизнь, концепцию героизма и этические ценности [6], что требует особого внимания и должно быть привлечено к анализу и решению проблем развития физкультурно-спортивного движения среди молодого поколения граждан ДНР.

Ухудшающееся здоровье молодежи требует безотлагательного решения этой проблемы направленные, прежде всего на:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей;
- использование новых инновационных методик в преподавании физической культуры, цель которых – пробудить интерес к спорту;
- создание бесплатных спортивных секций и кружков;
- создание индустрии недорогих, но практических товаров и тренажеров для занятий физической культурой;
- массовое издание популярной литературы, компьютерных, TV и интернет программ;
- создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейны.

Второй вопрос содержал вышеуказанный список необходимых мер, для совершенствования подходов в развитии спорта в ДНР с целью определения их значимости участниками исследования (рис. 2).



**Рисунок 2. Необходимые меры для развития спорта  
(мнение студентов), %.**

Большое внимание, студенты уделили – ответственности родителей за сохранение здоровья своих детей (60%). На втором месте по значимости оказалось создание при образовательных учреждениях спортивных центров (12%). Далее – создание бесплатных спортивных секций и кружков (10%). Стоит отметить, что участники опроса особенно уделили внимание данному пункту, а вот использование инновационных методик в процессе преподавания физической культуры и создание недорогих и практических товаров, респонденты посчитали менее значимыми методами. Наименее

значимым оказался метод массового издания популярной литературы, компьютерных, ТВ и интернет программ, так как студенты считают, что на физическое здоровье это не окажет никакого влияния.

**Выводы.** Развитие физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике является важной составной частью государства. Разработка и реализация государственной программы развития физкультурно-спортивного движения поможет решить многие социальные проблемы молодого государства:

- значительно снизить заболеваемость населения и прежде всего молодежи;
- значительно повысить уровень здоровья населения и работоспособность граждан трудового возраста.

Вместе с тем, на успех можно рассчитывать только при условии совместных усилий государственных и общественных организаций, власти на местах, предпринимателей всех уровней и граждан Республики, что подтверждает роль государства в развитии физической культуры и спорта.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Шаповалов А.В. О государственном регулировании в спорте / А.В. Шаповалов // Спорт: экономика, право, управление. – 2005. – №. 4. – С. 15-18.
2. Воронин С.А. Правовой статус Олимпийского комитета в России // Теория и практика физической культуры и спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/detail.aspx?id=112017>
3. Настольная книга спортивного менеджера: справ. пособие / [авт.-сост.: Золотов М.И. [и др.]; Рос. гос. акад. физ. культуры, Моск. гос. акад. физ. культуры. – М.: ФОН, 1997. – С. 518-519.
4. Конституция Донецкой Народной Республики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dnr-online.ru/download/konstitutsiya-donetskoj-narodnoj-respubliki/>.
5. Министерство молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [<mailto:> [http://minsport.rus/federacii\\_po\\_vidam\\_sporta](http://minsport.rus/federacii_po_vidam_sporta)].
6. Пулов Е.А. Физическая культура и массовый спорт – здоровье нации / Е.А. Пулов // Спорт: экономика, право, управление. – 2011. – № 2. – С. 19-21.

# **МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ЕГО СПЕЦИФИКА, ПРИНЦИПЫ, ФУНКЦИИ**

Мешкова Ангелина

**Руководитель:** ст. преподаватель Кривец И.Г.

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

**Аннотация.** В статье выявлена роль менеджмента в сфере физической культуры и спорта, а так же его специфика, принципы и функции.

**Ключевые слова:** менеджмент, спортивный менеджмент, физкультурно-спортивное общество, функции менеджмента, физическая культура.

**Актуальность** данной темы является то, что никакая спортивная организация не может существовать без менеджмента. В любой физкультурно-спортивной организации ее сотрудники взаимодействуют друг с другом. В современной науке под «менеджментом» понимается процесс руководства или управления работником, рабочей группой, коллективом, различными организациями, действующими в условиях рыночной экономики.

**Анализ литературы.** Для написания данной статьи были проанализированы учебные пособия таких авторов как: Починкин А., В., Переверзин И. И., Золотов М. И., Кузин В. В., Кутепов М. Е., Сейранов С. Г., Зубарев Ю. А. Сучилин А. А.

**Целью** является определение роли менеджмента в сфере физической культуры и спорта, а так же его специфики, принципов и функций.

## **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть в общем виде сущность спортивного менеджмента;

2. Определить основные принципы и функции менеджмента;

3. Охарактеризовать специфику менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

**Результаты исследования.** На сегодняшний день нет ни одной страны в мире, в которой бы не существовали различные отрасли народного хозяйства (материальное и нематериальное производство), в том числе отрасль физической культуры и спорта. Это объективная основа для развития наряду с общей теорией управления

специальных отраслевых теорий, которые отражают конкретные законы, регулирующие управление промышленностью. На современном этапе развития международной экономики наблюдается увеличение степени коммерциализации сферы физической культуры и спорта.

Спортивный менеджмент - область научно-практической деятельности, один из видов отраслевого специального менеджмента. Спортивный менеджмент - это теория и практика эффективного управления организациями физкультурно-спортивной направленности в условиях рыночных отношений [1].

Объектом спортивного менеджмента как самостоятельной науки является совокупность организаций физкультурно-спортивной направленности страны, т. е. определенное множество физкультурно-спортивных обществ - спортивных школ, спортивных клубов, спортивных команд (по видам спорта), стадионов, спортивно-оздоровительных центров, спортивных федераций. Продуктом деятельности физкультурно-спортивного общества является производство физкультурно-спортивных услуг, то есть организованные формы занятиями физическими управлениями и спортом, программы спортивной тренировки, спортивные зрелища и т. д. [1].

Предмет спортивного менеджмента - управленческие отношения, складывающиеся в процессе взаимодействия субъекта и объекта управления внутри организаций физкультурно-спортивной направленности и взаимодействия этих организаций с внешней средой в процессе производства и распространения физкультурно-спортивных услуг.

Сущность спортивного менеджмента заключается в целенаправленном воздействии субъекта управления на управляемый объект для обеспечения перевода объекта в новое качественное состояние, то есть из исходного, начального состояния в желаемое, запланированное.

Рождение спортивного менеджера как профессии связано с появлением должностей руководителей физкультурно-спортивного общества.

Спортивный менеджер характеризуется как специалист, владеющий искусством научного управления физкультурно-спортивного общества, занимающий в ней руководящую должность и наделенный правом принимать управленческие решения.

Отдельные элементы управленческой деятельности в определенной мере присущи всем категориям работников физической культуры и спорта - тренерам, преподавателям, учителям физической культуры, инструкторам.

В спортивных организациях существует определенное разделение труда, и спортивные менеджеры решают различные задачи, поэтому спортивные менеджеры выполняют в организациях ряд функций:

1. Функция принятия решения, выражается в том, что менеджер определяет направление деятельности организации, решает вопросы распределения ресурсов. Право принятия управленческих решений имеет только менеджер, он же несет ответственность за последствия принятых решений.

2. Информационная функция состоит в том, что менеджер собирает информацию о внутренней и внешней среде физкультурно-спортивного общества, распространяет эту информацию в виде фактов и нормативных установок, разъясняет персоналу политику, ближайшие и перспективные цели организации.

3. Функция руководителя – то есть менеджер формирует отношения внутри организации, мотивирует деятельность, координирует усилия членов организации, выступает в качестве представителя организации во взаимодействии с другими организациями [2].

Искусство менеджмента характеризуется особенностями умения того или иного спортивного менеджера применять общепринятые принципы, методы, технологии управления в своей конкретной управленческой деятельности.

Менеджеры, работающие в области производства спортивных товаров и в области предоставления физкультурно-спортивных услуг, должны обладать:

1) специфическими техническими умениями;

2) производственными умениями;

3) умения использовать спортивный инвентарь, умения установить взаимосвязь между физическими нагрузками, диетой и т. п.

Функции менеджмента в физической культуре и спорте представляют собой относительно обособленные направления управленческой деятельности, позволяющие осуществлять управленческое воздействие [2, 3].

Существуют основные и конкретные функции менеджмента (управления). В настоящее время эксперты имеют разные мнения о составе основных функций управления. Наиболее традиционно включение в их состав таких функций, как:

- планирование;
- организация;
- мотивация;
- руководство;
- контроль;
- анализ.

Рассмотрим подробнее каждую из функций.

Планирование - определяет цели различных спортивных организаций и программу действий для их достижения. Иными словами, отвечает на вопросы: «что делать? Как делать?».

Организация - устанавливает формальные отношения в ходе выполнения плановых работ среди исполнителей. Организация отвечает на вопрос: «Кто будет делать?».

Мотивация - деятельность по созданию системы стимулов, активирующих и побуждающих сотрудников организации к эффективному труду в соответствии с разработанными планами.

Руководство - это процесс воздействия на различных членов организации для решения, поставленных перед ней целей. Чтобы быть эффективным лидером, менеджер должен постоянно расширять свои знания о мотивационных процессах.

Контроль - это деятельность, которая включает в себя мониторинг потока процессов в объекте управления, сравнение значения контролируемого параметра с заданной программой, определение отклонений от программы, их место, время, причину и характер.

Анализ - связывает позицию организации в целом, ее подразделений и отдельных сотрудников с качеством выполнения работы над ее окончательным результатом. В ходе анализа оценивается исполнение, исполнение сравнивается со стандартами, установленными во время планирования [3].

Конкретные функции управления физической культурой и спортом являются результатом разделения управленческого труда. Они могут быть идентифицированы и охарактеризованы содержанием влияния управления на конкретный объект. К таким функциям можно отнести:

- физическое воспитание;
- организация физкультурно-спортивной работы с населением;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов по видам спорта;
- подготовка спортивного резерва;
- проведение спортивных соревнований и спортивно-зрелищных мероприятий;
- научное и программно-методическое обеспечение физического воспитания и развития спорта;
- организация производства спортивных товаров;
- осуществление международных спортивных связей.

Принципы менеджмента в сфере физической культуры и спорта представляют собой основные правила, положения и нормы поведения, которыми руководствуются органы управления и отдельные руководители в процессе осуществления управленческого воздействия [3].

К основным принципам менеджмента в сфере физической культуры и спорта можно отнести следующие:

1. Принцип научной обоснованности (научный подход при принятии управленческих решений, использование объективных законов и использование полученных знаний для обеспечения оптимального управления).

2. Принцип согласованности в управлении определяет необходимость рассматривать физическую культуру и спортивное сообщество как целостную социальную систему (означает всестороннее исследование используемых управленческих решений, анализ всех возможных вариантов их реализации. Предполагается увязывать решение проблем управления спортом с финансовыми и материально-техническими ресурсами).

3. Принцип оптимального сочетания централизации и децентрализации в управлении подразумевает распределение полномочий для принятия конкретных решений на каждом уровне иерархии управления.

4. Принцип материального и морального стимулирования. Этот принцип находит свое отражение в дифференциации заработной платы сотрудникам Федеральной службы защиты и профессиональных спортсменов. Наряду с материалом, существует

моральное стимулирование в виде награждения спортивных званий и присуждения призов.

5. Принцип оптимизации управления означает достижение цели в кратчайшие сроки и при минимальных затратах труда, финансовых ресурсов и материальных ресурсов.

6. Принцип демократизации управления подразумевает объединение с единством командования образованием коллективов и коллегиальным руководством в спортивно-спортивном сообществе.

7. Принцип правовой защищенности управлеченческих решений предусматривает опору в управлении на существующее законодательство, правовое обеспечение управлеченческой деятельности.

Механизм управления физической культурой и спортом - это комплекс форм, методов и средств, обеспечивающий эффективное выполнение целей физкультурно-спортивных организаций, наиболее полное удовлетворение потребностей их сотрудников и производителей, а также социальное и культурные услуги, которые они производят.

**Выводы.** Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям. Вместе с тем физкультура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества: на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, па внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы.

Растущее влияние физической культуры и спорта на экономику страны, появление и развитие спортивной индустрии - самые яркие и очевидные признаки того, что для занятий спортом нужны не только профессиональные спортсмены и тренеры, но и профессиональные менеджеры и экономисты. Это «высококлассные менеджеры», которые могут рационально проводить финансово-хозяйственную деятельность в спортивной организации, что приводит ее к вершинам успеха.

Управление спортом – это самостоятельный вид профессиональной деятельности. Он направлен на эффективное достижение целей организации физического воспитания и спорта, функционирующей в рыночных условиях, путем наиболее

рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов. Рождение спортивного менеджмента как профессии связано с появлением позиций менеджеров физкультурно-спортивных организаций, то есть профессиональных менеджеров. Поэтому образование в области спорта становится более актуальным, чем когда-либо.

### *Список использованных источников и литературы*

1. Золотов М. И. , Кузин В. В. , Кутепов М. Е. , Сейранов С. Г. Менеджмент и экономика ФКиС: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. завед. - М. : Издательский центр "Академия", 2001. – 432.
2. Зубарев Ю. А. Сучилин А. А. Менеджмент и маркетинг в сфере ФКиС. Учебное пособие. - Волгоград: Перемена, 1998. – 162.
3. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации: Учебное пособие. - 2-е изд. - М.: "СпортАкадем Пресс", 2002. – 244.

## **ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗА В СПОРТЕ И ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ СПОРТСМЕНОВ**

Моргун Виктория

**Руководитель:** канд. биол. наук, доцент Небесная В. В.

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

**Аннотация.** Рассмотрены основные направления физкультурно-спортивной деятельности в Донецкой Народной Республике. Определены проблемы травматизма в спорте и правовой защиты спортсменов.

**Ключевые слова:** спорт, право, закон, травматизм, страхование.

**Актуальность.** Многие виды спорта относятся к "рисковым", то есть травмообразующим видам деятельности. "По статистике наиболее травмоопасными видами спорта являются бокс, регби, сноуборд, хоккей, горные лыжи, футбол, баскетбол, водные лыжи, боевые искусства и т.д. На долю спортивного травматизма приходится около 3% от всех случаев травматизма. Большая часть травм в спорте не опасна для жизни, хотя отражается на

работоспособности спортсмена и требует длительного периода реабилитации" [1]. Поэтому вопрос правовой поддержки спортсменов и профилактика травматизма являются актуальным вопросом для обсуждения.

**Анализ литературы.** Российские исследователи, рассматривая проблему травматизма в спорте, совершенно обоснованно утверждают: "Во-первых, существует мнение о том, что подобного рода игнорирование угрозы негативного влияния занятий спортом на здоровье участников спортивных мероприятий происходит из ложной боязни дискредитировать спорт в глазах общественности" [2, 3]. Власов А.А. утверждает о том, что "специфика травм и несчастных случаев в спорте такова, что достоянием гласности и предметом анализа причин становится лишь малая их часть" [2]. Такое утверждение обосновано тем, что пострадавший спортсмен, его тренер, врач, спортивный клуб, федерация по виду спорта не заинтересованы в распространении такой информации, так как на сегодняшний день спорт рассматривается исключительно как фактор укрепления здоровья.

**Цель и задачи исследования.** Определить основные направления физкультурно-спортивной деятельности, причины травматизма и правовой защиты спортсменов. Задачи: проанализировать законодательство физкультурно-спортивной деятельности в Донецкой Народной Республике; определить причины травматизма в спорте и правовой защиты спортсменов

**Результаты исследования.** Физкультурно-спортивное право является весьма молодой наукой, которая сформировалась в более или менее законченном виде лишь в XX в., а ее истоки и предыстория уходят своими корнями в эпоху Древнего мира. В своем становлении физкультурно-спортивное право проходило различные периоды, и относительно благоприятное развитие, и практически полное отрицание [4]. До настоящего времени среди специалистов в области спорта и правоведов некоторых стран нет единого мнения – нужно ли обособленное законодательство о физической культуре и спорте, следует ли выделять особое физкультурно-спортивное право и в частности связанное с травматизмом.

Донецкая Народная Республика – спортивная Республика, так как Закон «О физической культуре и спорте» был принят одним из первых и устанавливает следующее: Республиканский орган

исполнительной власти Донецкой Народной Республики в сфере физической культуры и спорта:

- 1) проводит единую государственную политику;
- 2) в пределах своей компетенции разрабатывает проекты государственных программ развития физической культуры и спорта;
- 3) в пределах своей компетенции осуществляет руководство подготовкой спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в том числе координирует деятельность по организации учебно-тренировочного процесса в целях подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса в организациях различных типов (видов) независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности;
- 4) обеспечивает совместно с заинтересованными сторонами формирование, подготовку и участие сборных команд Республики по видам спорта в официальных (неофициальных) международных спортивных соревнованиях;
- 5) в пределах своей компетенции координирует деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений, устанавливает продолжительность, порядок организации, проведения и иные особенности учебно-тренировочного процесса в них;
- 6) участвует в организации и проведении межрегиональных и республиканских официальных физкультурных мероприятий;
- 7) участвует в организации на территории Донецкой Народной Республики международных спортивных соревнований с учетом требований, установленных соответствующими международными спортивными организациями [5].

Право в сфере спорта устанавливает правовые взаимоотношения участников физкультурно-спортивного процесса и обеспечивает реализацию прав и свобод граждан на занятия физической культурой и спортом, правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике. Законодательство заостряет внимание на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, любительского, студенческого, школьного, адаптивного и профессионального спорта, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов).

Из выше изложенного видно, что органы исполнительной власти позаботились о различных направлениях физкультурно-спортивной

деятельности, однако не упоминают о каком-либо процессе страхования и правовой защите спортсменов в случае травматизма или снижении по этой причине качества жизни гражданина.

Донецкая Народная Республика – правовое государство. Оно заботится об обеспечении безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий. Но факт остается фактом, большинство спортсменов получают профессиональные травмы, в лучшем случае они восстанавливаются и снова возвращаются в спорт, но, к сожалению некоторые становятся инвалидами.

В действующем законодательстве Донецкой Народной Республики [5] предусмотрены следующие права и обязанности для спортсменов:

Статья 11. Обязательное страхование жизни и здоровья участников физкультурно-спортивных процессов.

1. Спортсмены, тренеры, спортивные судьи подлежат страхованию в установленном законодательством порядке.

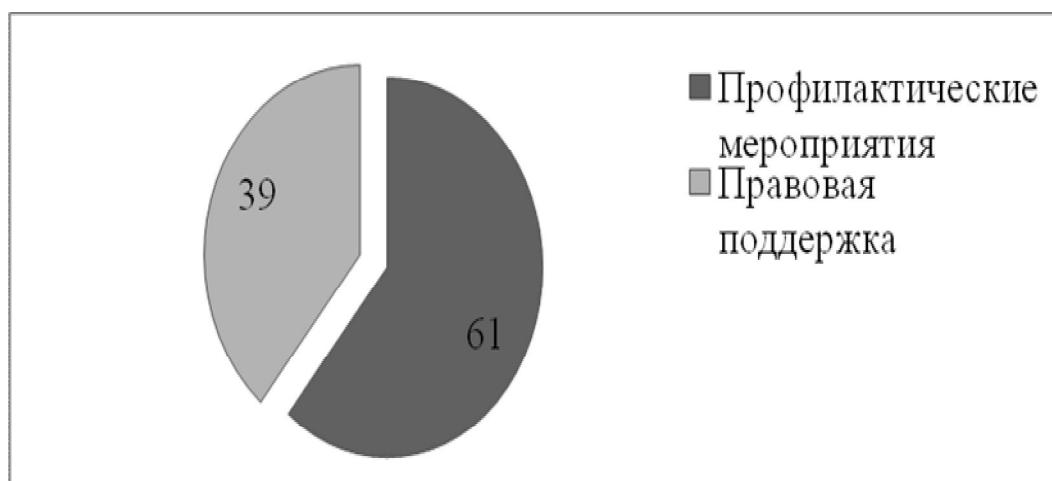
2. Членам, кандидатам в члены сборных команд Донецкой Народной Республики по виду (видам) спорта страхование обеспечивается государством [5]. Не смотря на статью закона, государство не проводит полноценную деятельность, в данном направлении. Возможно имея недостатки в обеспечении правовой и финансовой защиты граждан.

Страхованию как виду деятельности и способу управления риском присущи недостатки, которые сложно устраниТЬ даже при использовании лучшего менеджмента, а также при наличии более полной информации об объекте страхования и рисков, с ним связанных, и большого опыта в заключении страховых договоров. К таким недостаткам страхования можно отнести следующие: вынужденное финансирование управленческих расходов и прибыли страховщика; издержки, связанные с перераспределением ущерба среди страхователей; внутренние риски страховщика; временной фактор. В связи с временным отсутствием системы страхования в Республике, современное законодательство в области именно спортивного травматизма несовершенно, вследствие чего нет достоверной статистики травматизма в сфере спорта. Однако нельзя оставаться равнодушным к данной проблеме, поэтому первоочередной посильной задачей для решения является определение факторов и выявление эффективных методов борьбы,

которые влияют на травматизм, т.е. необходимо собственными силами уменьшить или вообще исключить травматизм на занятиях спортом.

Ссылаясь на личные беседы, большинство специалистов государственных образовательных учреждений в области физической культуры и спорта Донецкой Народной Республики причинами травматизма на занятиях считают следующее: выполнение сложных или незнакомых упражнений; недостаточная разминка; недостаточное сосредоточение внимания; нарушение правил техники безопасности; несерьезное отношение многих студентов к профилактическим мерам; нарушение правил врачебного контроля.

Как правило, сотрудники образовательных организаций стараются не допускать прецеденты для травматизма на учебных занятиях, так как процент таких случаев очень мал, или вообще отсутствует. Однако это не относится к профессиональному спорту и его тренировочному процессу. Определив основные причины травматизма, мы перешли к решению данной проблематики. В исследовании приняли участие студенты ГОУ ВПО «ДонАУиГС», которые отвечали на вопрос: «Что является первоочередной задачей для решения: профилактические мероприятия по предотвращению травматизма и правовая защита не нужна или разработка правовой защиты спортсменов получивших травму» Из общего контингента обучающихся в основном на юридических специальностях опрошено 75 студентов (рис. 1.).



**Рисунок 1. Травматизм в спорте и первоочередная задача для решения (мнение студентов), %.**

По мнению большинства студентов, что составило 61%, считают, что спортсмены негативно относятся к мерам профилактики и вспоминают о них, только получив травму. Главным решением по профилактике травм в спорте должно быть следующее: уделять больше внимания и вести активную пропаганду необходимости профилактических мероприятий как составной части тренировочного процесса. Остальные 39% считают, что профилактические мероприятия проводятся, а первоочередной задачей должно быть создание правовой поддержки и защиты спортсменов.

После проведения опроса, студентам, по мнению которых необходимы профилактические меры, был задан вопрос: «По Вашему мнению, государство с правовой стороны участвует в жизни спортсмена?» Как выяснилось, практически все не смогли дать точного ответа на данный вопрос.

Существует разница между написанным в законе и происходящим в реальной жизни. К сожалению, положение дел в спортивном страховании не радует. Например, профессиональный спортсмен не защищен «спортивной» страховкой во время подготовки к соревнованиям, так как отсутствует обязательное социальное страхование спортсмена. Получается, что в нашем государстве спортсмены не защищены в правовом поле.

Существует базовый закон «О физической культуре и спорте», но о конкретном страховании спортсменов не указано. Спортсмены, имеющие статус профессионалов, подлежат на основании трудового договора обязательному социальному страхованию, но все остальные спортсмены, даже являющиеся членами сборных команд, не имеют гарантированной страховой защиты. Стоит отметить, что дети, которые являются начинаящими спортсменами, должны быть тоже защищены в системе страхования, причём со своими нюансами. Также не стоит забывать о спортивных любителях, им необходимо предоставить хоть какое-то, пусть и минимальное, обязательное страхование. Подводя итог к вышесказанному, можно сделать вывод.

**Выводы.** На сегодняшний день страхование спортсменов, а также любителей не получило развитие в полном объеме. Риски, которые сопровождают спортсменов во время подготовки к соревнованиям и в процессе выступления не всегда оправданы. Полагаем, что необходимо развивать систему страхования, учитывающую обязательный отдел (подразделяющийся на программы для спортсменов и любителей). Страхование с

определенным перечнем страховых случаев должно быть индивидуально для каждого вида спорта; необходимо разработать систему страхования детей-спортсменов; разработать систему обязательного страхования и медицинского обслуживания для спортсменов, которые уже ушли из спорта (старые травмы, полученные во время профессиональных занятий спортом, могут напомнить о себе в будущем). Страхование должно быть обязательным условием в современном спорте. Пока вопрос страхования и правовой защиты спортсменов является актуальным.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Савинов А.В. Причинение вреда с согласия лица или по его просьбе: медицинский, спортивный, гражданско-правовой, научно-экспериментальный и иные аспекты // Уголовное право. 2011. № 4. – С 130-146.
2. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. М.: Советский спорт, 2001. – С 3.
3. Коган О.С. Проблемы профессионального спорта: правовой аспект // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. – С 60-62.
4. Жолдак В.И., Зуев В.Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. М., 2000. – 329 с.
5. Закон «О физической культуре и спорте» Донецкой Народной Республики. № 33-І НС от 13 мая 2015г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dnrsoviet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte>.

## **СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ КАК ОТРАСЛЬ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Плеханова Нина

**Руководитель:** ст. преподаватель Кулешина М. В.

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

**Аннотация.** Спортивный менеджмент является популярной отраслью в управлении на данный момент в связи со своей высокой доходностью. Изучение спортивного менеджмента, как отдельной

отраслевой сферы управлеченческой деятельности в условиях рынка, заслуживает внимания.

**Ключевые слова:** спортивный менеджмент, спорт, управление.

**Актуальность.** Развитие спорта невозможно без спортивных менеджеров. Соответственно, вопрос об актуальности укрепления спортивного менеджмента стоит остро в каждой стране, где спорт достаточно развит для того, чтобы выходить на достойный мировой уровень.

**Анализ литературы.** Во многих пособиях отечественных авторов по спортивному менеджменту рассматриваются основы построения структуры современной спортивной организации, раскрывается содержание функций менеджмента, методов управления и руководства коллективом, особенности менеджмента в отдельных звеньях спортивного движения страны. Так же, отдельное внимание авторы уделяют менеджменту спортивного мероприятия,правленческим аспектам международного спортивного движения и другим вопросам, связанными с особенностями успешной деятельности спортивного руководителя.

**Результаты исследования.** В современной науке под «менеджментом» понимается процесс руководства или управления работником, рабочей группой, коллективом, организацией, несколькими организациями, действующими в условиях рыночной экономики. Менеджмент спорта представляет собой самостоятельный вид профессиональной деятельности, направленной на достижение целей и реализацию поставленных задач в рамках деятельности спортивной организации, которая функционирует в условиях рынка путем рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов. Иными словами, менеджмент в спорте – это теория и практика эффективного управления организациями спортивной отрасли в рыночных условиях. Спортивный менеджмент в XXI веке – это синтез бизнеса и спорта, дающий друг другу лучшее, что у них есть. Сегодня развитие спорта попросту невозможно без спортивных менеджеров. Спортивные менеджеры подразделяются на три основные группы:

– стратегический уровень (topmanager) – руководители олимпийских комитетов, директора спорткомплексов, президенты спортивных лиг, клубов, федераций и т.п.;

– тактический уровень (middlemanager) – руководители подразделений, управлений, спортивных отделов, департаментов и т.п.;

– исполнительский уровень (entrymanager) – администраторы, тренеры, психологи, начальники команд, медицинский персонал и т.п.

Спортивных менеджеров подразделяют и по видам профессиональной деятельности: генеральный менеджер, менеджер по персоналу организации, менеджер по рекламе, менеджер по маркетингу, менеджер–представитель спортсмена и т.п. [1, с.43].

Спортивные менеджеры:

- успешно работают в государственных органах управления спортом на федеральном, муниципальном, районном уровнях;
- занимаются планированием, организацией и управлением спортивными мероприятиями: чемпионат района, города, области, республики, Мира и Европы, Олимпийские игры;
- создают и управляют собственными спортивными бизнес–проектами, коммерческими турнирами, спортивными фестивалями, массовыми соревнованиями; представляют интересы спортсмена в качестве агента или представителя для подготовки и подписания профессиональных и рекламных контрактов.

Профессионализм спортивного менеджера проявляется в знании технологии управления организацией и законов рынка, в умении организовать слаженную работу коллектива и прогнозировать развитие организации. Рыночный спрос на специалистов такого профиля показывает, что все большему количеству организаций спортивной отрасли нужны менеджеры с определенным набором умений и навыков [2, с.65].

Рыночный механизм спроса и предложения специалистов спортивного менеджмента в Донецкой Народной Республике пока еще не сформирован. Однако внедрение профессиональных стандартов работников спортивной отрасли и процедуры обязательной аттестации специалистов, позволит провести инвентаризацию управленческих кадров в отрасли и выявить приоритеты управленческих специальностей в общем перечне должностей спортивного менеджмента.

Объектами профессиональной деятельности спортивных менеджеров являются: потребители продукта индустрии спорта и фитнеса; физкультурно-спортивные организации (спортивные школы,

спортивные клубы, спортивные федерации, спортивные команды (по видам спорта); спортивные сооружения, стадионы, спортивно-оздоровительные центры, объекты оздоровительной деятельности и отдыха; техника и оборудование, обеспечивающие технологические процессы деятельности спортивных сооружений и предприятий фитнеса, безопасность жизнедеятельности; нематериальные активы, принадлежащие спортивным предприятиям и предприятиям фитнеса на праве собственности или ином законном основании. Видами профессиональной деятельности являются: организационная, управленческая, предпринимательская, проектная, консультационная, экспертная [1, с.71].

Менеджмент спортивной индустрии подразделяется на несколько вариаций. Менеджер по продажам спортивного продукта. Ему не обязательно иметь психологию победителя. Ему важно правильно упаковать и продать. Каждый спортивный клуб сейчас хотел бы иметь специалиста, который реализует больше билетов, привлечет больше спонсоров, продаст все рекламные площади и спортивную атрибутику. Управленец. Это может быть менеджер зала, директор по управлению детской спортивной школой, дворцом спорта. Менеджер по персоналу. В спорте сосредоточены люди, среди жизненных приоритетов которых главное место занимает стремление побеждать. Работая с ними, следует учитывать эту особенность. Большинство тех, кто выбрал обучение спортивному менеджменту, хотят стать генеральными директорами больших клубов. На этой позиции необходимо совмещать все три специализации, перечисленные выше. Большая любовь к виду спорта, объемное и до деталей верное понимание вида спорта, серьезная харизма, психология победителя. Такой топ-менеджер должен выигрывать на своем участке. А его участок – это политика, административный ресурс, в том числе подбор персонала. Соединить спортсменов с тренерами – сложная задача, требующая и жизненного опыта, и специальных знаний [2, с.213].

**Выводы.** Ни одно серьезное предприятие не может обойтись без хорошего управленца, обладающего необходимыми знаниями и умениями в этой области, спортивные общества не исключение. Спортивный менеджер – это отличный эксперт, занимающий руководящие позиции, не только имеющий опыт научного управления, но и способный применять его в своей специфической деятельности. Таким образом, спортивный менеджмент – это

специальная теория и практика руководства физкультурными и спортивными организациями в рыночных условиях, это одна из отраслевых сфер управлеченческой деятельности в условиях рынка. Определение показывает, что спортивный менеджмент полностью совпадает с принципами и задачами обычного менеджмента, однако имеет свою узкую направленность. Он координирует те вопросы и решает те проблемы, которыми не должен заниматься спортсмен, то есть все, что связано не с тренерской деятельностью, но имеющее непосредственное отношение к спорту.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие / Починкин А.В. – М.: Спорт, 2016. – 211 с.
2. Ловягина Е.А. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для академического бакалавриата / Ловягина Е.А. – М.: Юрайт, 2016. – 531 с.

## **РОЛЬ САМОФИНАНСИРОВАНИЯ ОБЪЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Прядко Анастасия

**Руководитель:** старший преподаватель Пугачева И. И.

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли  
им. М. Туган-Барановского»*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается важность самофинансирования в деятельности спортивных объектов. Дано определение понятию «самофинансирование объектов физической культуры и спорта», сформулированы принципы самофинансирования.

**Ключевые слова:** самофинансирование, сфера физической культуры и спорта, спортивный объект.

**Актуальность.** Состояние физической культуры и спорта напрямую зависит от эффективности используемой организационно-экономической системы, в том числе, принятой стратегии развития финансирования, формирования положительного имиджа спортивных сооружений, маркетинга спортивных услуг.

**Анализ литературы.** В своих работах зарубежные специалисты С. Кайзер, В. Фрейери др. рассматривают особенности услуг сферы

физической культуры и спорта, проблемы управления и развития различных секторов физической культуры и спорта. Отечественными специалистами М. И. Золотовым, В. В. Галкиным и др. исследовались вопросы управления, повышения эффективности использования материально-технической базы, функционирования крупных спортсооружений.

**Цели и задачи исследования.** Целью является установление роли самофинансирования в функционировании спортивных объектов. В соответствии с целью необходимо решить следующие задачи:

1. уточнить сущность самофинансирования объектов физической культуры и спорта;
2. установить принципы самофинансирования в отрасли;
3. обосновать важность самофинансирования спортивных объектов.

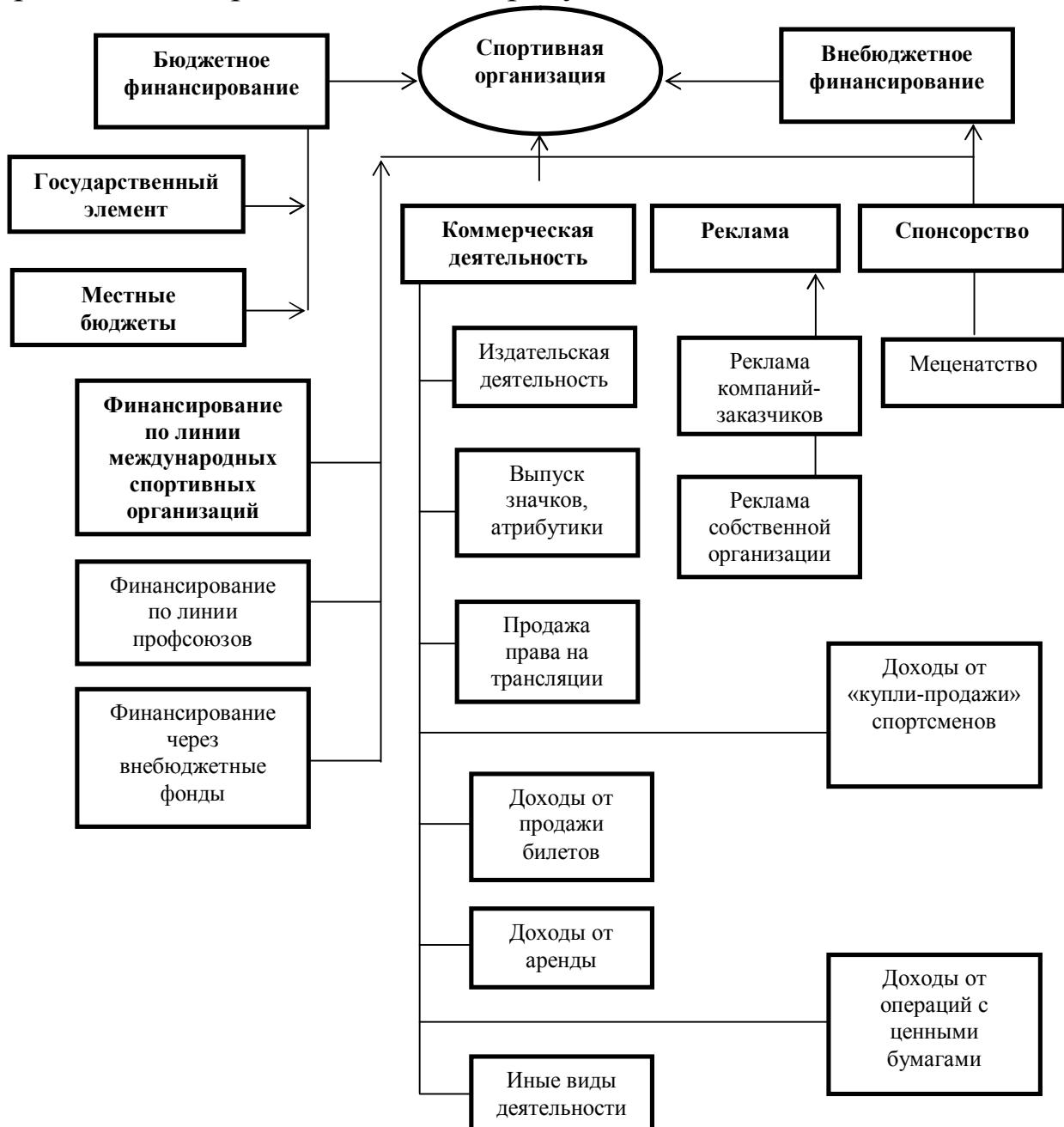
**Результаты исследования.** Физическая культура и спорт – отрасль народного хозяйства, требующая крупных вложений имеющихся материальных, финансовых и трудовых ресурсов. Во-первых, это связано с уникальным характером воздействия на человеческий потенциал государства в целом, отдельного региона и состояния здоровья отдельного человека. Во-вторых, долговременным характером влияния на экономику, что связано с увеличением трудовой деятельности людей, воздействием на трудоспособность и производительность кадров во всех отраслях деятельности. Источники и формы осуществления финансирования спортивных организаций различны и характеризуются своей неоднородностью. Целесообразно выделять финансовые ресурсы, предоставляемые государственными органами, профсоюзными организациями, внебюджетными фондами, муниципалитетами и образовательными структурами на развитие физической культуры и спорта. Большинство спортивных организаций в рамках осуществления предпринимательской деятельности издают газеты, справочники, выпускают различную спортивную символику, осуществляют «куплю-продажу» спортсменов и т.д. (рис.1) [1].

В современных условиях можно выделить следующие основные модели финансирования объектов спорта:

- Первая модель рассматривает основой покрытия всех расходов собственные источники, образованные за счет деятельности спортивных объектов;

- Вторая модель определяется полным финансированием объектов за счет внешних источников;
- Третья модель объединяет наличие собственных источников дохода и частичное покрытие расходов с помощью привлеченных средств (в первую очередь со стороны государства).

Как правило, оптимальной принято считать третью модель, так как государство стремится укоренить здоровый образ жизни, сформировать условия для занятий любыми видами физкультуры и спорта, целенаправленно формирует чувство патриотизма и гордости за свою страну.



**Рисунок 1. Структура источников финансирования спортивных клубов и организаций**

В связи с частичным переводом спортивных объектов на самофинансирование целесообразно определить условия существования первой модели:

1. платежеспособность населения;
2. цель – создать условия для самоокупаемости, но не стоит забывать о главном назначении данной отрасли – обеспечении доступности спорта;
3. наличие команды профессиональных спортивных менеджеров, управляющих;
4. наличие стартового капитала [2].

Таким образом, самофинансирование объектов физической культуры и спорта – это самостоятельное привлечение денежных средств из всех возможных источников для собственных нужд, осуществляемое в физической культуре и спорте за счет предпринимательской деятельности. Без материальной базы и финансовых ресурсов вести дела чрезвычайно затруднительно, хотя на определенных этапах хозяйственной деятельности возможно. Не имея собственной материальной базы и достаточных денежных средств, спортивная организация вынуждена жить в долг, что накладывает свой негативный отпечаток на всю ее работу. Наиболее вероятный итог данного режима функционирования спортивной организации – банкротство и уход с рынка [3].

Основой формирования собственных средств выступает предоставление платных услуг населению исходя из спроса на них, а так же характеристик спортивных сооружений. Данные средства расходуются на содержание объектов, проведение спортивных и иных мероприятий. Было установлено, что в структуре затрат основные расходы направлены на оплату коммунальных услуг и выплату заработной платы. В современных условиях спортивные объекты в меньшей степени ориентированы на долгосрочные перспективы развития, т.е. закупка современного оборудования, расширение перечня предоставляемых услуг. Можно выделить основные отличия самофинансирования бюджетных учреждений и предприятий коммерческой сферы:

1. руководство бюджетных учреждений исходит не из соображений эффективности деятельности, а в рамках имеющихся ресурсов, необходимых для реализации «бюджетного заказа»;
2. деятельность коммерческих предприятий формируется на основе возможностей использования спортивных сооружений, а не

объективных потребностей населения и существующего спроса на услуги.

Спортивные объекты коммерческой сферы устанавливают стоимость на предоставляемые физкультурно-спортивные услуги исходя из платежеспособности населения и финансовых расчетов, обосновывающих размер платы. Основными принципами ценообразования выступают необходимость безубыточной деятельности и обеспечение доступности услуг для всех слоев населения. Таким образом, можно выделить следующие положительные эффекты самофинансирования как для спортивных объектов, так и для государства:

- самостоятельное принятие всех решений, свобода распоряжения прибылью;
- поскольку доход напрямую зависит от действий, здесь присутствует сильный стимул вести дела эффективно;
- снижение государственного финансирования разнообразных физкультурно-спортивных программ государственного и местного уровня;
- развитие социально значимой сферы предпринимательской деятельности, за счет которой оздоравляется население и создаются новые рабочие места;
- за счет коммерческой деятельности в спорте увеличиваются налоговые поступления в бюджеты всех уровней.

**Выводы.** Переход функционирования спортивных объектов на самофинансирование повысит уровень ответственности и прозрачности системы управления. Процесс перехода к функционированию без привлечения средств необходимо организовывать поэтапно, уделяя особое внимание объектам, имеющим наименьшую степень изношенности основных фондов и готовым осуществлять деятельность на условиях предпринимательства.

#### *Список использованных источников и литературы*

1. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. Учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры. / 2015 – 324 с.

2. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических

учебных заведений /Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейранов С.Г. – М.: Издательский центр «Академия», 2016.

3. Кузина В. В. Экономика физической культуры и спорта: Учеб.пособие /Под ред.В.В.Кузина. –М.: СпортАкадемПресс,2015.

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Смоляк Иван

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В. В.

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

**Аннотация.** В наше время культура, оказывающая все большее влияние на успех любой спортивной организации, играет ключевую роль в обеспечении конкурентоспособности. Речь идет о выражении ценностей, которые воплощены в организационной структуре и кадровой политике. В этих условиях вопрос об эффективных инструментах ее познания является определяющим и заслуживающим внимания (и прежде всего – с позиций методологического аспекта исследования).

**Ключевые слова:** руководство, культура, спортивная организация, методология, деятельность, анализ, управлеченческое воздействие.

**Актуальность.** Развитие физической культуры и спорта в настоящее время является одним из приоритетных направлений государственной политики ДНР. Уровень развития физической культуры и спорта в регионах - важный показатель здоровья нации и национального могущества. Мероприятия по развитию физической культуры и спорта тесно связаны с такими важными направлениями государственной деятельности как здравоохранение и молодежная политика. Под этим углом зрения проблема изучения государственной политики в области физической культуры и спорта обладает несомненной актуальностью и практической значимостью.

Методологию рассматриваемого нами вопроса о сущностном представлении культуры управленческой деятельности спортивной организации мы связываем с реализацией ведущих механизмов

исследовательской деятельности в сфере оздоровительных технологий и подготовки борцов.

**Анализ литературы.** Использовав научную и учебно-методическую литературу, в аспектах развития личности средствами физической культуры в отдельных структурных и элементах системы непрерывного образования.

Однако с позиций экономики – это обеспечение эффективности осуществляющей спортивной организацией деятельности [5]. И здесь правы те авторы, которые утверждают, что культура управлеченческой деятельности может быть «феодальной» (отсталой, не соответствующей реалиям сегодняшнего дня), а также корпоративной (предпринимательской, инвесторской и культурой корпоративного контроля).

По Э. Шейну, необходимо четкое определение задач «культурного анализа». Речь идет, прежде всего, о ряде последовательных шагов [5]. Во-первых, это получение согласия руководства. Здесь важен ответ на вопрос: «Какая проблема решается средствами культурного анализа или анализа культуры управлеченческой деятельности?» Во-вторых, это ведение большого группового собрания. При его проведении должна быть прочитана краткая лекция о сути культуры и предварительно выявленных артефактах и провозглашаемых ценностей. В-третьих, это выявление позитивных и негативных культурных влияний в группах, входящих в состав организации. В рамках данного шага уточняются выявленные представления, и осуществляется классификация с точки зрения, влияния на рассматриваемую проблему. В-четвертых, это отчет о представлениях и совместный анализ [6].

**Цели и задачи исследования.** Исследования разработки методологических основ анализа формирования и развития культуры управлеченческой деятельности спортивной организации, включающих теоретические аспекты исследования, подходы, методики и методы принятия решений по моделированию управлеченческой системы физической культуры и спорта. Организационные основы исследования. Теоретической и методологической основой исследования послужили общекультурные положения педагогики физической культуры и спорта, системного анализа, отечественных ученых по методологии систем, педагогического управления физкультурно-спортивной деятельностью. Основы исследования мы связываем также с организационной деятельностью каратэ.

**Результаты исследования.** Результаты представлены в виде ряда пунктов, определяющих в совокупности методологический аспект исследования проблемы формирования и развития культуры управлеченческой деятельности руководителя спортивной организации.

1. Актуальность рассматриваемой проблемы очень велика. Человечество за все время своего существования выработало три вида управлеченческого воздействия: бюрократию, рынок и культуру. Особую значимость имеет с позиций управлеченческой деятельности. Это связано не только с тем, что она позволяет определить «варваров» – тех субъектов социально-общественных отношений, которых можно спокойно игнорировать [3]. Важно то, что руководители являются потребителями, носителями и движущей силой развития культуры спортивной организации [7]. И прежде всего это касается культуры управлеченческой деятельности (выше чего – по определению культуры – ничего не бывает).

2. Культура управлеченческой деятельности. С позиций COPS-анализа стратегия работы с персоналом определяется людьми, системами, организацией и культурой, которая включает в себя ценности, нормы и стиль поведения.

Культура – это «мягкий» фактор физкультурно-спортивной деятельности, осуществляющей спортивной организации (психология управления, образ мышления). Подчеркнем, что это не люди (персонал спортивной организации), не системы и не организация процесса производства физкультурно-спортивных услуг. Субъект управления культурой – не только лидер спортивной организации, но и ее персонал. В соответствии с интегративной функцией культуры она используется работником спортивной организации для оценки обоснованности решений лидеров при наступлении тех или иных непредвиденных обстоятельств [1]. Строго говоря, благодаря ее существованию спортивная организация получает свою идентичность, препятствуя изменению взаимоотношений принципала и агента (в соответствии с терминологией «институциональной экономики»).

3. «Корни» культуры управлеченческой деятельности. Во-первых, это культурологический подход и, во-вторых, экономический. Сущность их различна. С точки зрения первого подхода культура – цель, а второго – средство достижения цели [8]. Можно сказать иначе: культура управлеченческой деятельности может быть и функцией, и фактором, влияющим на эффективность физкультурно-

спортивной деятельности, осуществляющей спортивной организацией. В последнем случае культура может иметь отрицательную значимость, если не наблюдается роста эффективности.

4. Функциональная цель культуры управленческой деятельности. Это может быть: защита от другой культуры (и тогда речь следует вести о культуре безопасности физкультурно-спортивной деятельности, осуществляющей спортивной организации); достижение уровня эффективной культуры (сильной и гибкой); выявление «культурного пространства» и др. Эти уровни культуры выделяются отсутствием антагонизма между высшим руководством и рядовыми работниками спортивной организации [9].

5. «Построение» культуры управленческой деятельности. Данный термин, используемый в теории и на практике, означает систему отношений и механизмы взаимодействия принципалов и агентов [2]. Особую роль при этом имеет идентификация (дешифровка) культуры управленческой деятельности с позиций: разделения собственности и управления, адекватного раскрытия информации о деятельности спортивной организации, защиты прав работников, эффективного контроля за менеджерами со стороны Совета директоров, соблюдении норм корпоративного права [4]. Ключевые факторы успеха в корпоративном построении – доверие и интерес со стороны участников корпоративной структуры (менеджеров, наемных работников, контрагентов, институтов внешней среды).

6. Интерес представляет и такая взаимосвязь: культура управленческой деятельности и управление данным видом культуры. Особую значимость здесь имеет вопрос (уже озвученный нами ранее) о процессе дешифровки культуры с целью помочь руководителям управлять сложными проблемами в рамках осуществляющей физкультурно-спортивной деятельности [6]. Целью данного шага является достижение известного консенсуса по вопросу о том, какие представления в рамках организации являются наиважнейшими (базовыми) и как они соотносятся с решаемой проблемой. Дешифровка культуры связана с определенным риском и издержками. Этот риск может быть внутренним, когда члены организации не хотят или не могут использовать данные о собственной культуре и внешней, когда они могут не осознавать потенциальных последствий обнародования информации об их культуре. И в том, и в другом случае существует опасность того, что

интерпретация окажется некорректной или поверхностной, вследствие чего глубинные структуры культуры управленческой деятельности останутся не выявленными.

7. Культура управленческой деятельности, как правило, имеет три основных источника своего развития:

- 1) взгляды, ценности и представления основателей организации;
- 2) коллективный опыт совместной – физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) новые взгляды, ценности и представления, привнесенные новыми членами спортивной организации.

Хотя каждый из этих источников играет крайне важную роль, наиболее существенным из них является влияние руководителя на этапе создания организации. Именно он, имея конкретную цель, набирает персонал, определяет главную миссию и основы взаимодействия с внешней средой. Культура управленческой деятельности на этом этапе определяет процесс формирования группы единомышленников. В процессе длительного (глубокого) исследования – на уровне фасилитации – нами выделено три профиля культуры управленческой деятельности, которые связаны с тремя видами организации: внутренней, корпоративной и рабочей.

1) Внутренняя среда: культура власти, культура роли, культура задачи, культура личности.

2) Корпоративная среда: инвестиционная культура, культура участия, акционерная культура, предпринимательская культура.

3) Рабочая среда: прогрессивная культура, адаптивная культура, агрессивная культура, конструктивная культура.

Следует указать на ряд основных механизмов внедрения культурных основ, создающих так называемый «климат» спортивной организации (в рамках того или иного профиля). Речь идет о поведении руководителя спортивной организации в критических ситуациях, организационных кризисах; критериях распределения ресурсов, определении вознаграждения, сознательном ролевом моделировании, принятии перспективных решений, кадровой политики в ее взаимосвязи с инновациями в организационном культуростроении. Следует отметить, что данные механизмы справедливо называют первичными. Они обычно дополняются вторичными, которые являются более неоднозначными, но их назначение – обеспечить эффективное подкрепление первичных механизмов через донесение культуры до новых работников,

обеспечивая тем самым организационную стабильность физкультурно-спортивной деятельности. Мы их связываем также с «организационной культурой», которая совместно с «деловой культурой руководителя» является основой культуры управлеченческой деятельности в рамках конкретной спортивной организации. Речь, например, может идти об организационных обычаях и ритуалах, организационных процедурах, официально провозглашаемых убеждениях и «ценностях организационной философии» спортивной организации. Мы также полагаем, что механизмы можно классифицировать в зависимости от стадии развития спортивной организации: это прежде всего ее рост, а также средний возраст, зрелость и закат. Особую роль здесь играют механизмы «размораживания» культуры управлеченческой деятельности, а также культуростроительный менеджмент, обязательно имеющий место в рамках организаций, обладающих высокой степенью конкурентоспособности. В качестве обобщения можно отметить, что любой руководитель спортивной организации, чтобы преуспеть в своей управлеченческой деятельности, нуждается в наборе основных убеждений, которыми он руководствуется во всех решениях и мероприятиях. Именно это и определяет суть культуры управления (как деловой, так и организационной).

**Выводы.** Культура управлеченческой деятельности, как было показано в работе, во многом определяется адаптационным мышлением руководителя спортивной организации, стремящегося к познанию внутреннего мира саморазвития. Важна также его личностная оценка связей с «опорными точками» отрасли физической культуры и спорта (адекватности, адаптивности, эффективности и действенности). Они касаются также кадровой инфраструктуры, материально-технической, организационно-управлеченческой и научно-информационной сфер деятельности. Подчеркнем также, что культура управлеченской деятельности руководителя спортивной организации нами рассматривается с позиций методологии конвенционализма (методологии как предмета теории управления, выявления смысла последнего, совершенствования и рационализации физкультурно-спортивной деятельности). Рассматриваемая нами организация при этом представляется в виде открытой системы (биологического организма, геном развития которого является культура управлеченческой деятельности).

*Список использованных источников и литературы*

1. Аюпова В.К. Брендинг образовательных услуг вуза физической культуры и спорта: современные подходы / В.К. Аюпова, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. Том 9, №1 – С. 20-24. Режим доступа: <http://journalscience.org/ru/article/4.html>. DOI: 10.14526/13\_2014\_13.
2. Институциональная теория организационного культуростроения /А.Н. Попов, Н.П. Виноградова. – Костанай: КСТУ, 2012. – 414 с.
3. Куликова Л.М. Формирование исследовательских компетенций у студентов в условиях производственной практики // Л.М. Куликова, Л.М. Куликов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Том 9. - №2. – С. 70-79. Режим доступа: <http://journalscience.org/ru/article/67.html>. DOI: 10.14526/00\_1111\_09.
4. Культура российского менеджмента / А.Н. Попов, Г.Н. Пряхин, В.В. Савченко – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 216 с.
5. Культура управления в организациях предпринимательского типа микро и макро уровня / А.Н. Попов, Н.П. Виноградова. – Костанай: КСТУ, 2009. – 108с.
6. Культура управления и власти / А.Н. Попов, Н.А. Лушников, Е.А. Попова. – Курган: КСХА, 2002. – 310 с.
7. Культуростроительный менеджмент как новое направление в науке управления социальными и экономическими системами / Ю.Р. Лутфуллин, А.Н. Попов, А.Е. Кенжибаев. – Ижевск: Институт экономики УРО РАН (Удмуртский филиал), 2004. – 32 с.
8. Попов А.Н. Инструментарий культуростроительного менеджмента / А.Н. Попов. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 208 с.
9. Попов А.Н. Постижение истинной сути культуры управления / А.Н. Попов. – Челябинск: УралГУФК, 2006. – 41 с.
10. Рынок и культура управлеченческой деятельности / А.Н. Попов, Г.Н. Пряхин. – Челябинск: УралГАФК, 2004. – 46 с.

# **МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Хархардин Никита

**Руководитель:** ст. преподаватель Лавренчук С. С.

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

**Аннотация.** В статье рассматриваются предпосылки возникновения и утверждения маркетинга в области физической культуры и спорта, а также основные субъекты маркетинговых отношений. Определяются основные направления маркетинговой деятельности.

**Ключевые слова:** маркетинг, маркетинговая деятельность, физическая культура, спорт.

**Цель и задачи исследования.** Анализ необходимости освоения и практического применения маркетинга его признание на всех уровнях организации и управления физкультурным движением – от руководителей спортивных организаций и их структурных подразделений до федерального уровня.

**Актуальность.** Сегодня одной из важнейших составляющих эффективного функционирования сферы физической культуры и спорта становится маркетинг. Основными предпосылками возникновения и утверждения маркетинга в данной области выступают:

- пересмотр господствовавших парадигм признание физической культуры и спорта сферой услуг и товарной формой продукта педагогического труда, переориентация физкультурного движения от выполнения заданных сверху «плановых» показателей на максимально возможное удовлетворение интересов, запросов и потребностей населения;
- обретение физкультурно-спортивными организациями большой автономии, независимости и свободы деятельности, юридическое признание равноправия различных видов и форм собственности;
- обострение конкурентной борьбы между спортивными организациями, их стремление к расширению сбыта своих услуг и получению экономической выгоды.

**Анализ литературы.** Данная тема является актуальной в нынешнее время и ее рассматривают в своих трудах такие авторы как Басовский Л.Е. Маркетинг, Золото М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта, Агеевца В.У., Орлова Р.М. и многие другие.

**Результаты исследования.** Являясь составной частью отрасли «Здравоохранение, физическая культура и социальное обеспечение», физкультура и спорт функционируют в режиме рынка как сфера услуг, основным продуктом которой (и, следовательно, ведущим объектом маркетинга) являются физкультурно-спортивные услуги – организованные формы занятий физическими упражнениями и видами спорта с различными целями, а также деятельность, их обеспечивающая (содержание сети физкультурно-спортивных сооружений, организация обслуживания их посетителей во время занятий, торговля, прокат и ремонт спортивных оборудования и инвентаря, услуги спортивного страхования и др.) [4].

Основными субъектами маркетинговых отношений в физкультуре и спорте как сфере услуг выступают занимающиеся физическими упражнениями и видами спорта как конечные потребители физкультурно-спортивных услуг; косвенные потребители – предприятия, организации, учреждения, приобретающие упомянутые услуги для использования в своей деятельности; физкультурно-спортивные организации как производители физкультурно-спортивных услуг; государство в лице органов государственного управления физкультурой и спортом; специалисты-маркетологи – отдельные лица, фирмы, подразделения (отделы, службы, группы и др.) спортивных организаций, специализирующиеся на конкретных маркетинговых функциях.

Содержание маркетинговой деятельности в сфере физической культуры и спорта может быть охарактеризовано посредством ответов на следующие традиционные для маркетинга вопросы: «На какого клиента ориентироваться, кто составит контингент потребителей? Какие услуги производить и предлагать на рынке? Какого качества? Сколько? Кто будет их оказывать? Где? Когда? По какой цене и на каких условиях?».

Адаптируя эти вопросы к сфере физической культуры и спорта, можно выделить следующие основные направления маркетинговой деятельности:

- определение качественных и ценовых параметров спроса, характеристик и приоритетов в отношении потенциальных и реальных потребителей;
- формирование ассортимента оказываемых услуг (по типам основных (физкультурно-спортивных), сопутствующих и дополнительных услуг);
- оценка и обеспечение требуемых уровня качества и конкурентоспособности (востребованности) оказываемых услуг;
- выбор педагогических технологий (программ, методов, форм, средств, методик, методических приемов обучения и тренировки, включая методы и формы контроля и оценки и т.п.), реализуемых в рамках предоставления физкультурно-спортивных услуг;
- выбор и принятие решений относительно требуемого объема (в том числе длительности) и режима (начало оказания, степень регулярности, график) оказания услуг;
- выбор и принятие решений относительно материально-технического обеспечения оказания услуг (прежде всего выбор типа и категории физкультурно-спортивного сооружения, уровня материально-технической оснащенности спортивной базы в соответствии с требованиями избранного педагогического процесса и запросами потребительских групп);  
Установление характеристик и приоритетов в отношении персонала, оказывающего основные, дополнительные и сопутствующие услуги в области физической культуры и спорта;
- формирование цены на услуги, определение условий и форм оплаты, способов адаптации цен;
- организация продвижения и продаж физкультурно-спортивных услуг (выбор посредников, способов продажи и ее стимулирования);
- формирование коммуникационной политики: проектирование и организация рекламной деятельности (выбор адресатов, носителей, каналов распространения, содержания, форм и режимов подачи сообщений), организация благоприятного общественного мнения, личных контактов (персональных, телефонных) и др.

Таким образом, содержание маркетинговой деятельности в сфере физической культуры и спорта связано, с одной стороны, с решением классических вопросов маркетинга в отношении производственной, кадровой, ценовой, сбытовой и коммуникационной политики, с другой

– обладает рядом особенностей. Наиболее значимы из них следующие: преимущественно некоммерческий характер рыночной деятельности в сфере физкультуры и спорта, которая финансируется не столько за счет средств потребителей, сколько за счет привлечения средств государственного бюджета, различных фондов, спонсоров, меценатов и т.п. В физкультурно-спортивных организациях доходы от продажи абонементов составляют обычно не более 15% бюджета, остальное – государственные дотации, средства общественных организаций, спонсоров и т.п. Кроме того, именно некоммерческие спортивные организации (детско-юношеские клубы физической подготовки (ДЮКФП), детско-юношеские спортивные и спортивно-технические школы (ДЮСШ, ДЮСТШ), специализированные детско-юношеские спортивные и спортивно-технические школы олимпийского резерва (СДЮШОР, СДЮСТШОР), школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ), добровольные физкультурно-спортивные общества (ДФСО), физкультурно-спортивные объединения (ФСО), спортивные клубы и лиги любительского и профессионального спорта, спортивные (физкультурно-спортивные, спортивно оздоровительные) сооружения, комплексы и центры, центры олимпийской подготовки и т.п.) занимают доминирующее положение в отрасли [4].

Маркетинг в сфере физкультуры и спорта является частью объективной реальности, неотъемлемой составляющей жизнедеятельности современного общества, его необходимость и эффективность обусловлены современным уровнем развития рыночных отношений, физкультурного движения и действующими социокультурными традициями общества.

Маркетинг может использоваться как на уровне отдельных физкультурно-спортивных организаций и их структурных подразделений, так и на региональном и государственном уровнях.

Маркетинг является разноплановой концепцией; согласно его широкому пониманию, маркетинг в сфере физкультуры и спорта может быть определен как рыночно ориентированная система управления физкультурным движением. В этом качестве он направлен на выявление, формирование, наращивание и наиболее полное удовлетворение текущих и перспективных спортивных интересов, и потребностей населения посредством проектирования, оптимизации и реализации целевых программ федерального, регионального и местного уровней, реализуемых населению в форме физкультурно-спортивных услуг, а также на то, чтобы каждый

сотрудник спортивных организаций и представитель органов управления физкультурой и спортом мыслил категориями «потребитель», «потребность», «рынок».

Маркетинг также является управлеченческой концепцией, поскольку в нем заложена логика последовательной реализации основных функций управления: анализ внешней и внутренней среды физкультурно-спортивной организации, включая осознание интересов и потребностей реальных и потенциальных клиентов, общества и самой организации, программирование рыночной и физкультурно-спортивной деятельности, их реализацию, контроль осуществления, оценку как самих видов деятельности, так и их результатов. Все это позволяет определить маркетинг как вид социального управления спросом, предложением и реализацией физкультурно-спортивных услуг, прежде всего в интересах потребителей, а также физкультурно-спортивных организаций, государства и общества в целом [3].

В своем современном понимании и содержании маркетинг в сфере физкультуры и спорта представляет собой очень мощную и хорошо интегрированную технологию социально-культурных нововведений. Это обусловлено тем, что с анализа общей и физической культуры общества и личности маркетинг начинается и их формированием заканчивается. Более того, начиная с изучения образа жизни, маркетинг «на выходе» реализации программы формирует определенный (в первую очередь – здоровый, физически активный) стиль жизни. Таким образом, маркетинг предстает действенным фактором формирования физической культуры общества личности. Основная задача маркетинга – не покушаясь на суверенитет потребителя, сформировать его покупательское поведение таким образом, чтобы он стал постоянным, пожизненным приверженцем услуг в области физкультуры и спорта и при этом предпочел услуги той физкультурно-спортивной организации, которая наиболее эффективно использует маркетинг и его возможности.

Маркетинг в сфере физкультуры и спорта должен рассматриваться в контексте теорий открытого, социально-этичного и некоммерческого маркетинга, что позволяет органично включить его в систему управления не только коммерческим, но государственным и общественным секторами системы физкультуры и спорта. Правомерность рассмотрения маркетинга в спорте с позиции теории

открытого маркетинга обусловлена тем, что его субъекты (отдельные личности, физкультурно-спортивные организации и органы управления физкультурой и спортом) функционируют на рынке не изолированно, а лишь благодаря процессам обмена информационными, финансовыми, кадровыми, материально-техническими и другими ресурсами друг с другом, с внешней по отношению к ним средой, т.е. являются открытыми системами.

**Выводы.** Маркетинг в физкультуре и спорте основывается также на социально-этической концепции, требующей соблюдения интересов потребителей физкультурно-спортивных услуг, спортивных организаций, общества в целом и государства. Рассмотрение маркетинга в сфере физкультуры и спорта уместно и в рамках теории некоммерческого маркетинга, поскольку здесь доминирующее положение занимает некоммерческий сектор. Огромная часть потребителей физкультурно-спортивных услуг – это дети, подростки, учащаяся молодежь, пенсионеры, инвалиды. Физкультурно-спортивная работа с ними является одним из приоритетных направлений государственной социальной политики. В этих условиях рыночный принцип «затраты – прибыль» уступает место основному принципу социальной политики – «затраты – социальные приоритеты». В связи с этим маркетинг физкультурно-спортивных услуг может рассматриваться как особый вид социальной работы. В таком контексте маркетинг выступает фактором, способствующим соблюдению и разумной сбалансированности принципов экономической эффективности и социальной справедливости в управлении системой физической культуры [1].

*Список использованных источников и литературы*

1. Басовский Л.Е. Маркетинг: курс лекций. – М.:ИНФРА-М, 2000. – 219 с.
2. Золото М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2001. – 432 с.
3. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С. 2-8.
4. Экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие / под ред. В.У. Агеевца, Р.М. Орлова. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000. – 274с.

# ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Шевченко Карина

Руководитель: ассистент Гордеева Е. В.

*ГО ВПО «Донецкий национальный университет экономики и торговли  
им. М. Туган-Барановского»*

**Аннотация.** Определены экономические и управленические аспекты в сфере физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, воспитание, цель, формирование, совершенствование.

**Актуальность.** Решение проблем по физической культуре и спорту в наши дни.

Физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностных норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития. Физическая культура интенсивно воздействует на экономическую сферу жизни государства и общества на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей.

Важнейшие условия активной физической деятельности – экономическое благополучие людей. Экономика физкультуры и спорта – это наука, изучающая методы решения теоретических и практических задач, возникающих в сфере спортивных, трудовых, финансовых и других ресурсов на уровне отдельных спортивных организаций и общества в целом. Соответственно, так возникает спортивный менеджмент. Он направлен на достижение целей физкультурно-спортивных организаций, рациональное использование ими материальные, трудовые и информационные ресурсы. В физкультурных и спортивных организациях появление профессии спортивного менеджмента связано в первую очередь с должностью руководителя, т.е. профессионального спортивного управляющего.

Управление – это деятельность, направленная на оказание воздействия на людей с целью совместного решения определённой задачи. Процесс управления понимается как руководство

определенным работником, рабочей группой, трудовым коллективом, различными организациями, действующими в рыночной среде. Проанализировав должностные обязанности работников физической культуры и спорта, можно увидеть, что управлеченческий аспект в профессиональной деятельности присущее всем категориям работников в: преподавателем, учителем, инструктором и тренером. Подготавливая свою статью я считаю, что в данный период времени у нас много трудностей из-за сложившейся ситуации, но руководители всячески поддерживают развитие физической культуры и спорта.

В основу положены были также направления:

- привлечение средств различных источников, включая бюджеты, стимулирование привлечения инвестиций на развитие физической культуры и спорта;
- формирование региональной политики в этой сфере;
- формирование нормативных правовых и организационно-экономических механизмов привлечения и использования внебюджетных источников финансирования;
- анализ эффективности использования спортивных сооружений, развитие инфраструктуры (центров подготовки, спортивных баз);
- проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных соревнований;
- подготовка спортивного резерва путём развития детско-юношеского спорта;
- подготовка кадров и повышение квалификации работников сферы физической культуры и спорта, в том числе по вопросам менеджмента, маркетинга и права в этой области, проведение аттестации управлеченческих кадров.

Экспериментальная и инновационная деятельность осуществляется в форме реализации новых проектов. Эта деятельность может быть организована как одной, так и несколькими организациями, использующие различные формы воздействия. Так же регулирование физической культуры и спорта учитывают традиции и особенности национальной системы, зарубежного опыта, учёт новейших тенденций.

Для развития молодёжи и подрастающего поколения положены также задачи по решению:

- Совершенствование системы физкультурных и спортивных мероприятий для всех категорий обучающихся и студентов.

- Внедрение рекомендаций по повышению эффективности проведения обучающих занятий физической культуры в системе образовательных учреждений.
  - Создание спортивных классов.
  - Создание спортивных и туристических клубов.
  - Разработка и внедрение образовательных программ физического воспитания детей с ограниченными возможностями.
  - Совершенствование программ повышения квалификации учителей физической культуры и тренеров-преподавателей с учётом введения государственных и образовательных стандартов.
  - Установление требований по обеспечению безопасности для жизни и здоровья обучающихся.
  - Разработки примерных учебных программ по физическому развитию по уровням образования, учитывающие индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся.

К проблемам в сфере развития можно отнести недостаточность количества современных спортивных сооружений, инвентаря, оборудования, а также недостаточное количество квалифицированных специалистов в сфере физической культуры, низкая заработка работающего. В настоящее время руководство в Республике пытается приостановить кризисные явления и достигнуть позитивных изменений по основным показателям развития физической культуры и спорта, создать фундамент для дальнейших, более активных и целенаправленных действий по развитию физической культуры и спорта. Создаётся необходимая нормативно-правовая и материально-техническая база массового физкультурного движения, работает организационно-управленческая система развития физической культуры и массового спорта, удалось обеспечить улучшение количественных и качественных показателей.

Выстраивание полноценной системы управления физической культуры и спорта в Республике:

- Привлечение населения к систематическим занятиям физической культуры и спортом.
- Повышение уровня информированности различных категорий населения по возрастам физической культуры и спорта, здорового образа жизни.
- Увеличение охвата населения массовыми физкультурными и спортивными мероприятиями.

**Выводы.** Можно сказать, что данные задачи вносят определённые корректизы в профессиональную деятельность работников физической культуры и спорта в сфере спортивного менеджмента, решение которого является весьма актуальным в современных условиях.

*Список использованных источников и литературы*

1. Экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие / под ред. В.У. Агеевца, Р.М. Орлова. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000. – 274 с.
2. Кузина В.В. Экономика физической культуры и спорта: Учеб.пособие /Под ред.В.В.Кузина. –М.: СпортАкадемПресс,2015. – С. 112-117
3. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейранов С.Г. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 286 с.
4. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие / Починкин А.В. – М.: Спорт, 2016. – 211 с.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ 1. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

#### **Бойко Николай**

Руководитель: канд. тех. наук, профессор Харлампов Г. А.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ПОИСК ИХ РЕШЕНИЯ.....	3
--	---

#### **Власова Татьяна**

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М. В.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	6
--	---

#### **Гомоля Александр**

Руководитель: канд. ист. наук, доцент Гридин А. Н.

ДИНАМИКА ИНТЕРЕСОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	10
---	----

#### **Кадыкова Светлана**

Руководитель: канд. тех. наук, профессор Харлампов Г. А.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	16
--	----

#### **Конакова Алиса**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И. Г.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ» .....	19
--	----

#### **Конопленко Полина**

Руководитель: ст. преподаватель Пинчук Н. И.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ.....	24
--	----

#### **Корсакова Алина**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И. Г.

«ОТВЛЕКАЮЩИЙ ФАКТОР» СПОРТА, КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ.....	30
--	----

**Кошкарева Валерия**

Руководитель: канд. тех. наук, профессор Харлампов Г.А.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В СФЕРЕ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА

СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДНР..... 34

**Лабзина Татьяна**

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В. В.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 37

**Пономаренко Алина**

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н. А.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ..... 42

**Протасова Харитина**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И. Г.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

ФАКУЛЬТЕТА «ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ И

УПРАВЛЕНИЯ», ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ..... 48

**Родченко Никита**

Руководитель: преподаватель Ерашов В. В.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ..... 54

**Соснина Арина**

Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРОЙ..... 58

**Храповицкий Константин, Мозговой Игорь, Доценко Анна**

Руководители: доцент, Добровольская Н. А.,

ст. преподаватель Аматуни Н. А.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

ВЕЛОСПОРТА В ДНР..... 66

**Шевченко Алина**

Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н. С.

КЛУБНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ КАК

ФАКТОР РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА..... 69

**РАЗДЕЛ 2.**  
**АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ**  
**ТРЕНИРОВКИ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ**  
**СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.**

**Агишева Карина**

Руководитель: канд. экон. наук Глухова Е. А.  
ХОРЕОГРАФИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ВИД ПОДГОТОВКИ  
СИНХРОНИСТОК НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ..... 74

**Аниканова Анастасия**

Руководитель: канд. мед. наук, доцент Варавина Е. Н.  
ТРЕНИРОВКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ  
ЙОГИ..... 80

**Бабаш Вячеслав**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Балакирева Е. А.  
ПРОФИЛАКТИКА ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФФЕКТОВ  
ОСАНКИ..... 86

**Бадаева Виолетта**

Руководитель: канд. тех. наук, профессор Харлампов Г. А.  
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК ПРОФИЛАКТИКА  
ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ..... 92

**Бойко Ляна**

Руководитель: канд. наук по фв. и с., доцент Фалькова Н. И.  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В  
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
МОЛОДЕЖИ..... 95

**Борисов Дмитрий**

Руководитель: канд. наук по фв. и с., доцент Сидорова В. В.  
ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ВИДОВ  
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В  
ФУТБОЛЕ..... 99

**Борисова Ирина**

Руководитель: ст. преподаватель высшей категории Парнева А. В.  
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИИ И  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 105

**Булимина Елизавета**

Руководитель: ст. преподаватель Пугачёва И. И.  
СПОРТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ И  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... 110

<b>Галюченко Анастасия, Зюзина Алина</b> Руководители: ст. преподаватель Попов М. И., ст. преподаватель Жеванов В. В. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОК К ЗАНЯТИЯМ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ.....	113
<b>Головачева Екатерина</b> Руководитель: преподаватель Агишева Е. В. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	120
<b>Григоренко Виктория</b> Руководитель: канд. мед. наук, доцент Варавина Е. Н. ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ.....	125
<b>Давыдова Владислава</b> Руководитель: ст. преподаватель Ткач О. А. ПЛАНИРОВАНИЕ ДИНАМИКИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗОК И ИХ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	132
<b>Дмитриенко Кирилл</b> Руководитель: преподаватель Косенко Т. Ю. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.....	137
<b>Долгий Виталий</b> Руководитель: ст. преподаватель Пиньков Р. Б. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	142
<b>Драгун Евгения</b> Руководитель: д-р. биол. наук, профессор Павлов А. С. АЛЬТЕРНАТИВА ПРИМЕНЕНИЮ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД.....	147
<b>Комендантов Владислав</b> Руководитель: канд. наук по фв. и с., доцент Фалькова Н. И. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	151

<b>Конопля Дарья</b>	
Руководитель: канд. биол. наук, доцент Ушаков А. В.	
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	<b>155</b>
<b>Кулачек Виктория</b>	
Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.	
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	<b>159</b>
<b>Мирзоян Маргарита</b>	
Руководитель: преподаватель Агишева Е. В.	
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ.....	<b>164</b>
<b>Митько Даниил</b>	
Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук С. С.	
ПЛАВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ.....	<b>169</b>
<b>Мусейчук Дмитрий</b>	
Руководитель: ст. преподаватель Тарасова Н. С.	
СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.....	<b>174</b>
<b>Павленко Оксана</b>	
Руководитель: преподаватель Нескреба Т. А.	
АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ.....	<b>179</b>
<b>Парсаданян Яна</b>	
Руководители: ст. преподаватель Кореневская Е. Н., ст. преподаватель Алексеева О. В.	
ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	<b>183</b>
<b>Прожога Данил</b>	
Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л.	
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	<b>188</b>
<b>Семенова Ирина</b>	
Руководитель: ст. преподаватель Кривец И. Г.	
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	<b>193</b>

<b>Сокуренко Сергей</b> Руководитель: ст. преподаватель высшей категории Парнева А. В. АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	<b>199</b>
<b>Стрельникова Виктория</b> Руководитель: ст. преподаватель Шестаков О. Н. ПРОГРАММА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	<b>204</b>
<b>Танцюра Игорь</b> Руководитель: преподаватель Косенко Т. Ю. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	<b>208</b>
<b>Ткачик Татьяна</b> Руководитель: ст. преподаватель Куприенко М. Л. РОЛЬ АКВАФИТНЕСА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	<b>214</b>
<b>Фоменко Алина</b> Руководитель: канд. наук по фв. и с., доцент Сидорова В. В. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА БРЕВНЕ.....	<b>220</b>
<b>Харин Данил</b> Руководитель: ст. преподаватель Максимова И. Б. ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ.....	<b>225</b>
<b>Худякова Надежда</b> Руководитель: канд. биол. наук, доцент Ушаков А. В. АКТУАЛИЗАЦИЯ РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ.....	<b>230</b>
<b>Шиян Анна, Трубицына Юлия, Спудко Михаил</b> Руководители: ст. преподаватель Бешевли А. П., ст. преподаватель Войтова В. А., ст. преподаватель Ерошкин В.А. ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ ГОУ ВПО «ДонНТУ».....	<b>233</b>

**РАЗДЕЛ 3.**  
**ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В**  
**СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

**Ермакова Анастасия**

Руководитель: ассистент Доменко Ю. Н.

КОММЕРЧЕСКИЙ СПОРТ ..... **239**

**Ковалева Евгения**

Руководитель: ст. преподаватель Гридина Н. А.

ОСНОВЫ МАРКЕТИНГА В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ ..... **242**

**Кузнецова Лилия**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В. В.

РОЛЬ СОВРЕМЕННОГО ГОСУДАРСТВА В РАЗВИТИИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ..... **247**

**Мешкова Ангелина**

Руководитель: ст. преподаватель Кривец И. Г.

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА. ЕГО СПЕЦИФИКА, ПРИНЦИПЫ, ФУНКЦИИ ..... **254**

**Моргун Виктория**

Руководитель: канд. биол. наук, доцент Небесная В. В.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ И  
ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ СПОРТСМЕНОВ ..... **250**

**Плеханова Нина**

Руководитель: ст. преподаватель Кулешина М. В.

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ КАК ОТРАСЛЬ  
УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ..... **266**

**Прядко Анастасия**

Руководитель: ст. преподаватель Пугачева И. И.

РОЛЬ САМОФИНАНСИРОВАНИЯ ОБЪЕКТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ..... **270**

**Смоляк Иван**

Руководитель: ст. преподаватель Мирошниченко В. В.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В  
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ..... **275**

**Хархардин Никита**

Руководитель: ст. преподаватель Лавренчук С. С.

МАРКЕТИНГ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА ..... **282**

**Шевченко Карина**

Руководитель: ассистент Гордеева Е. В.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В  
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... 288

*Научное издание*

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

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

27 ноября 2018 г

г. Донецк

Материалы конференции публикуются в авторской редакции.  
Редакционная коллегия не несет ответственности за точность  
приведенных фактов, статистических данных и иных сведений,  
а так же за несоответствие в стилистике авторов.

Ответственный за выпуск:

Небесная В. В.,

Технический редактор

Кривец И. Г.

Кривец И. Г.

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**