



И С И
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Н
И
У
М
Г
С
У

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

18 февраля 2016 года

Сборник статей научно-практической и учебно-методической региональной студенческой конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ

Москва 2016

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет" (НИУ МГСУ).

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Сборник статей
научно-практической
и учебно-методической
региональной студенческой конференции,
посвященной 95-летию НИУ МГСУ**

Андреева О.М.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

ГОРНОЛЫЖНЫЕ КУРОРТЫ РОССИИ

Аннотация. В статье рассматриваются 7 популярных горнолыжных курортов России с целью помощи людям, которые находятся в процессе выбора места для своего зимнего отдыха и привлечения внимания к зимним видам спорта и активному отдыху.

Ключевые слова: зима, спорт, курорт, горы, трасса, горные лыжи, сноуборд.

Последние несколько лет отмечено повышенное внимание молодёжи к зимним видам спорта, а именно катание на горных лыжах и сноуборде. В большей мере это связано с Зимней Олимпиадой 2014 в городе Сочи. Чтобы упростить выбор места для зимнего отдыха в России, ознакомимся с семью лучшими горнолыжными курортами.

Роза Хутор. Горнолыжный сезон на Роза Хутор начинается в декабре и заканчивается в мае. Курорт Роза Хутор находится в непосредственной близости к Черному морю. Благодаря такому соседству климат здесь уникальный. В год выпадает такое количество снега, которое обеспечивает 8 метров снежного покрова. Курорт богат разнообразными трассами – их здесь около 70, на которых будут уверенно себя чувствовать как новички, так и профессионалы. Добраться до этого курорта можно из города Сочи всего за пару часов на личном или общественном транспорте. Многие любители покататься на лыжах или сноуборде мечтают оказаться на этом курорте и проехать по трассам, на которых выступали лучшие олимпийские лыжники. Также нельзя не отметить живописность данного места, невероятно красивые виды, что не может не привлекать на курорт множество туристов со всей страны и мира.

Приэльбрусье. Большую часть года погода в Приэльбрусье сохраняется солнечная и безветренная. Сезон катания на некоторых горных склонах возможен круглогодично, а в целом, по курорту, он длится с ноября почти до середины мая. Курорт находится на расстоянии в 1,5 часа езды от Нальчика и в 3,5 часах от г. Минводы. Он располагается между горами Эльбрус и Чегет на Баксанской Долине. Если посмотреть на карту, видно, что это самый центр Кавказа. Для любителей горнолыжного катания в Приэльбрусье существует 35 км подготовленных трасс, которые пролегают на двух основных склонах – горы Чегет и горы Эльбрус. Они находятся на промежутке с перепадом высоты до 2000 метров. В Чегете трассы рассчитаны на катание подготовленных лыжников. Особое удовольствие здесь кататься профессионалам. Среди Российских и мировых горнолыжных курортов, Чегетские трассы по всем международным стандартам считаются эталоном среди сложных трасс.

Домбай. Погода в Домбае благоприятствует отличному отдыху с декабря до первых чисел мая. Дневная температура редко опускается ниже -10 градусов, что позволяет находиться на свежем воздухе долгое время и наслаждаться отдыхом. Отличительная особенность каждой трассы – окружающие пейзажи, которыми невозможно устать любоваться и восхищаться. Работают несколько подъемников. Для туристов, которые предпочитают «свободное катание» тут разработаны несколько интересных и сложных маршрутов. Путешествие начнется на вертолете, который доставит лыжников в одно из

уединенных мест среди горных вершин, а оттуда уже начнется спуск в сопровождении опытного инструктора. Сноубордисты также облюбовали этот курорт, хотя тут нет специальных трасс для сноуборда.

Красная Поляна. Погода в Красной Поляне благоприятствует комфортному катанию с декабря по апрель. Зима мягкая и солнечная, с частыми снегопадами, которые обеспечивают хороший снежный покров на склонах. Курорт Красная Поляна разделяется на три большие зоны катания: Горная Карусель, Роза Хутор и туристический центр «Газпром», ранее именовавшийся «Лаура». Горная Карусель в Красной Поляне это первый курорт, встречающей туристов, располагающий 12-тью трассами, 28 подъемниками, а также множеством ресторанов и баров, и, конечно же, отелями. Стоит отметить, что этот курорт до сих пор находится в стадии строительства и несомненно, возможностей для лыжного отдыха тут будет гораздо больше. Для отдыха с детьми и для тех, кто только учится стоять на лыжах, лучше подойдут трассы комплекса «Газпром». Трассы проходят через живописный лес, пологие и ровные.

Абзаково. Для курорта характерны сильные январские морозы. Средняя зимняя температура колеблется от 14 до 18 градусов ниже нуля. Однако погода в Абзаково достаточно благоприятная, поскольку невысокая влажность и отсутствие ветров снижают чувствительность к низким температурам. Сезон горнолыжного катания открыт с декабря по март.

Для любителей лыжных видов спорта курорт располагает 13 трассами с общей длиной 18 километров. Перепад высот на склонах составляет 311 метров. Трассы пролегают через лесные массивы, что делает лыжные прогулки необыкновенно увлекательными. К услугам отдыхающих 4 трассы для слалома, соответствующих международным стандартам. Дважды в неделю имеется возможность лыжных прогулок по освещённым трассам. Наиболее протяжённая трасса Абзаково – 3280 метров. На курорте работает 5 линий подъёмников, с общей пропускной способностью до 5000 человек в час. Уровень снежного покрова поддерживается 20 снежными пушками.

Большой Вудъявр. В Мурманской области располагается множество великолепных горнолыжных курортов. Так в г. Кировске на горе Кукисвумчорр разместился горнолыжный курорт Большой Вудъявр. Горнолыжный комплекс является самым высокогорным курортом на Северо-Западе России, а расположен он на склоне горы с причудливым названием Айкуайвенчорр. В качестве зимних развлечений вам предложат услуги сноу-парка, внетрассовое катание, ночные катания по освещённым трассам. Трассы обслуживают 5 современных подъёмников. Открытие сезона в «Большом Вудъявре» как правило происходит в ноябре. Здесь имеется трасса с искусственным освещением — самая длинная в России. Благодаря уникальному климату крайнего севера горнолыжный сезон длится до конца мая. Его главной отличительной особенностью является великолепно подготовленные трассы общей протяженностью 30 км.

Шерегеш. Посёлок Шерегеш находится в южной части Кемеровской области, в районе горного массива «Горная Шория». Шерегеш спроектирован и построен согласно европейским стандартам и способен подарить незабываемый отдых. Это необычайно модный и комфортабельный курорт, трассы которого ценятся поклонниками горных лыж и сноубординга. Климат региона – резко-континентальный. Смягчается он благодаря особенностям рельефа. Зима в районе расположения курорта мягкая и с обилием снега. Средняя температура в январе составляет 18-20 градусов ниже нуля. Первый снег здесь появляется ещё в сентябре. Лучшая для катания погода в Шерегеше — с ноября по май.

Всего в Шерегеше установлено 17 подъёмников – бугельных, кресельных, гондольных. Общая длина трасс для катания – 35 километров. Трассы представляют интерес как для новичков, так и для опытных горнолыжников, которые кроме основных трасс могут испытать себя на внетрассовых участках.

Таким образом, в России представлен широкий список мест для активного зимнего отдыха.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. <http://kraspol.ru/>
2. <http://www.sheregesh.su/>
3. <http://www.abzakovo.com/>
4. <http://www.dombaj.ru/>

Бурцева Ю.А., Чусовитина Ю.А.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет(НИУ МГСУ)

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ ПРИБРЕЖНОЙ ТЕРРИТОРИИ РЕКИ ЯУЗА

В настоящее время на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости решения проблем обеспечения массового спорта, организации пропаганды физической культуры, в целях укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения и популяризации здорового образа жизни.

В последнее время спорт в России, можно сказать, стал модным. Все больше людей начинают вести здоровый образ жизни и следить за своим телом, посещая спортзалы, фитнес-клубы, различные спортивные кружки, да и просто самостоятельно тренируясь на природе. На эту тему социологи провели опрос, и выявили, что количество людей, занимающихся спортом, увеличилось в разы. Если в 2006 году показатель составлял 44%, то сейчас вырос до 61%.

Москва – шумный мегаполис, где открытые площадки для занятий спортом находятся для горожан далеко не в шаговой доступности. Такие площадки более приоритетны, так как окружающая зеленая среда и чистый воздух с большей пользой способствуют укреплению организма человека, нежели спортзалы и фитнес-клубы.

Исходя из этого, перед архитекторами стоит задача в сохранении городского зеленого массива и его адаптации для занятий спортом, а также в обеспечении досягаемости таких территорий для населения.

Одним из таких мест оказались прибрежные территории реки Яуза. Долина реки Яуза обладает огромным потенциалом развития, ведь Яуза – это самый крупный приток Москвы-реки, вторая по величине река города (её общая протяженность составляет 48 км). Пойма реки Яуза занимает значительную площадь в Северо-Восточном

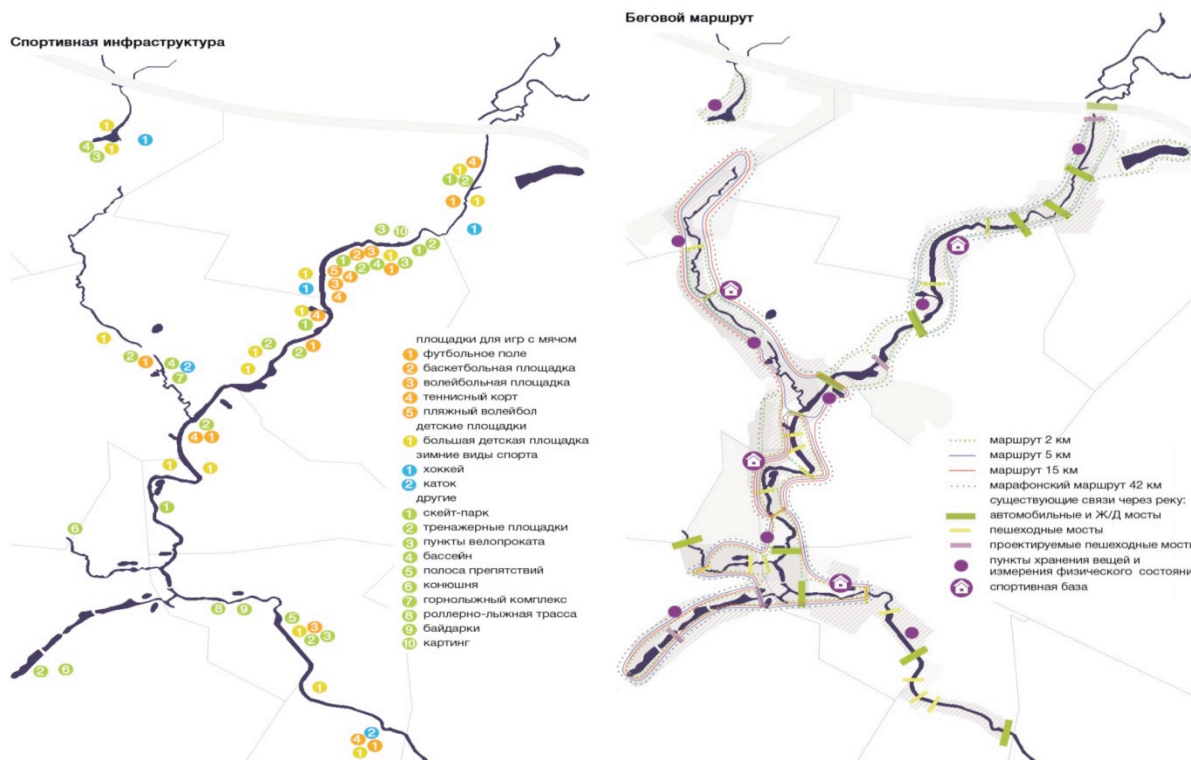
административном округе, проходя практически через каждый его район, при этом являясь связью между центром города и его окраинами. Прибрежные территории Яузы богаты флорой и фауной - это создает предпосылки для организации на данной территории единой рекреационной зоны, которая сможет стать связующим звеном между районами округа. Помимо привлечения жителей соседних районов набережная Яузы может стать местом и общегородского значения.

Группой преподавателей и студентов Московского государственного строительного университета, в которую мы входим, было разработано проектное предложение по развитию прибрежных территорий реки Яуза. Главной идеей является создание единого парка - абсолютно проницаемой среды в общем бассейне реки Яуза - и комплексное благоустройство всей прибрежной территории.

Мы проанализировали функциональный состав того, что сейчас находится на рассматриваемой территории, выявив точки концентрации спортивных объектов, детских площадок, рекреационных озелененных территорий и исторических объектов. На основании полученных данных нами было предложено создание сети различных маршрутов, таких как исторический, спортивный, пешеходный, велосипедный, беговой, свадебный и ночной. Данные маршруты представляют собой совокупность навигационной системы и основных пунктов, соединенных между собой непрерывной сетью дорог.

Более подробно рассмотрим беговой маршрут. Мы предложили создание нескольких видов беговых дистанций, каждая из которых соответствует определенным физическим возможностям различных категорий граждан. Данная сеть маршрутов в соответствии с их протяженностью предполагает такие уровни сложности, как «Новичок» (2 км), «Любитель» (5 км), «Профессионал» (15 км) и «Марафонец» (42 км). Зимой беговые маршруты будут использоваться как лыжные трассы.

Каждый маршрут рассчитан на то, что на пути регулярно будут встречаться пункты хранения вещей и измерения физического состояния, а спортивные базы, в которых будут размещаться тренажерные залы, пункты проката инвентаря, медпункты, места приема пищи и пр., будут равномерно рассредоточены по всей прибрежной территории. Также мы предлагаем разработать мобильное приложение, в котором будет возможность самостоятельно выбрать маршрут и контролировать показатели физического состояния и динамики спортивной формы бегущего.



Хочется отметить, что на сегодняшний день здоровый стиль жизни набирает все большую популярность среди населения, и нужно поддержать это развитие, о чем и указал в своей речи В.В.Путин. По словам главы государства, пропаганда спорта даст преимущество РФ в конкурентной борьбе с другими государствами в экономической и прочих сферах. «Важно, чтобы это [занятия спортом] стало модным трендом для молодых людей и, вообще, для всех возрастов», – заявил глава государства. Данные маршруты станут пропагандой здорового образа жизни среди населения, что очень актуально на сегодняшний день, они смогут найти широкое применение в черте города, ведь их организация не требует больших временных и материальных затрат.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Строева Е. А. Физическая культура и спорт — важный элемент в учебно-воспитательном процессе вуза [Текст] / Е. А. Строева, В. И. Космынина // Педагогическое мастерство: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.).— М.: Буки-Веди, 2014. — С. 255-257.
2. <http://nevnov.ru> Информационное агентство «НЕВСКИЕ НОВОСТИ». «Путин: Важно, чтобы спорт стал модным трендом для молодых людей» от 23.10.14

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ВОЛОНТЕРСТВА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

На сегодняшний день тема волонтерства становится все более актуальной, появляются новые организации, деятельность которых связана с этим направлением. Становится необходимым продвижение добровольчества в России.

Волонтерская деятельность - это вид безвозмездной деятельности, направленный на пользу людей или на защиту окружающей среды. В историческом контексте первоначально "волонтерство" ограничивалось одним видом деятельности - военной службой, в дальнейшем спектр деятельности добровольцев начал существенно расширяться, и теперь она затрагивает различные сферы социального взаимодействия. Деятельность волонтерских организаций в России регулируется Федеральными законами, среди которых есть закон «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» (7 июля 1995 г.)

К сожалению, на сегодняшний день общая численность добровольцев в России едва превышает 1,5% от всего населения. Из-за многих социальных стереотипов волонтерская деятельность в России плохо приживается и не пользуется одобрением большинства населения.

Основой любого волонтерского движения является принцип: хочешь почувствовать себя человеком – помоги другому. Этот принцип понятен и близок всем тем, кому знакомо чувство справедливости, кто понимает, что сделать жизнь общества лучше можно только совместными усилиями каждого из его членов.

Сегодня среди волонтеров большую часть составляют студенты, и зачастую волонтерская деятельность способствует не только развитию нравственных качеств, но и профессиональному росту учащихся высших учебных заведений. Включаясь в волонтерскую деятельность, студенты могут почувствовать себя нужными, способными оказывать помощь тем, кто в ней нуждается. Это благоприятствует их самореализации, требовательности к себе и другим, поскольку одним из смыслов волонтерской деятельности является развитие личности самого волонтера.

В студенческой волонтерской деятельности выделяются следующие направления:

1. Рекреационно-оздоровительное направление.

Активисты волонтерских клубов принимают участие в повышении заинтересованности детей с ограниченными возможностями здоровья к активным формам отдыха и оздоровительным технологиям, т.е. в проведении адаптивной двигательной рекреации.

2. Социальное направление.

При организации волонтерской деятельности студентов обязательно учитываются социальные проблемы людей с ограниченными возможностями. Волонтеры помогают в благоустройстве территорий реабилитационных центров, дошкольных образовательных учреждений, специальных (т.е. коррекционных) общеобразовательных школ.

3. Event-волонтерство.

В рамках данного направления волонтеры оказывают помощь в организации мероприятий крупного масштаба на городском, федеральном и международном уровнях, приобретая уникальный опыт общения и совершенствуя свои навыки.

4. Спортивное направление.

Волонтерство в спорте является одним из важнейших направлений в добровольческой деятельности, особенно в адаптивном спорте, который сложно представить без вовлечения добровольцев. Данное направление представлено в основном студентами, но, тем не менее, существует потребность в увеличении количества волонтеров среди учащихся. Это обусловлено широким распространением спорта в современной жизни, а также тем, что для студентов это является практикой, обеспечивающей успешность их социализации.

Студенты-волонтеры принимают участие в Олимпийских и Паралимпийских играх, Чемпионатах мира по различным видам спорта, а также в других международных, российских, областных и городских соревнованиях.

На одних из самых ярких событий в спортивной жизни нашей страны, XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних играх в Сочи 2014 г., приняли участие 25 000 волонтеров, представляющие все регионы России, а также 66 стран. Оргкомитет на конкурсной основе создал 26 привязанных к учебным заведениям волонтерских центров в 17 субъектах Российской Федерации – от Архангельска до Владивостока.

Среди огромного количества волонтеров оказались и студенты МГСУ (около 8 человек), которые исключительно по своей инициативе подали заявки на участие, в течение долгого времени проходили все необходимые этапы подготовки и в результате стали волонтерами по направлениям: «Обслуживание делегаций и команд», «Церемонии», «Сервис», «Обслуживание мероприятий и работа со зрителями», «Паралимпийская специфика».

В процессе волонтерской деятельности студенты применяют профессионально важные знания и умения, осваивают новые социальные роли, реализуют возможность воплощения своих творческих планов, лидерского потенциала. Это способствует развитию профессиональных и особых личностных качеств студента, становится возможным получение авторитетных рекомендаций и перспективной работы.

На наш взгляд, волонтерство сегодня требует большей поддержки в вузах для привлечения интереса студентов к данному виду деятельности. Для этого необходимо создание волонтерских центров на базе университетов, которые объединят единомышленников, обеспечат развитие и поддержку волонтерских инициатив и смогут решить массу социально-экономических проблем.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Концепции содействия развитию благотворительной деятельности и добровольчества в Российской Федерации. М., 2009. URL: <http://economy.gov.ru/minec/activity/sections/admReform/publicsociety> (дата обращения: 11.11.2015).
2. Певная М.В. Волонтерство как социологическая проблема. Материал доклада. 2014. URL: <http://job.samsu.ru/docs/Pevnaya.pdf> (дата обращения: 11.11.2015).

3. Мерсиянова И. В. Проблемы эмпирических исследований добровольчества. Материал доклада. 2011. URL: http://grans.hse.ru/sem_26_05_2011 (дата обращения: 16.11.2015)

4. Электронное периодическое издание «Ведомости» (Vedomosti). URL: <https://www.vedomosti.ru/newspaper/articles/2014/01/29/olimpijskie-entuziasty> (дата обращения: 15.11.2015)

Зарипова Н. А. Миронова О. Ю.

Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова

СПОРТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА

Аннотация: в работе рассматривается роль занятий различными видами спортивной деятельности в подготовке специалиста.

Ключевые слова: виды спортивной деятельности, оздоровление, психологическая нагрузка.

Современные тенденции в обществе предъявляющие повышенные требования к уровню подготовки специалистов различных отраслей экономики и заставляют постоянно вести поиск наиболее эффективных методов подготовки. Одним из аспектов повышения эффективности занятий является сформированная мотивационная сфера.

Мотивация к занятиям тем или иным вида спортивной деятельности для каждого, своя, но принципиально в этом процессе то, что «не меня выбирают, а Я выбираю». Данный аргумент является ведущим, так как студенту не указывают, чем он должен заниматься, а в данном случае, это его осознанный выбор, т.е. студенту с «не баскетбольным» ростом, желающему заниматься баскетболом (где всегда имели преимущество высокорослые), никто не вправе отказать в его желании. Но практика функционирования кафедры «Физического воспитания и спорта» показывает, что в некоторых случаях такие отказы правомерны по объективным причинам. Этот отказ прежде всего связан с недостаточным уровнем развития физических качеств, так, «права выбора» лишаются те студенты, которые в обязательных тестах общей физической подготовки (например, у мужчин - бег на 100 и 3000 м, подтягивание на перекладине) не показывают результатов, равных 1 очку в каждом упражнении, данные студенты занимаются в группах ОФП (общей физической подготовки). При ограниченных возможностях комплектации учебных групп по спортивной специализации преимущество отдается студентам, набравшим в трех указанных обязательных тестах ОФП большее количество очков. Данный подход в комплектовании учебных групп не обязателен, и характерен для вузов с сформированной материальной базой. Подобная практика часто носит вынужденный характер – отсутствия необходимого инвентаря, ограниченности мест занятий, отсутствия специалистов в избранном студентами виде спортивной деятельности и других причин.

В БГТУ им. В.Г. Шухова у студентов в выборе секций для занятий различными видами спортивной деятельности очень широки. Студенты имеют возможность

заниматься волейболом, баскетболом, футболом и т.д., список функционирующих секций весьма широк.

Статистические данные по вузам страны показывают, что регулярно тренируются не только в рамках дисциплины физическая культура, но и в свободное время, а также участвуют в соревнованиях 15 - 20% студентов. Это типичные представители массового студенческого спорта. [4]

Также было выявлено, что более высокая успеваемость у студентов, занимающихся спортом, данный факт отражен различными авторами, тоже подтвердилось и в результате нашего исследования.

Спорт в свободное время - составляющая часть физического воспитания студентов. Такие занятия проходят на самостоятельной основе, без каких-либо условий и ограничений для студентов. В свободное время студенты могут заниматься в спортивных секциях, группах подготовки по различным видам спортивной деятельности, включая бокс, кикбоксинг, стритбол, баскетбол, лапту, шахматы, шашки, лыжные гонки настольный теннис, аэробика, легкая атлетика, плавание и т.д.

Данная секционная работа организуется и финансируется администрацией вуза. Инициаторами организации таких секционных занятий, определения их спортивного профиля чаще всего выступают сами студенты.

Самостоятельные занятия - одна из форм спортивной подготовки. В некоторых видах спорта такая подготовка позволяет значительно сократить временные затраты на организованные тренировочные занятия и проводить их в наиболее удобное время. Самостоятельная спортивная подготовка не исключает возможность участия во внутривузовских и вневузовских студенческих соревнованиях.

Спортивные нагрузки после основных занятий – это один из способов коррекции психического состояния, снятия напряжения накопившегося в течении учебного дня [1, 2]. Эффективности данных занятий имеется научное объяснение. Во-первых, уже неоднократно было доказано учеными, что смена пассивного вида деятельности, на активный, положительно влияет на весь организм. Во-вторых, занимаясь тем или иным видом спорта, вы сможете в дальнейшем отстаивать честь своего учебного заведения на соревнованиях, что благоприятно будет влиять на вашу успеваемость, ибо преподаватели будут относиться к вам более лояльно. В-третьих, вполне смело можно констатировать тот факт, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, гораздо легче проходят такой этап в студенческой жизни, как сессия: они менее болезненно реагируют на резко увеличившиеся нагрузки по учебе и недосыпания.

В итоге, по закрытию сессии, когда большинство студентов, после недавних чрезмерных нагрузок на здоровье, начинают дружно болеть, то те студенты, которые регулярно занимаются спортом, более благополучно проходят данный этап студенческой жизни.

Итак, как бы сильно вы не были завалены учебой, постарайтесь ежедневно уделять хотя бы полчаса на регулярные физические нагрузки и в дальнейшем это не раз оправдает себя.[5]

Значительная часть студентов при всей программной регламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как разрядку от однообразного аудиторного учебного труда. И чем выше заинтересованность студента в этих занятиях, тем выше и сам разносторонний психофизический эффект такой физической нагрузки. Право студента на выбор

различных видов спорта на каждый предстоящий учебный год (а в некоторых вузах и семестр) только поддержит его интерес к таким занятиям, ведь его мотивация - отдых. Перерастает ли этот интерес в более серьёзное увлечение определённым видом спорта - решать только ему, но хотелось бы, чтобы он понимал сущность воздействия такого активного отдыха на физическую и умственную работоспособность, на продуктивность учебного и профессионального труда. [1, 3, 4]

В заключении хотелось бы сказать, что значение здорового образа жизни необходимо для заряда энергией, большей собранности, хорошей коммуникабельности, ощущения своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистического настроения, умения обеспечить свой полноценный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. Здоровый образ жизни дает хорошее самочувствие, способность успешно переносить большие нагрузки, уверенность в своих силах, более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после умственной деятельности особенно для студентов. Чтобы быть здоровым и выносливым - нужны собственные усилия постоянные и значительные. Величина усилий определяется стимулами. Стимулы - значимостью цели. Каждому необходима здоровая и счастливая жизнь. Овладение собой, сила воли, способность физически напрягаться, несомненно, способствуют успехам в учебе, работе, семье.

Жизнь - это огромный дар. Нельзя жить тускло. Нельзя тратить жизнь на недуги, «яды» (курение, алкоголизм, наркомания). Жизнь слишком коротка и хороша, в мире столько прекрасного и удивительного. Жажда жизни и достижение поставленных целей - вот главное, о чем должен помнить каждый. Здоровый образ жизни, физическая культура, закаливание - наши надежные помощники.

Подводя итог выше сказанному, мы пришли к выводу, что «нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Человека необходимо ставить в такие условия, которые требуют проявления указанных качеств», что делает занятия различными видами спортивной деятельности и спорт.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виленский М.Я., Горшаков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Гардарики, 2007. 218 с.
2. Егоров Д. Е. Методические подходы к профессиональной прикладной подготовке и совершенствованию уровня здоровья студентов технических вузов / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. статей VI Междунар. науч. конф., 2 февраля 2010г. Белгород-Харьков-Красноярск, 2010. С. 66-69.
3. Егоров Д. Е. Современный подход в совершенствовании учебного процесса по физ. воспитанию в вузе / Качество жизни: теория и практика социальной экономики. Сборник докладов Международной научно-практической конференции. Часть II. Белгород - Москва. БелГТАСМ, 2002. С. 54-56.
4. http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/studencheskij_sport.html
5. http://mudrikon.ru/blog/sport_v_zhizni_studentov/2013-09-07-925

Лепешова А.А.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет(НИУ МГСУ)

ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ НА УРОВЕНЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Общеизвестно, что в процессе эволюции человека изменения функций организма коснулись в большей или меньшей степени всех систем человека. Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая нагрузка. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физическими упражнениями, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками.

Немаловажное значение для сохранения и укрепления здоровья имеет закаливание организма. Закаливание в сочетании с двигательной активностью является одним из эффективных средств укрепления здоровья. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры и т.д.) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

Здоровье– это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

По данным медицинского осмотра, проведенного в 2000 году, только что поступившие в вузы студенты, примерно 40-60% имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья.

Известно, что немаловажная роль в приспособлении организма к окружающей среде принадлежит функция системы терморегуляции.

В процессе постоянно происходящего в организме человека обмена веществ и энергии непрерывно образуется тепло. Накопление тепла в организме могло бы значительно повысить температуру тела и привести к нарушению жизнедеятельности. Но этого не происходит, так как одновременно с образованием тепла совершается непрерывная отдача его в окружающую среду – через кожу, легкие и другое. Вследствие этого температура тела в каждый данный момент зависит от двух факторов – от процесса образования тепла в организме, то есть от интенсивности обмена веществ, и от процессов отдачи его в окружающую среду.

Температура тела человека в норме равна 36-37⁰С. разные места кожи имеют различную температуру, что зависит от анатомического расположения, кровообращения, наличия одежды и от температуры. Влажности и движения воздуха во внешней среде. При повышении температуры внешней среды интенсивность обмена веществ понижается, что приводит к уменьшению теплопродукции в организме. Рефлекторное повышение или понижение уровня обмена веществ способствует поддержанию постоянства температуры тела.

Температура воздуха, как правило, ниже температуры тела человека, что и вызывает раздражение кожной поверхности слизистых оболочек, дыхательных путей и

заложенных в них нервных аппаратов. Систематические раздражения кожи и слизистых холодным воздухом закаляют организм, делая его более устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды. При выполнении физических упражнений повышается температурный уровень организма в целом, а при выполнении их на открытом воздухе помогает лучше тренировать аппарат терморегуляции.

Результаты многочисленных исследований по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц и у не адаптированных к ним, убедительно показывают прямую зависимость всех названных параметров умственной работоспособности от уровня как общей, так и специальной физической подготовленности.

Выводы:

При физической нагрузке на открытом воздухе происходит тренировка терморегулирующего аппарата. Студенты менее подвержены простудным заболеваниям, чем те студенты, которые занимались в зале в комфортных условиях, и которые болели чаще и продолжительнее

А более длительные интервалы отдыха не подготавливают организм к быстрому восстановлению после непродолжительной работы. Что ведёт к более медленной, как бы «раскачки» систем и органов организма, для синхронной работы.

Возможно в процессе проведения физических упражнений на открытом воздухе, на результаты физической подготовленности влияет не только свежий воздух, солнечная радиация и так далее. А психоэмоциональное воздействие, то есть положительный настрой на урок; открытое пространство; вид деревьев и так далее.

А при занятиях в зале, в обстановке давно привычной, могут создаваться отрицательные эмоции.

Доказано, что мышечная тренировка вызывает значительное повышение устойчивости к теплу и приводит к уменьшению теплоотдачи при действии холода. Но следует помнить, что излишнее переусердствование закаливанием холодом или теплом может пагубно отразиться на здоровье

После занятий должно быть чувство бодрости, а не усталости и отсутствие желания продолжать выполнять упражнения. Занятия нужно проводить на повышенном эмоциональном уровне, чтобы возникло желание их повторить. После них должно на продолжительное время оставаться чувство бодрости, хорошее настроение, хороший аппетит, легкое чувство голода

КушнарєваЕ.Ю., ВолковаА. Г.

Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ДЫХАТЕЛЬНЫМИ ПРАКТИКАМИ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: в статье рассмотрены вопросы применения дыхательных практик при заболевании бронхиальной астмой, самостоятельные занятия дыхательными упражнениями.

Ключевые слова: дыхательная система, бронхиальная астма, самостоятельные занятия, дыхательные практики.

В вузах на кафедрах физического воспитания и спорта после проведения медицинского осмотра студенты, имеющие хронические заболевания, направляются врачом в специальное учебное отделение. Преподаватели в течение трех лет ведут на методико-практических занятиях специальную подготовку студентов к самостоятельному применению оздоровительных средств и методов физической культуры. Окончив вуз, молодые специалисты смогут методически грамотно продолжать самостоятельные занятия физической культурой для укрепления своего здоровья.

Одной из важнейших систем в организме человека является дыхательная система. Дыхательная система состоит из тканей и органов, обеспечивающих легочную вентиляцию и легочное дыхание. Дыхание – это единый процесс, состоящий из трех не разрывных звеньев:

- внешнее дыхание, состоящее из газообмена между внешней средой и кровью капилляров, находящихся в легких;
- переноса газов, осуществляемого системами кровообращения и крови;
- тканевого дыхания, т.е. газообмена между кровью и клеткой, в процессе которого клетки потребляют кислород и выделяют углекислоту.

К заболеваниям дыхательной системы относятся бронхит и бронхиальная астма. Студенты с такими заболеваниями занимаются в специальном учебном отделении. Рассмотрим заболевание бронхиальной астмой, которое связано с нарушением внешнего дыхания. Бронхиальная астма представляет собой хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, сопровождающееся изменением чувствительности и реактивности бронхов. Проявляется периодически возникающими приступами затрудненного дыхания или удушья в связи со спазмом и отеком бронхов и гиперсекреции слизи [3]. Бронхиальная астма относится к аллергическим заболеваниям.

Течение заболевания циклическое: фаза обострения сменяется обычной ремиссией. Наиболее мощным профилактическим средством, способным предотвратить или облегчить заболевание бронхиальной астмой является физическая культура.

Ведущим принципом использования физических упражнений является улучшение механизмов регуляции респираторной функции. Улучшение механизмов регуляции дыхания обеспечивает методика формирования навыков произвольного управления легочной вентиляцией. К произвольным дыхательным упражнениям относятся упражнения, при которых регулируются механизмы и структура дыхательного акта [1].

Методика произвольного управления дыханием содержит следующие элементы:

- задержка дыхания;
- произвольное регулирование дыхания;
- произвольное регулирование дыхания через дыхательную систему эмоционального состояния и расслабления мышц;
- применение произвольного дыхания для борьбы с гипоксией, для ускорения процессов восстановления [3].

При выполнении дыхательных упражнений вдох выполняется плавно и бесшумно. В конце вдоха можно сохранить возможность его некоторого продолжения. Выдох совершать активно, более форсировано и до конца. Постепенно поступление воздуха во время вдоха сменяется его стремительным выведением при выдохе. Во время управления произвольным дыханием нельзя допускать излишнего напряжения. Дыхание не должно завершаться отдышкой и состоянием дискомфорта. Выполняя дыхательные упражнения нужно концентрировать свое внимание на области живота, грудной клетки, фазах вдоха и выдоха.

Наибольший эффект дают занятия, которые проводятся в период ремиссии. При этом дыхательные практики занимают значительное место в занятиях физическими упражнениями. В настоящее время существуют множество дыхательных практик, положительно влияющих на органы дыхания. Это и дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, и волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД) К. П. Бутейко.

Из всего многообразия мы выбираем наиболее эффективное полное дыхание. При таком дыхании в работе участвуют грудная клетка и диафрагма. Примером могут служить полное дыхание. Оно заключается в том, что на вдохе происходит выпячивание передней стенки живота, и одновременно поднимается грудная клетка. Во время выдоха втягивается живот, затем грудная клетка опускается. Такое дыхание известно из дыхательной практики Хатха-йога. Происходит такое дыхание последовательно и плавно. Обучение произвольному дыханию способствуют удлинению выдоха. Это связано с тем, что именно выдох особенно затруднен при приступах бронхиальной астмы [2].

Наряду с полным дыханием мы широко используем ритмичное дыхание вначале на месте, а затем в ходьбе. Весь цикл дыхания выполняется под счет, например, вдох на 4 счета, пауза на 2, выдох на 4 счета, пауза на 2. Это обычный ритм, но с учетом особенностей заболевания удлиняется выдох: вдох - 4, пауза - 2, выдох - 6. Когда освоено такое дыхание на месте, можно его выполнять в ходьбе. Такой ходьбой можно самостоятельно заниматься по дороге в вуз и обратно. Кроме того мы используем дробное дыхание. Для этого из исходного положения стоя, закрывается пальцем левая ноздря, а правой выполняется прерывистый вдох, например, на 4 счета. Затем после

небольшой паузы закрывается правая ноздря, а левой выполняется выдох. По мере освоения прерывистого дыхания, можно также увеличить длительность выдоха.

Звуковая гимнастика также дает хороший эффект. Произнесение звуков играет важную роль, это связано с тем, что во время произнесения определенных звуков происходит вибрация голосовых связок, которая передается на трахею, бронхи, легкие и грудную клетку. Это способствует расслаблению спазмированных бронхов [1]. Начинают с произнесения звука “mmm”, после чего следует выдох – “пфф”. Произнесение звуков “п, т, к, ф” развивает наибольшую силу воздушной среды, при звуках “б, г, д, з” развивается средняя сила воздушной струи и наименьшая сила при звуках “м, к, л, р”. Также полезно рычать со звуком “р-р-р-р” на выдохе.

Благодаря звуковой гимнастике вырабатывается соотношение продолжительности фаз вдоха и выдоха 1:2. Рекомендуется обучиться после вдоха через нос сделать маленькую паузу, а потом выдохнуть через рот с последующей паузой, которая уже будет более удлиненной.

Самостоятельные занятия студентов дыхательными практиками хорошо сочетаются с общеукрепляющими упражнениями. К ним относятся обычная и скандинавская ходьба, бег трусцой (пульс 120-140 уд./мин.). Разнообразные общеразвивающие упражнения: без предметов, с палками, обручами и мячами увеличивают двигательные возможности у занимающихся студентов. Кроме того, в определенной степени развиваются такие необходимые физические качества как выносливость, сила, ловкость. В конце занятия полезно провести релаксацию – расслабление [2]. Ведение личного дневника самоконтроля позволяет наблюдать за динамикой функционального состояния и физической подготовленности в течение года. Дважды в год осенью и весной студенты проверяют свое функциональное состояние: индекс Рюфье, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), задержка дыхания на выдохе - проба Генчи. В виды физической подготовленности входят: тест Купера, прыжок в длину с места, сгибание и выпрямление рук в упоре, упражнения на брюшной пресс и гибкость позвоночника.

Чтобы не спровоцировать обострения заболевания важно беречь себя от простудных и вирусных заболеваний. Для повышения сопротивляемости к заболеваниям верхних дыхательных путей мы применяем массаж биологически активных точек на лице.

Наряду с учебными занятиями по физической культуре, самостоятельное применение студентами дыхательных практик во внеучебное время, позволяет эффективнее решать проблемы их оздоровления. Улучшение состояния здоровья, в свою очередь, дает возможность повысить физическую и умственную работоспособность для успешной учебы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия). Учебник. – М.: Гуманит. изд. центр <<ВЛАДОС>>, 1998. – С. 223-234.
2. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. Учеб. пособие /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013. – С. 65-70.

Луцышина Н.С.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Физическая культура объективно является сферой массовой деятельности и служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физкультурно-спортивной деятельностью и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус.

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. Педагогам и студентам принадлежит ведущая роль по реальному включению физической культуры и спорта в здоровый образ студенческой молодежи. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двудеиной позиции – как лично - значимая и как общественно-необходимая.

Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, уровень развития профессионально значимых способностей.

Содержание физической культуры студентов, стратегия приоритетных направлений в её развитии подвержены активному влиянию социально-экономических факторов. Государственная политика в области высшего образования определяет социальный заказ на будущего специалиста и степень его физической готовности. Существенным недостатком содержания физической культуры студенческой молодежи 80-х годов является её несомненный консерватизм, унитарность и выраженная деперсонализация (неспособность человека к личностному самовыражению в отношениях с другими людьми). Поэтому, на современном этапе перехода вузов Российской Федерации на многоуровневую систему образования, остро встала проблема поиска новых нетрадиционных подходов, позволяющих повысить её эффективность.

Перед студенческой молодежью сегодня, обществом, поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако её реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям. Помимо глубоких профессиональных знаний по

избранной специальности такой специалист должен обладать: высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Намечившаяся сегодня стратегия развития физической культуры студентов, выражаемая в тенденции отхода от унитарной концепции, либерализации последовательной гуманизации педагогического процесса является гарантом формирования специалиста новой формации.

Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг. Для деятельности студентов в сфере физического воспитания приоритетными являются образовательные аспекты.

Целью физического образования является удовлетворение объективной потребности студентов в освоении системы специальных знаний, приобретении профессионально значимых умений и навыков. В соответствии с 12 статьей «Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» в круг обязанностей специалистов, работающих в сфере студенческой физической культуры входит проведение мероприятий по формированию потребностей студентов в здоровом образе жизни и самосовершенствовании. Гуманистическая направленность педагогического процесса предполагает целенаправленную интеграцию биологических и социальных потребностей, интеллектуальных и нравственных аспектов при реализации генетически обусловленных природных задатков каждого студента на протяжении его обучения в вузе.

Занятия спортом выступают формой самовыражения и самоутверждения студента, определяя его образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты. На передний план в спорте выдвигается стремление к успеху, поощряется стремление личности к реализации своих возможностей в рамках определенного спортивного сценария. Результатом сопряженной учебной и спортивной деятельности студентов является формирование социально значимых качеств: социальной активности, самостоятельности, уверенности в своих силах, а также честности.

Одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в молодежную среду ценностей физического воспитания, которое рассматривается как базовый фактор физкультурного образования, способствующий общему и профессиональному развитию личности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Шнайдер Н.А. Анализ организации учебного процесса в вузах Западной Европы/Н.А. Шнайдер, В.Х. Шнайдер//Теория и практика физической культуры, 2012. №2. - С. 45-49.
2. Щербаков В.Г. Примерная программа дисциплины «Физическая культура», рекомендованная для всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки квалификации (степени) выпускника - бакалавр/ В.Г. Щербаков. – М.: МГУП, 2010. -12 с.
3. Баранов В.В. Физическая культура: учебное пособие/ В.В. Баранов – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009.– 289 с. – ISBN 978-5-7410-0875-1

Львова М. Н.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, БОЛЬНЫХ БЛИЗОРУКОСТЬЮ

Аннотация. Данная работа посвящена рассмотрению методик адаптивной физической культуры для студентов с наиболее распространенным физическим отклонением, таким как проблемное зрение. В ходе работы была выявлена численность больных данным заболеванием студентов МГСУ, проведено анкетирование среди них, показывающее уровень самооценки студентов с разным уровнем физической подготовки, изучены физические показания.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, близорукость, физическое развитие, профилактика, группы здоровья, спорт.

Адаптивное физическое воспитание - новое направление в отечественной системе образования и науки, изучающее аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизненно важных функций организма и связанных с ними ограничений физических возможностей.

Основной целью адаптивного физического воспитания в институте является формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию студента к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности. [1]

Деление студентов на группы по состоянию здоровья обусловлено тем, что во время занятий физическим воспитанием оздоровительный эффект достигается при соответствии занятий, форм и методов занятий индивидуальным особенностям организма. Но необходимо иметь в виду, что организм студентов, имеющих определенные отклонения в состоянии здоровья, нуждается в такой же, а зачастую и большей двигательной активности, как и организм здоровых студентов, но это должна быть двигательная активность иного качества.

Конкретные физические упражнения, рекомендованные студенту-инвалиду и те упражнения, в которых необходимы ограничения, должны выбираться при условии соблюдения принципов физического воспитания. Упражнения подбираются в индивидуальном порядке и направляются на формирование адаптивных возможностей, которые стимулируют восстановление пострадавших мышц, мышечных групп и нарушенных функций.[2]

Близорукость — это дефект зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней. Студенты, страдающие близорукостью, включены в специальную группу занятий физкультурой, для них разработаны специальные упражнения типа лечебной физкультуры, рекомендованы занятия спортивными играми с постоянным переключением зрения: волейбол, баскетбол, теннис и т.п.

На сегодняшний день достаточно большое количество студентов страдает близорукостью, причем данная тенденция прогрессирует по мере перехода студентов на старшие курсы. Причиной этому является большая зрительная нагрузка и недостаток двигательной активности. Для студентов МГСУ данная проблема является наиболее острой, ведь учеба в техническом вузе подразумевает большую зрительную нагрузку посредством выполнения большого количества чертежных работ. Это объясняет интенсивность развития близорукости у студентов технических вузов и важность профилактики данного заболевания. [3]

В ходе исследовательской работы было проведено анкетирование среди студентов 2-го курса и выявлено, что близорукостью страдают 76 % студентов, из них слабая степень близорукости 57%, средняя степень 11%, высокая степень – 8%. Среди студентов со средней и высокой степенью близорукости в подготовительную группу включены 12%.

Результаты анкетирования, проводимого среди студентов 2 курса, показывают, что 12% опрошенных студентов считают своё физическое развитие неудовлетворительным, 52% - удовлетворительным, 25% - хорошим, остальные студенты затруднились ответить на этот вопрос. Из 12 % опрошенных студентов, оценивших своё физическое развитие неудовлетворительным, лишь 24% страдают какими-либо заболеваниями и относятся к подготовительной и специальной группам здоровья, остальные 76% оценивают состояние своего здоровья как положительное. Результаты данного анкетирования изображены на рисунке 1.



Рисунок 1- самооценка физического развития студентам

Данные о самооценке студентов подтверждаются данными исследования уровня физической подготовки, которые представлены в таблице 1.

группа	Вид упражнения				
	Бег (время в сек)		Приседания	Отжимания	Поднятие пресса
	100 м	2000 м			
Подготовительная	11,38	13,8	49	21	53
Основная	10,46	12,1	56	26	61

Таблица 1

Средние показатели физической подготовки студентов 2-го курса МГСУ

Физические показатели студентов из подготовительной группы здоровья уступают показателям студентов из основной группы, в частности значительно хуже показания в беге. Это обусловлено тем, что для студентов, страдающих близорукостью различной степени, не рекомендованы продолжительные и большие физические нагрузки. Также для таких студентов необходимо снижать нервно-мышечное напряжение и общую нагрузку.

Занятия физической культурой для студентов, больных близорукостью, должны сопровождаться лечебной физкультурой и упражнениями для укрепления мышц глаз. Выполнять эти упражнения необходимо самостоятельно, но уместно так же проведение их во время учебных занятий.

Исследования, проводимые множеством авторов, показали, что двухразовых занятий в неделю недостаточно для значительного изменения физического развития студентов, вследствие этого лечебная гимнастика, ежедневное выполнение укрепляющих упражнений для глаз и общеразвивающих упражнений является обязательной частью успешной физической подготовки студентов. [4]

Вывод. Цель физического воспитания студентов - это формирование физической культуры личности и его создание способности направленно использовать разнообразные средств физической культуры и спорта, чтобы сохранить и укрепить здоровье, психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей профессиональной деятельности. Для улучшения состояния физического подготовки студента необходим индивидуальный подход к проведению занятий и концентрирование внимания на профилактике заболевания, которым страдает каждый конкретный студент. Физическое развитие студента напрямую отражается на уровне его самооценки, что показывает значимость физической культуры в жизни студентов.

СПИСОК ИСПОЛУЗЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Василенко С. Г. Теория адаптивной физической культуры. Учебно-методическое пособие. — 31с.
- 2.Давиденко Е.В. Вржесневский И.И. Сесюнин С.Г. Адаптивное физическое воспитание в системе специального отделения вуза — 4с.
- 3.Аветисов Э.С. Близорукость. — М.: Медицина, 1999. — 286 с
- 4.Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой при близорукости — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 69 с.

Мустафаева Д., Ковалева М.В.

Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В данной статье излагается информации о развитии физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кратко изложена история возникновения параолимпийского спорта.

Ключевые слова: инвалидность, параолимпийские виды спорта, двигательная активность, спорт, реабилитация.

Проблема инвалидности – это проблема мирового масштаба, существующая во всех странах мира независимо от уровня их экономического развития. Рост инвалидности в большинстве стран мира обусловил появление новых областей человеческих знаний, учебных и научных дисциплин. В настоящее время число инвалидов в большинстве стран превышает 10 % населения и продолжает расти [1]. Постоянно возрастает доля инвалидов I и II групп и снижается число инвалидов, трудоспособность которых полностью или частично восстановлена. Сложившаяся в настоящее время кризисная ситуация с состоянием здоровья россиян обусловлена, в том числе, и недооценкой социальной роли физической культуры. Как никогда остро стоит проблема внедрения в практику новых оздоровительных технологий с более эффективным использованием методов физической культуры и спорта достаточно эффективных, а в некоторых случаях и единственно целесообразных для полного или частичного возвращения людей с различной степенью инвалидности к нормальной социокультурной жизни.

Многие страны имеют достаточно богатый опыт работы с этими категориями населения. Неслучайно, что наши спортивные организации внимательно изучают этот опыт. Всеобщее распространение имеет точка зрения, согласно которой забота общества о своих согражданах-инвалидах является критерием его культурного и социального развития.

Основными причинами слабого развития физкультуры и спорта среди инвалидов являются: недостаточное количество специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря; нерешенность данных проблем в архитектурно-строительном комплексе; недостаток профессиональных кадров; отсутствие в достаточной степени у самих инвалидов потребности в физическом совершенствовании, что связано с недостаточной пропагандой, мотивирующей инвалидов к занятиям физкультурой и

спортом. Имеются многочисленные организационные проблемы, в том числе проблемы параолимпийского спорта, являющихся олицетворением спорта инвалидов, и финансовые проблемы, связанные с отсутствием мощной системы внебюджетного финансирования спорта инвалидов. Следует также отметить существование проблем информационного освещения спорта инвалидов. Зачастую наши сограждане даже и не знают о выдающихся спортивных успехах российских спортсменов-инвалидов. Без решения данных проблем невозможно дальнейшее развитие спорта инвалидов, освоение новых, в том числе параолимпийских видов спорта, эффективное стимулирование спортсменов-инвалидов и решение их социальных и медицинских вопросов, привлечение талантливой молодежи.

Развитие спорта инвалидов имеет более чем столетнюю историю. Первые попытки приобщения инвалидов к спорту были предприняты в XIX ст., когда в 1888 г., в Берлине формировался первый спортивный клуб для глухих. Впервые Олимпийские игры для глухих проведены в Париже 10–17 августа 1924 г. В них участвовали спортсмены представители официальных национальных федераций Бельгии, Великобритании, Голландии, Польши, Франции и Чехословакии. На Игры так же прибыли спортсмены из Италии, Румынии и Венгрии, в данных странах таких федераций не существовало. Программа Игр включала соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию.

В 1924 г. был образован Международный спортивный комитет глухих (МСКГ) Начиная с 1924 г., каждые четыре года проводятся летние Всемирные игры глухих. До начала Второй мировой войны в МСКГ вступают Германия, Швейцария, Дания, Норвегия, Финляндия, Швеция, Австрия, США и Япония.

В зарубежных странах среди инвалидов очень популярны занятия с целью отдыха, развлечения, общения, поддержания или приобретения хорошей физической формы, необходимого уровня физической подготовленности. Инвалиды, как правило, лишены возможности свободного передвижения, поэтому у них часто наблюдаются нарушения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Физкультурно-оздоровительная активность в таких случаях является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствует приобретению того уровня физической подготовленности, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской, протезом или ортезом. Причем речь идет не просто о восстановлении нормальных функций организма, но и о восстановлении трудоспособности и приобретении трудовых навыков.

Местные органы власти финансируют физкультурно-оздоровительную работу. Правительство несет ответственность за обеспечение программ и услуг. Одним из существенных недостатков считается негативное отношение общества к инвалидам. Подготовка кадров, в некоторых странах осуществляется в основном не учебными заведениями, а самой Спортивной федерацией инвалидов. Создание равных условий инвалидам в вопросе их вовлечения в занятия физической культурой и спортом – основное достижение развитых стран.

До последнего времени в России эта группа населения относилась к числу фактически выключенных из нормальной жизни общества. Их проблемы было не принято обсуждать публично. Практика градостроительства не предусматривала в общественных местах специальных приспособлений, облегчающих передвижение для инвалидов. Многие сферы общественной жизнедеятельности были закрыты для

инвалидов. Долгие годы у нас бытовало мнение, что понятия «инвалид», «физическая активность», а тем более «спорт» не совместимы и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения [2,3]. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья. Но вопреки всему в 1996 году был создан Параолимпийский комитет. Основная цель - участие России в параолимпийском движении. Создан Совет по развитию физической культуры и спорта при Президенте Российской Федерации, в целях обеспечения взаимодействия между федеральными органами государственной власти, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления муниципальных образований, общественными объединениями, физкультурно-спортивными объединениями и организациями, при рассмотрении вопросов, касающихся выработки и реализации государственной политики в области физической культуры и спорта, спорта высших достижений. Совет в своей деятельности руководствуется Конституцией Российской Федерации, федеральными законами, указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, а также Положением о Совете [4]. НПК РФ в своей деятельности руководствуется принципами гуманизма, демократии, добровольности и равноправия своих членов, самоуправления, законности, гласности, а также интеграции спортсменов-инвалидов в спортивное движение здоровых спортсменов; не допускает в параолимпийском движении страны неравенства его участников по политическим, социальным, экономическим, национальным, религиозным, половым или расовым признакам, а также по степени трудоспособности.

В настоящее время намечен целый ряд мер по повышению квалификации специалистов, работающих в области адаптивного спорта, строительству и реконструкции спортивных баз, информационному обеспечению и пропаганде спорта инвалидов. Планируется создание специализированных физкультурно-оздоровительных комплексов для занятий физкультурой и спортом для инвалидов всех категорий.

Проблема инвалидности – это проблема мирового масштаба, существующая во всех странах мира независимо от уровня их экономического развития. Мировой опыт, научные исследования и повседневная практика убедительно показывают, что занятия спортом для инвалидов гораздо важнее, чем для населения, не имеющего нарушений в состоянии здоровья, а их профессиональная, медицинская и социальная реабилитация без этих занятий не может быть достаточно эффективной.

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом – восстановление утраченного контакта с окружающим миром, создание необходимых условий для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Астафьева Н. Г., Оценка качества жизни лиц с физическими недостатками, занимающихся адаптивным спортом / Н.Г. Астафьева, Ю.А. Кобзев, В.В. Храмов. Социология медицины. 2003. № 1. – С. 41-44.

2.Боярская Л. А., Особенности развития мануальной моторики у школьников с ограниченными возможностями / Л.А. Боярская, Л.Г. Харитоновна. - Вестник, - УГТУ-УПИ. сб. науч. статей, - Екатеринбург. 2004. вып. 3, - С. 246-257.

3.Веневцев С. И., Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Методическое пособие / С.И. Веневцев. - Советский спорт, 2004.

4.О рабочей группе Параолимпийского комитета России по подготовке выдвижения города Сочи в качестве города-кандидата на проведение XI Параолимпийских игр 2014 года. Распоряжение Президента Параолимпийского комитета России № 02 // Вл. от 7 июля 2006 г.

Оршанская К.А.

Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Аннотация: Статья посвящена вопросам теории и практики здоровьесбережения и пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи, рассматриваются проблемы воспитания у студентов осмысленного отношения к здоровью и технологии воспитания здорового стиля поведения.

Ключевые слова: здоровьесбережение, двигательная активность, оздоровительные технологии, популяризация спорта, оптимизация здоровья.

Физическая культура и спорт рассматриваются не только как пути к здоровью нации, но и как важнейшие составляющие в подготовке современного квалифицированного специалиста, востребованного на рынке труда.

Компетентность здоровьесбережения включает совокупность взаимосвязанных качеств личности, задаваемых по отношению к здоровью и необходимых для качественной продуктивной деятельности по его сбережению. Это позволяет целенаправленно формировать культуру здоровья, основанную на идее ответственного отношения к своему здоровью [2].

Забота о развитии физической культуры и спорта в молодежной среде – важнейшая составляющая социальной политики государства. Одной из задач физического воспитания является формирование осознанного творческого отношения к повышению уровня физической культуры, мировоззрения, убеждения в необходимости освоения различных ее видов, в развитии мотивации и в самоорганизации здорового образа и спортивного стиля жизни студенческой молодежи.

Первоначально необходимо сделать все для того, чтобы: здоровый образ и спортивный стиль жизни стали нормой для подрастающего поколения; повысить образовательный уровень молодежи и информированность в области оздоровительных технологий по физической культуре и спорту;

существенно улучшить качество процесса физического воспитания и образования; обеспечить равные возможности всем желающим для занятий физической культурой и спортом.

Все эти условия на протяжении многих лет создаются в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова. Наш вуз организует разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья студенческой молодежи, реализует комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий на всех курсах обучения.

Модель сохранения здоровья студенческой молодежи, разработанная в нашем учебном заведении, включает здоровьесбережение, педагогическую поддержку, преемственность. Реализация модели сохранения и укрепления здоровья студентов обеспечивается:

направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие;
комплексом оздоровительных мероприятий в течение учебного года;
созданием комфортных условий для студентов в процессе обучения.

Здоровьесберегающее направление предполагает формирование у студентов осмысленного отношения к собственному здоровью как важнейшей жизненной ценности; реализацию комплекса мероприятий, направленных на популяризацию спорта; создание условий для развития двигательной сферы и здоровья студентов на основе их творческой активности [1].

Студенты нашего университета получают подробную информацию о соревнованиях, работе спортивных секций, мероприятиях и праздниках по физической культуре, проводимых в учебном заведении и городе, через специальные информационные экраны и стенды. Обучающиеся имеют возможность самостоятельно ознакомиться с различными комплексами упражнений, историей спорта, профилактикой различных заболеваний, изучая мотивационные плакаты и стенгазеты. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов меняет установку всей образовательной системы: не просто знания и умения как доминанта в студенческой среде, а условия для радости самопознания, саморазвития, творческого поиска.

В БГТУ им. В.Г. Шухова существует многоуровневая система занятий по физической культуре, учитывающая индивидуальные особенности каждого студента. В начале года проводится распределение в учебные отделения: основное, специальное и спортивное с учетом пола, здоровья (медицинского заключения), физического развития, спортивной подготовленности и интересов студентов. Таким образом, студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, получают необходимую коррекцию нарушений, работают по индивидуальной программе, включающей в себя адекватную двигательную активность.

У многих студентов возникает желание серьезно заняться укреплением своего здоровья. Это стремление они реализуют в многочисленных спортивных секциях, работающих на базе университета. На кафедре физического воспитания и спорта функционируют 35 секций и спортивно-оздоровительных групп по 28 физкультурно-спортивным направлениям, в которых занимается более 1500 студентов. Опытные тренеры и преподаватели помогают своим воспитанникам достичь высоких результатов.

БГТУ им. В.Г. Шухова активно участвует в реализации областной программы «Развитие физической культуры на 2012-2015 год» и Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015».

Именно в рамках реализации программ был построен физкультурно-спортивный комплекс с плавательным бассейном. Два года наш университет является лауреатом Всероссийского конкурса «ВУЗ здорового образа жизни», а в 2013 году кафедра физического воспитания и спорта университета стала лауреатом в номинации «Лучшая организация в сфере физической культуры и спорта» и занесена на городскую доску почета г. Белгорода [3].

В период рыночных отношений повышаются требования для наемных работников именно в плане здоровья. В связи с этим социальная ценность физической культуры и спорта, прежде всего, заключается в том, что они способствуют быстрой адаптации молодежи к новым социально-экономическим условиям жизни. Пропагандируя здоровый образ жизни, мы создаем целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, тем самым оптимизируя состояние здоровья и повышая работоспособность.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Основы здорового образа жизни: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – 3-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 256с.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента./ Под ред. М.Я. Виленского – М.: Кнорус, 2013. – 239с.

Пищулина А.А.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КОМПЛЕКСА ГТО

После окончания гражданской войны в СССР началось восстановление промышленности и сельского хозяйства. Тяжёлая жизнь, война и те лишения, которые перенесло население за эти трудные годы, подорвали здоровье и отразились на физическом состоянии трудящихся, особенно подрастающего поколения. Государству нужны были сильные и смелые люди, поэтому в решениях советского правительства, принятых в 1921 г., подчёркивалась необходимость применения в режиме отдыха взрослых и детей средств физической культуры.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Так началась физкультурно-массовая и научно методическая работа, борьба с физкультурной неграмотностью.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание среди общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР и был разработан проект комплекса ГТО I ступени. После обсуждения в различных общественных организациях страны он был утвержден 11 марта 1931 года.

Автором этого комплекса считается 20-летний московский физкультурник Иван Осипов. К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. Испытания должны были проводиться на всех уровнях – в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Те, кто успешно проходили испытания и были награждены значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени. Для того, чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, 15 из которых – практические. Теоретические же испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая начала успешно сдавать испытания на значок ГТО. И в 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» второй степени. В этот комплекс входили уже 25 норм – 3 теоретических и 22 практических вида испытаний. Для женщин общее количество норм составляло 21. В ГТО второй степени были включены такие виды спорта, как прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин), фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера. Таким образом, завершилось оформление всей системы комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Как уже упоминалось, сдача нормативов ГТО подтверждалась удостоверениями и специальными значками соответствующих ступеней. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», а выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в

повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО». Выполнившим разрядные нормативы по многоборьям комплекса ГТО - классификационные билет и значки соответствующих разрядов. Значок ГТО был настолько значимым, что на Московском физкультурном параде 1934 года он являлся правом на вход в колонну и участие в параде.

В предвоенные годы перед физкультурными организациями страны были поставлены и другие задачи - усилить использование средств физического воспитания в целях укрепления обороноспособности СССР. Назрела необходимость усовершенствовать комплекс ГТО, привести его в соответствие с возросшими требованиями к морально – волевой и физической подготовленности советских людей. В 1939 г. были пересмотрены школьные программы физического воспитания. В них были включены начальная и допризывная подготовка школьников. Физическое воспитание учеников становилось одним из основных показателей работы школ. Подростки и юноши приобретали навыки военного строя, обучались стрелковому делу, правилам противовоздушной обороны и противохимической защиты, получали хорошую физическую подготовку и закалку. В вузах вся работа по физическому воспитанию и спорту со студентами, строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой Всесоюзной спортивной классификации.

С января 1940 г. был введён в действие новый комплекс ГТО, который состоял из обязательных норм и норм по выбору, включающих в себя 7 групп упражнений по признаку тех качеств, развитию которых они способствуют.

Перед началом войны у нас в стране насчитывалось более 62 тысяч коллективов физкультуры, объединявших свыше 5 млн. физкультурников. Тысячи и тысячи людей, особенно молодежь, горели желанием овладеть нормами ГТО. К 1941 г. число полностью сдавших нормы и требования ГТО 1-й ступени достигло 6 млн., а ГТО 2-й ступени – более 100 тысяч.

Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками родного Отечества.

В послевоенные годы возникла необходимость внести некоторые изменения и дополнения в нормативы и требования комплекса ГТО, с тем, чтобы он соответствовал практике развития физической культуры и спорта, однако, эти изменения и дополнения, принятые с 1946 по 1955 гг. Комитетом по физической культуре и спорту при Совете.

Министров СССР, не принесли ожидаемых результатов.

В 1958 г. был опубликован проект нового варианта комплекса для широкого обсуждения физкультурной общественностью страны. 1 марта 1959 г. усовершенствованный комплекс ГТО был введён в действие. Однако и после этого не удалось преодолеть прежние недостатки и формализм в работе по комплексу ГТО. С каждым годом комплекс терял своё значение и популярность среди народа.

Основные изменения нормы ГТО претерпели в 1972 г. в связи с тем, что на современном этапе развития социалистического общества действовавший комплекс ГТО по ряду положений и уровню нормативных требований не соответствовал задачам, поставленным XXIV съездом КПСС в области физической культуры и спорта, и не мог служить достаточной основой дальнейшего совершенствования советской системы

физического воспитания и уже с 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО.

Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований и упражнений и норм. В стране развернулось движение по сдаче норм ГТО, создавались специальные комиссии, которые принимали нормы ГТО, оформляли протоколы и присваивали в соответствии с полученным результатом золотой, серебряный и бронзовый значков. Стали проводиться соревнования по зимнему многоборью ГТО.

Общеобразовательной школе отводилась решающая роль в работе по освоению комплекса ГТО, но и помимо школ эта работа была возложена на комитеты ДОСААФ, общества Красного Креста и Красного Полумесяца СССР, штабы гражданской обороны и направлена на военно-техническое обучение юношей в специализированных клубах, в оборонно-спортивных лагерях различного профиля, организацию и проведение соревнований по военно-прикладным видам комплекса ГТО, соревнований сандружин и санитарных постов, занятий по гражданской обороне.

В Вооружённых Силах СССР с 1972 г. действует военно-спортивный комплекс (ВСК), соответствующий IV ступени физкультурного комплекса ГТО. Одним из важных элементов комплекса была "полоса препятствий", которая благодаря физическим упражнениям, входящим в ее преодоление, способствует развитию выносливости, быстроты, ловкости, содействует оздоровлению и укреплению организма.

В восьмидесятые годы прошлого века комплекс ГТО в очередной раз претерпел изменения, в нём появилось разнообразие. Каждый мог выбрать тот комплекс, который был ему ближе по физическим возможностям.

В годы распада СССР удалось сохранить многоборья ГТО, которые были сохранены под эгидой "Международной Ассоциации Полиатлона", как продолжение и развитие комплекса ГТО, созданного как вид спорта в 1992 году.

В настоящее время ведется усиленная подготовка к возрождению в стране физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». И уже 24 марта 2014 года президентом РФ В.В.Путиным был подписан Указ "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО", который был введен в действие с 1 сентября 2014 года. В законе было зафиксировано, что выполнение нормативов комплекса ГТО осуществляется добровольно и бесплатно. Массовый спорт, по словам Путина, должен развиваться и быть более доступным для людей разного возраста, состояния здоровья, на что и направлена инициатива по возрождению ГТО. Сдать его сможет любой россиянин в возрасте от 6 до 70 лет, но только при наличии справки о прохождении медицинского осмотра.

По данным Министерства спорта РФ, с января 2016 года комплекс будет внедрен во всех школах страны по всем возрастам. С 2017 года — среди рабочей молодежи, студентов и служащих, с 1 января 2018 года — среди всего населения.

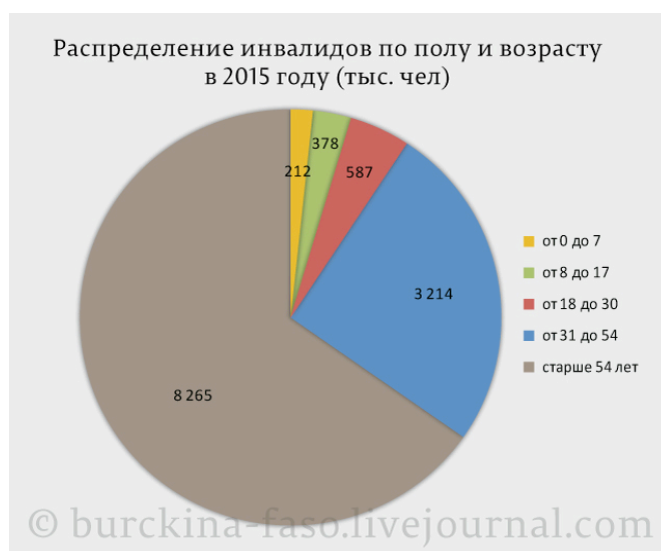
Пантелова Х.М.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

СПОРТ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

"Движение - это жизнь". Эти слова мы знаем с детства. Залог нашего здоровья в активном и правильном образе жизни. Но не каждый имеет возможность заниматься физической культурой наравне со всеми. В силу многих обстоятельств многие люди имеют ограничения по здоровью. Незрячие, глухие, инвалиды-колясочники и многие другие пусть даже если они не могут полноценно двигаться, стремятся не отставать от остальных. Имея желание быть как все, они добиваются не вероятных результатов, что мы можем наблюдать на Паралимпийских играх и на многих других соревнованиях.

В наше время проблема инвалидности - проблема мирового масштаба, независимая от экономического развития стран. В настоящее время число лиц с ограниченными возможностями в большинстве стран превышает 10 % населения и продолжает расти.



В нашей стране на учете в органах соцзащиты населения состоит около 10 млн. инвалидов – это составляет 6,8 % всего населения.

Постоянно возрастает доля инвалидов I и II групп и снижается число инвалидов, трудоспособность которых полностью или частично восстановлена.

В настоящее время в России около 150 тыс. инвалидов охвачены регулярными занятиями адаптивной физической культурой и спортом, что составляет менее 3 процентов от общей численности инвалидов в стране

Спорт для лиц с ограниченными возможностями начинает свою историю с XVIII века. Еще в XVIII и XIX вв. было установлено, что основным фактором реабилитации инвалидов является двигательная активность.

В 1888г., в Берлине был сформирован первый спортивный клуб для глухих. И уже в Париже 10-17 августа 1924 г. проведены впервые Олимпийские игры для глухих. Программа Игр включала соревнования по легкой атлетике, велоспорту, футболу, стрельбе и плаванию.

В 1960 году для руководства играми была создана федерация Сток-Мэндвильских игр, установившая тесные связи с Международным олимпийским комитетом.

Идея проведения соревнований инвалидов была поддержана международной общественностью. С каждым годом увеличивается численность участников, а также количество видов спорта.

Благодаря усилиям многих организаций и самих людей, имеющих ограничения по здоровью, мир убедился в том, что спорт не является прерогативой здоровых людей. Инвалиды даже с такими серьезными травмами, как повреждение позвоночника при желании могут принимать участие в соревнованиях.

В настоящее время успешно функционируют такие организации, как Международный Параолимпийский комитет, Международная Федерация адаптивной физической активности, Международный комитет спорта для глухих, Международная спортивная федерация слепых; проводятся Сурдолимпиады (Всемирные игры глухих, Дефлимпийские игры), Международная спортивная федерация слепых, Специальные Олимпиады и т. д.

Для того, чтобы обеспечить справедливое состязание между спортсменами-инвалидами, имеющими различные нарушения и отклонения Оргкомитет XI летних Параолимпийских игр 2000 года в Сиднее уведомил все страны о порядке распределения спортсменов на шесть групп:

ампутации и с прочие двигательные нарушения (они относятся I Международной спортивной организации инвалидов – ISOD);

церебральный паралич (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом – CP-ISRA);

нарушения зрения (Международная спортивная ассоциация слепых – ISPA);

нарушения интеллекта (Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта INAS-FID);

спортсмены на колясках (Международная Сток-Мэндвильская спортивная федерация колясочников – ISMWF). [2]

Каждую группу спортсменов формируют в соответствии с функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Это дает спортсменам выступать в определенной спортивной дисциплине, основываясь на его способностях, а потом уже - на медицинских данных. К примеру в соревнованиях по марафонскому бегу могут участвовать спортсмены из разных функциональных классов. Однако занятые ими места определялись в соответствии с их функциональными классами.

На протяжении многих лет наша страна принимает участия во многих спортивных соревнованиях. Результаты упорных тренировок спортсменов мы можем видеть в таблицах общекомандных и личных достижений.

Результаты Параолимпийских игр Сочи-2014 (результаты 5 первых команд) [3]

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО МЕДАЛЕЙ					ВСЕГО
МЕСТО	СТРАНА	ЗОЛОТО	СЕРЕБРО	БРОНЗА	
1	Россия	30	28	22	80
2	Германия	9	5	1	15
3	Канада	7	2	7	16
4	Украина	5	9	11	25
5	Франция	5	3	4	12

Таблица 1

Каждый человек по разным причинам может стать инвалидом. Но не стоит забывать о том, что именно спорт способен продлить нашу жизнь и укрепить здоровье. Именно спорт для людей с ограниченными возможностями создаёт условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков, укрепляет физическую силу, необходимую для того, чтобы управляться с инвалидной коляской. Спорт, а так же разные направления деятельности человека, которые под силу человеку с ограниченными возможностями, дают таким людям чувствовать себя нужными и полезными обществу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Информационно-методическое пособие "Физическая культура и спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bmsi.ru/issueview/f4a09441-78f0-4fb7-b2d3-bb730fe828a4/files/metod_inva.pdf (дата обращения: 01.01.2016).
2. Паралимпийский комитет России. [Электронный ресурс: http://paralymp.ru/paralympic_games/]
3. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / В.А. Медик, В.К. Юрьев. - М.: Проффессионал, 2009. - 432 с.: ил.

Померанцева В. В.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

НОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В МСИ

Кроссфит — тренировочная методика и соревновательный вид спорта на основе варьирующихся в рамках одного сеанса интенсивных силовых и функциональных упражнений

Цель методики формулируется как физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др. Программа тренировки по Кроссфит методике подходит для любого вида спорта (для людей различного уровня подготовки). В программе комбинируются такие виды деятельности как бег, гребля, прыжки, лазание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга), упражнения на кольцах и многие другие.

Кроссфит пропагандирует работу в слаженном коллективе. Результаты записываются на доске для общего ознакомления, чтобы поддерживать «соревновательную атмосферу» в коллективе и мотивировать атлетов к улучшению своих результатов.

У кроссфита очень много последователей и почитателей, но немало и противников. Критики указывают на чрезмерность нагрузок для всего организма в целом, на непоследовательность и нелогичность упражнений, составляющих комплекс тренировок. Важно отметить, что, действительно, кроссфит может быть жестким тренингом, поэтому, прежде чем приступить к тренировкам, нужно знать и понимать, какие проблемы со здоровьем есть у человека. Подходить к занятиям необходимо постепенно, впрочем, как и в любом виде спорта.

Легендой кроссфита является Рич Фронинг (США), единственный четырехкратный обладатель титула «Самый подготовленный человек в мире» (2011, 2012, 2013 и 2014). В 2015 году американец стал победителем в командном зачете

Алтиматфрисби — командный неконтактный вид спорта с летающим диском («фрисби»).

Игра ведётся двумя командами на прямоугольном поле с зонами в торцах. Цель — передать диск с помощью паса игроку своей команды, находящемуся в зоне противника. Первыми, кто начал играть в алтимат, были ученики школы Коламбия (ColumbiaHighSchool). Изначально это был лишь способ приятного времяпрепровождения.

В 1968 году были организованы регулярные игры. Именно этот год и считается годом изобретения алтимата.

В алтимат играют две команды по 7 человек на улице, по 5 в зале или на песке.

Дух игры является основным принципом алтимата. Коротко его можно обозначить, как «Уважение к сопернику — первостепенно». В отличие, например, от футбола моральные правила алтимата строго запрещают намеренные фолы и издёвки над противником. Подобное поведение может быть истолковано как отсутствие спортивного мастерства.

Воркáут — это любительский вид спорта. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости

Турники и брусья начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях ещё во времена СССР, главным образом, в целях распространения физкультурных занятий среди молодёжи и тем самым способствованию здоровому образу жизни и физическому развитию. С этой же целью были введены нормативы ГТО, в которые также входили подтягивания на турнике и подъём из виса в упор переворотом или силой. Уже тогда многие ребята начали интересоваться и активно заниматься на спортивных площадках. Стоит также отметить, что не во всех странах можно найти подобные спортивные снаряды, установленные на улице.

Наиболее распространенные упражнения для тренировки:

Подтягивания на перекладине

Выходы на две руки на перекладине

Отжимания

Отжимания на брусьях

Передний вис

Существуют также дополнительные упражнения для укрепления отдельных мышц. Так, для развития пресса используются упражнения на повторения с опусканием и подниманием ног (в некоторых случаях — совершая скручивания), или подниманием и опусканием корпуса.

В большинстве упражнений используется в качестве нагрузки только вес спортсмена, однако в некоторых случаях применяются различные утяжелители (в качестве утяжелителя также может выступать партнёр).

Кёрлинг — командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). В каждой команде по четыре игрока.

Кёрлинг возник в Шотландии в начале XVI века, фактическим подтверждением существования этой спортивной игры является кёрлинговый спортивный снаряд (камень), на поверхности которого выбита дата изготовления («1511 год»), найденный на дне осушенного пруда.

В игре участвуют две команды по четыре человека: Скип, вице-скип, первый и второй. Игра состоит из 10 независимых периодов, так называемых «эндов»

В течение одного энда команды по очереди выпускают по восемь камней. При розыгрыше камня игрок отталкивается от стартовой колодки и разгоняет по льду камень. При этом он пытается либо добиться остановки камня в определённом месте, либо выбить из зачётной зоны камни противников, в зависимости от текущей тактической

цели. Другие игроки команды могут с помощью специальных щёток тереть лёд перед камнем, тем самым слегка подправляя его движение. Такие манипуляции щёткой называются свипованием (от англ. *tosweep* — мести, подметать).

После того, как разыграны все шестнадцать камней, производится подсчёт очков в энде. Учитываются только те камни, которые находятся внутри дома. Команда, чей камень оказался ближе всего к центру, считается выигравшей энд. Она получает по одному очку за каждый камень, оказавшийся ближе к центру, чем ближайший к центру камень противника.

Победитель определяется по сумме очков во всех эндах. В случае равенства очков после десяти эндов, назначается дополнительный период, называемый экстра-эндом, победитель которого и становится победителем матча.

Пейнтбóл— командная игра с применением маркеров, стреляющих шариками с краской, разбивающимися при ударе о препятствие и окрашивающими его.

Существуют две глобальные разновидности пейнтбола: спортивный пейнтбол и тактический пейнтбол.

Снаряжение.

Пейнтбольная маска. Игрок, находящийся на пейнтбольной площадке, обязан носить маску, специально изготовленную именно для пейнтбола.

Максимально допустимая скорость вылета шара — не более 91 м/с (327,6 км/ч) или, примерно,

Маркер (оружие). Маркер состоит из баллона с газом и ёмкости для шаров

Пейнтбольные шары с краской. Оболочка шара имеет желатиновую основу.

Человек, в которого попадает шарик и оставляет сплошную отметину диаметром более 2,5 сантиметров — от своего или от чужого, в любую точку, в том числе в оружие — выбывает из игры (поднимает маркер вверх стволом и выходит с поля). В спортивном пейнтболе — до конца времени игры, в тактическом — идет на «респаун». Правила входа в игру зависят от сценария. Прежде чем выходить на площадку, игрок обязан вытереть со своей одежды всю краску.

ММА.

Смешанные боевые искусства — боевые искусства (часто неверно называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер).

Современные ММА являются одним из наиболее быстро развивающихся видов спорта, о чём свидетельствуют показатели продаж платных трансляций боёв, освещение в СМИ, рост количества занимающихся и увеличение продаж товаров, связанных с ММА.

Вместо боксёрских перчаток в ММА используются накладки на руки с открытыми пальцами. Относительно боксёрских перчаток, накладки для ММА значительно тоньше: профессионалы используют 4-унциевые, а любители — 6-унциевые перчатки. Накладки были введены для защиты кулаков, снижения количества рассечений и связанных с этим остановок боев. Кроме того, накладки в какой-то степени повышают зрелищность боев, так как стимулируют бойцов использовать ударную технику.

Также было введено ограничение по времени во избежание длинных боёв, во время которых бойцы экономили энергию. Бои без ограничения во времени также затрудняли трансляцию по телевидению в прямом эфире. В большинстве профессиональных

организаций обычные бои длятся три раунда по пять минут, в то время как в титульных боях количество раундов увеличивается до пяти.

Приёмами, запрещёнными практически во всех официальных организациях, на сегодня являются:

- ✓ укусы,
- ✓ удары в пах, горло, по затылку и позвоночнику,
- ✓ тычки в глаза,
- ✓ захват и манипулирование малыми суставами (например, пальцами рук)
- ✓ «рыболовные крючки»

Состязания обычно заканчиваются следующим образом:

Добровольная сдача: боец отчётливо постукивает открытой ладонью или пальцами по мату или оппоненту. Также допустима вербальная сдача.

Нокаут: боец оказывается в бессознательном состоянии в результате разрешённого удара.

Технический нокаут: остановка боя третьим лицом в результате потери одним из бойцов способности продолжать бой. Технические нокауты могут подразделяться на три категории:

Остановка рефери: Рефери решает, что один из бойцов не может осмысленно защищаться, и останавливает бой.

Остановка врачом. Врач, присутствующий возле ринга, решает, что дальнейшее участие одного из бойцов ставит жизнь или здоровье этого участника под угрозу.

Остановка «углом». Угловой секундант бойца сигнализирует об остановке боя.

Судейское решение. В зависимости от подсчёта баллов.

Кикбóксинг — спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. В широком смысле слова под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток

Разделы кикбоксинга

1. Поинтфайтинг (Ограниченный контакт)

Раздел кикбоксинга, в котором запрещены сильные, акцентированные удары руками и ногами. Победа присуждается спортсмену, продемонстрировавшему лучшую технику работы рук и ног и, соответственно, нанесшему большее количество ударов ногами и руками.

2. Лайт-контакт (Лёгкий контакт)

Раздел кикбоксинга, для которого характерно запрещение сильных ударов (за исключением, когда соперник неожиданно пошел на удар), при этом засчитывается нокаут или нокдаун (если он есть), но очки при этом не засчитываются. Предпочтение отдается ударам ногами, и выше всего из них оцениваются прыжковые удары. В отличие от ограниченного контакта, в этом стиле бойцы не останавливаются после нанесения удара. Судьи засчитывают очки за каждый удар, достигший цели.

3. Фулл-контакт (Полный контакт)

Раздел кикбоксинга, в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт. Как и в боксе, отсчитываются нокдауны и нокауты. Удары ногами разрешены только выше пояса.

4. Фулл-контакт с лоу-кик

Раздел кикбоксинга, в котором разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра.

5. Сольные композиции

Раздел кикбоксинга, в котором соревнования, проводимые под музыку, включают в себя три вида. Композиции выполняются в «жестком» стиле, в «мягком» стиле и с предметами, включая в себя фрагменты традиционных комплексов формальных упражнений восточных единоборств. Композиции в «жестком» стиле воспроизводят характерную пластику «боя с тенью». Композиции в «мягком» стиле базируются на технике такого восточного единоборства, как ушу. Композиции с предметами выполняются как «бой с тенью» с любым холодным оружием — мечом, ножом, палкой, нунчакой, серпом, булавой и т. д.

Интеллектуальные виды спорта. Интеллектуальные виды спорта — сложившаяся система организации соревнований и специфической подготовки к ним в логических играх. В результате таких преобразований интеллектуальных игр первыми были учреждены международные спортивные федерации шахмат, шашек, бриджа, сёги, рэндзю, и сянци

Интеллектуальные виды спорта имеют развитую инфраструктуру и пользуются широким одобрением в обществе, поскольку их считают не только альтернативой азартным играм, но и хорошим тренажёром для ума. В последнее время наблюдается тенденция к видовому расширению интеллектуального спорта, обусловленная спортизацией других настольных (логических) игр, среди которых нарды, покер и различные этнокультурные виды, имеющие локальное распространение (русские шашки).

Спортизация интеллектуальных игр представляет собой введение системы соревнований и обеспечивающих её институтов судейства, экипировки, специфической подготовки в виде тренировок, подсчета результатов в виде рейтинга игроков и команд. Спортизация интеллектуальных игр как социокультурное явление возникла в эпоху модерна и обусловлена глобальным распространением западной цивилизации.

Порошенко А.А.

Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова

СТРОИТЕЛЬСТВО СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Аннотация: Обобщены и проанализированы причины резкого увеличения количества россиян, занимающихся спортом в 2015 году. В результате этого, было выявлено ряд проблем: площадки загружены, высокие цены и некомфортабельные условия пребывания для спортсменов и посетителей. Рассмотрены программы по развитию физической культуры и спорта в России и отдельно взятом регионе – Белгородской области.

Ключевые слова: спортивная страна, спортивные сооружения, строительство, программа развития физической культуры и спорта, Белгородская область.

Культура здорового образа жизни с каждым годом все сильнее укрепляется среди россиян. Так, на протяжении девяти лет проводилось социологическое исследование, посвящённое выявлению численности россиян, занимающихся двигательной активностью. Результаты опроса произвели ошеломляющий эффект. Количество россиян, занимающихся двигательной активностью регулярно, выросло с 9% в 2006 г. до 16% в 2015 г. [4]. И тут возникает вопрос: что же послужило катализатором в стремлении населения России сделать спорт неотъемлемой частью своей повседневной жизни?

Во-первых, вспомним о том, что в 2014 году наша страна одержала победу в Сочинской Олимпиаде, поэтому на сегодняшний день Россию можно смело считать самой спортивной страной. Во-вторых, рыночная экономика стала одной из основных мотивационных причин, которая кардинально изменила ориентир жителей России на организацию своего досуга посредством спорта, в связи с увеличением доходов населения. В-третьих, немаловажное значение имеет внешний вид человека, так как теперь работодатели желают видеть только здоровых сотрудников, без вредных привычек, дисциплинированных, активных, способных производить новые идеи. Только физкультура и спорт способны усилить естественные защитные силы организма и противостоять большинству болезней. Так, в результате систематической спортивной деятельности населения в экономической системе сокращается общее количество неявок на работу в связи с болезнью, а это в свою очередь, приносит положительное влияние на рост ВВП и материальное благополучие общества.

Проявление бурного интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом требует постоянного расширения сети спортивных сооружений и площадок. Физкультурно-спортивные сооружения составляют основу материально-технической базы физической культуры и представляют собой специально построенные здания, сооружения, помещения и целенаправленно оборудованные участки местности, и водоемы, предназначенные для занятий физической культурой, тренировок и соревнований [2].

В наши дни на территории Российской Федерации действуют более 250 тысяч федеральных объектов спорта, способных одновременно принять более 6 миллионов человек. При этом обеспеченность плоскостными спортивными сооружениями составляет 25%, спортивными залами – около 58%, бассейнами – 8% [5].

Несмотря на достаточно развитую систему спорта, во многих городах России отмечается явная нехватка спортивных сооружений. Рост масштабов строительства спортивных объектов не успевает за стремительным повышением спроса на спортивные услуги. В итоге возникает несколько проблем – площадки перегружены, высокие цены, некомфортабельные условия пребывания для спортсменов и посетителей.

В связи с нехваткой спортивных сооружений в Российской Федерации появились всевозможные программы по строительству спортивных сооружений на федеральном и региональном уровнях.

Для решения вышеперечисленных проблем в России действует федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». В ней предусмотрено строительство 352 объектов для массового спорта, 17 региональных спортивных центров, реконструкцию федеральных

тренировочных баз для сборных России, развитие спортивной инфраструктуры на Дальнем Востоке и в Крымском федеральном округе [1].

Рассмотрим обеспеченность спортивными сооружениями на примере Белгородской области. Имеющаяся сеть спортивных сооружений способна одновременно принять 305,1 тысячи человек. В структуру материально-технической базы физической культуры и спорта входят 5705 спортивных сооружений, в том числе 3266 плоскостных спортивных сооружений, из них 525 футбольных полей, 821 спортивный зал, 143 плавательных бассейна, 23 стадиона [3].

В Белгородской области огромное внимание уделяется укреплению материально-спортивной базы, которая позволяет создавать необходимые комфортные условия по месту жительства. Так, появляется возможность расположить спортивные сооружения в шаговой доступности, где предоставляемые услуги имеют приемлемые цены. В результате, это способствует привлечению большого числа людей всех возрастных категорий.

30 декабря 2013 года в Белгородской области была утверждена государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Белгородской области на 2014 - 2020 годы». Одним из направлений этой программы, является увеличение уровня обеспеченности населения области спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, до 69 процентов в 2020 году [5].

Не так давно с целью обеспечения спортивными сооружениями открытого типа город Белгород принял участие в областном проекте «Спортивный двор», за два года реализации которого, на территории города построено 27 спортивных площадок, оснащенных современным оборудованием и покрытием. В рамках областного проекта «Развитие детского молодежного хоккея» в городе построены 4 хоккейные коробки [3]. Кроме того, администрация города не оставляет без внимания развитие уличного спортивного направления, которое с каждым годом набирает популярность среди населения, особенно подростков и молодежи – уличная гимнастика («Workout»). В настоящее время город располагает 11 спортивными площадками для занятий силовыми и гимнастическими упражнениями.

Согласно всероссийской программе «Газпром – детям» до 2017 года на территории Белгородской области возведут новые спорткомплексы. Самым крупным объектом станет ледовая арена в посёлке Майский Белгородского района [6].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что спорт в Белгородской области поддерживается и развивается. Благодаря этому, такие выдающиеся спортсмены как Светлана Хоркина, Сергей Тетюхин, Юрий Ермоленко и многие другие смогли реализовать себя и добиться всяческих побед. Количество людей, занимающихся спортом, растет год от года, а это значит, что желание быть здоровым и жить полноценной жизнью на благо свой семьи и своей Родины стремительно преумножается!

БИБЛИГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1.О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы": постановление Правительства РФ от 21 января 2015 года n 30 [Электронный ресурс] URL: <http://docs.cntd.ru/document/420248844> (дата обращения: 22.01.2016)

2. Об утверждении государственной программы белгородской области "Развитие физической культуры и спорта в Белгородской области на 2014 - 2020 годы": постановление Правительства Белгородской области от 30 декабря 2013 года n 529-пп [Электронный ресурс] URL: <http://docs.cntd.ru/document/469027829> (дата обращения: 22.01.2016)

Сердюкова А.К.

ФГБОУ ВПО Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни студентов как неотъемлемой части образовательного процесса в вузе. Изучено отношение сегодняшней молодежи к ведению здорового образа жизни на примере студентов БГТУ им. В.Г. Шухова.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, образование, спорт, физическая культура, ценностное ориентирование.

Здоровый образ жизни во все времена был актуальной темой для обсуждения. Но если раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, то сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Общеизвестно, что формирование личности человека и его здоровья в основном происходит в детском и подростковом возрасте, то есть в период обучения. Для школьников и студентов посещение уроков физической культуры должно стать обязательным. Без физических упражнений невозможно полноценное развитие и функционирование человеческого организма. Занятия спортом помогает избавиться от болей и усталости в мышцах после рабочего дня, получить заряд позитива и повысить тонус мышц в начале дня. Постоянное и систематическое выполнение простых физических упражнений по утрам позволит навсегда забыть о болях в суставах и усталости в течение дня.

Главная цель занятий физической культуры, проводимых в учебных заведениях, это формирование физической культуры личности, подготовка к социально – профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств личности. Преподавателям, в первую очередь, следует заинтересовать студентов в систематических занятиях

физической культурой, спортом, формировать у них здоровый образ жизни, вести борьбу с вредными привычками. Важно отметить, что интересы девушек и юношей отличаются. Например, девушки чаще желают формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, походку и т.п. Юноши, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость. Преподавателю необходимо учесть интересы и тех, и тех. Ценностное ориентирование студентов на ведение здорового образа жизни невозможно осуществить, не применяя дифференцированных подходов учитывающих личностные, групповые и общесоциальные характеристики. При составлении программы здоровьесберегающей деятельности вуза необходимо учитывать вес тех или иных факторов оказывающих влияние на здоровье студентов. По мнению большинства авторов наиболее значимое неблагоприятное воздействие на образ жизни студентов оказывают три группы факторов:

- ✓ неправильно организованный режим дня — учебные перегрузки, отсутствие достаточного времени для занятия физической культурой и т. д.;
- ✓ неудовлетворительное питание студентов — большие перерывы между приемами пищи, фастфуд, употребление большого количества быстрых углеводов и т. д.;
- ✓ неспособность большинства студентов отслеживать изменения здоровья — формальный характер диспансеризации, малая информированность о кабинетах здоровья и т. д.

Таким образом, при оценке образовательного процесса с точки зрения формирования у студентов здорового образа жизни и укрепления здоровья необходима комплексная оценка учебного заведения. В вузе должны быть созданы условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся: параметры внешней среды, отвечающие гигиеническим нормативам, благоприятная психоэмоциональная обстановка, организовано рациональное и безопасное питание, созданы условия для физической активности.

Для активного развития интереса к физической культуре у студентов, было проведено анкетирование на базе университета БГТУ им. В.Г. Шухова, в котором приняло участие 50 человек. Результаты которого показали, что большинство студентов 45% всегда посещают занятия физической культурой; часто пропускают – 33%, не посещают – 24%. Указанные причины пропуска занятий физической культурой можно объединить в две группы: 1) проблемы оснащения раздевалок (28% опрошенных); 2) неудовлетворенность программой обучения (отмечено 39% обучающихся). Что касается эмоционального фона посещающих занятия, то большинство студентов (отмечено 64% обучающихся) испытывает на занятиях физической культурой радость, подъем сил, приподнятое настроение. В тоже время оставшиеся 30% отмечают напряжение и усталость. Несмотря на это, зарядку по утрам постоянно делают лишь 17% студентов, иногда 44%, и вообще не делают зарядку 42%.

Мы можем предположить, что интерес к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью окажет свое влияние на профессиональное становление будущего специалиста. На наш взгляд взаимосвязь интереса к физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности человека имеет большое значение не только в совершенствовании общей функциональной подготовленности студентов, но и обеспечивает его психофизиологическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1.Алексеев С.Н., Авдеева М.Г., Дробот Е.В. ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 2-1. – С. 16-19;
- 2.Молодежь как группа риска [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psydiscover.ru/bpans-387-1.html>

Соловьева А.И

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

ИСТОРИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА



Экстрим в переводе с английского – нечто экстраординарное, особенные и выдающиеся действия, порой связанные с опасностью для здоровья и жизни. История экстремальных видов спорта, которых на сегодняшний день насчитывается не один, не два и даже не десяток, также как и само слово «экстрим», имеет западные корни. Именно за рубежом в первой половине 20-го века зародились, а с середины 1950-х годов начали активно продвигаться ВМХ, скалолазание, скейтбординг, спелеология, сноубординг и др. Развитие всех видов спортивного экстрима является важной составляющей истории неолимпийских видов спорта. Более того, на сегодняшний день экстремальный спорт входит в 20-ку самых популярных и массовых видов спорта в мире.

История такого экстремального вида спорта как сноубординг начинается в 1929 году, когда Джек Буртшеет прикрепил к ногам доску из фанеры конскими вожжами для того, чтобы таким образом спуститься по снежному склону. Однако по-настоящему популярным сноубординг становится лишь в 60-70 годах 20 столетия. В 1998 году при проведении Олимпиады в Нагано сноубординг официально признан олимпийским видом спорта.



История скейтбординга как одного из наиболее распространенных экстремальных видов спорта начинается в 50-х годах в Калифорнии. Первоначально данное «изобретение» активно использовалось серферами как инструмент для тренировок на суше. В 70-х годах появляется понятие «фристайл», получают распространение различные трюки, начинает развиваться индустрия скейтбординга, в различных городах

по всему миру появляются площадки для скейтинга. В историю неолимпийских видов спорта России скейтбординг входит примерно в середине 80-х годов и очень скоро, благодаря выходу на отечественные экраны американских фильмов, набирает массовую популярность и становится частью уличной субкультуры. Со временем в крупных российских городах появляются Федерации скейтбординга, и уличный тренд становится одним из современных видов отечественного спорта.

Российская история неолимпийских видов спорта, которыми являются все виды спортивного экстрима, в 1999 году ознаменовалась важным событием. Именно тогда был создан Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России (КННВС России). Главная задача КННВС – подготовка и делегирование сборной России на Всемирные игры по неолимпийским видам спорта. На сегодняшний день среди видов спорта, которые не входят в программу Олимпиад, - большое количество профессиональных видов, пользующихся большой популярностью в самых различных странах мира.



Аквабайк – совокупное обозначение дисциплин ВМС (водно-моторного спорта), который характеризуется гонками на водных скутерах

Бейсджампинг – отдых, в котором используют парашют (специальный) для прыжка с объекта, который зафиксирован на одном месте.

Бокинг – пробежки и прыжки на ходулях с пружинами

Вингсьютинг – это полет в специфическом устройстве из ткани, который имеет форму крыла.

Виндсерфинг – гонки на деревянных досках с парусом (Slalom). Плавание на скорость (Speed) и исполнение трюков на крупных волнах (Riding)

BMX (быстрая езда на велосипедах) – заезды с совмещением разнообразных трюков при помощи велосипеда.

Горные лыжи – съезд с горных спусков при помощи лыж.

Дельтапланеризм – парение на специальном летательном аппарате, который называют «дельтаплан».

Зорбинг – быстрый спуск с высокого склона при помощи прозрачного шара.

Спелеология – активный вид спорта, в котором нужно проходить труднодоступные пещеры.

Плюсы и минусы экстремального спорта

Плюсы: Занимаясь экстремальным спортом, Вы: Избавитесь от страха высоты и полетов Станете уверенней в себе Будете привлекать к себе внимание Избавитесь от стресса и агрессии Будете иметь спортивное и подтянутое тело Обеспечите себя положительными эмоциями и радостью

Минусы: Постоянный травматизм Риск получить серьезную травму, влекущую пожизненные последствия Дорогая экипировка Большие затраты на перемещение к нужной местности.

АДАПТАЦИЯ И СПОРТ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация студентов с ограниченными возможностями. Решение проблемы доступности образования студентов с ограниченными возможностями. Спортивная подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья.

По итогам опроса Российского Союза ректоров, в котором участвовали студенты с ограниченными возможностями более 200 российских вузов, основной проблемой для них остается отсутствие «комфортной среды». В старых университетских зданиях часто нет ни пандусов, ни дверей с достаточно широкими проемами, ни оборудованных соответствующим образом спортзалов и аудиторий.

Да и в самом российском обществе пока еще не хватает толерантности, мы не готовы принять на равных людей с особыми потребностями. Если эта проблема будет решена, создание технологической среды, инфраструктуры — вопрос времени.

Несмотря на трудности, большинство таких ребят против того, чтобы в их отношении использовалось определение «с ограниченными возможностями». Сила воли и способности у многих из них даже больше, чем у здоровых людей, главное — помочь им раскрыться, создав для этого подходящую среду.

Некоторые шаги в этом направлении уже делаются. Так, в Московском государственном строительном университете (МГСУ) учатся инвалиды-колясочники, а с 1994-го года ведется подготовка архитекторов для проектирования зданий с учетом потребностей людей с ограниченными возможностями. Более того, сейчас студенты учатся создавать «универсальную среду» — не только для инвалидов, но и для детей и стариков (как это уже давно делается в развитых странах). Эта тема, как рассказал президент МГСУ В.И. Теличенко, во время проведения круглого стола «Вузы без границ», который состоялся 3 декабря 2010 года, обсуждалась и на заседаниях Ассоциации строительных вузов.[1]

Сейчас перед вузами в части обеспечения доступности образования для людей с ограниченными возможностями стоят три основных задачи.

Во-первых, необходимо повысить прозрачность информации, предоставляемой на сайтах вузов. Абитуриент с ограниченными возможностями должен знать, есть ли в этом вузе специальные учебные планы, образовательные программы, соответствующая инфраструктура и прочее. Нужны и специальные формы профориентации для инвалидов. Во-вторых, нужно облегчить сам процесс поступления для одаренных детей с ограниченными возможностями. Вузовские олимпиады на первом этапе должны проводиться через Интернет, а успешно прошедшим его надо помогать принять участие в следующих, очных турах. Рекомендации об этом уже приняты Российским советом олимпиад.

И, в-третьих, руководитель каждого вуза должен закладывать в бюджет средства на повышение доступности аудиторий для инвалидов не только при строительстве новых

зданий, но и при ремонте и реконструкции уже существующих. Здесь надо подумать о встроенных микро-кампусах, специальных учебных корпусах.

Процесс адаптации городов России фактически начался с введением в действие СНиП 35-01—2001. «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения» и серии изменений в свод правил по проектированию и строительству. Согласно этим документам стало необходимо проектировать и строить новые, а также реконструировать существующие здания с учетом обеспечения условий жизнедеятельности людей с ограниченными возможностями, равных условиям остальных категорий населения. [9]

Инвалидность сопряжена не только с потерей трудоспособности, но и ограничением двигательной деятельности. В связи с этим данная категория людей находится в вынужденных условиях дефицита двигательной активности.

По данным ЮНЕСКО, всего 3 % инвалидов в мире охвачено различными видами физической активности (в России 1,2 %). И почти каждый из этих людей, является участником Параолимпийских игр.

В настоящее время спорт инвалидов представлен большими группами видов спорта:

- Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
- Спорт лиц с нарушением зрения
- Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями
- Спорт глухих.

Спортивную подготовку лиц с ограниченными возможностями здоровья определяют как открытую, динамичную, социальную, сложную систему со своей структурой, организацией, внутренней и внешней средой, особенностями развития и функционирования. Особенности системы спортивной подготовки заключаются в ином наборе процедур педагогического обследования, физиологической и психологической диагностики, в иной логике оценки результатов комплексных обследований, обследований тренировочной и соревновательной деятельности с учетом медицинских, функциональных классификаций и компенсаторных механизмов спортсменов-инвалидов.[2,8]

К современным тенденциям организации спортивной подготовки сборных команд ведущих спортивных стран можно отнести:

усиление влияния инновационных достижений в спорте, науке, медицине, образовании на спортивную подготовку паралимпийцев;
систематизация нормативно-правовой базы спортивной подготовки;
создание действенной сети научно-методического, медико-биологического обеспечения спортивной подготовки; создание многофункциональных спортивных баз с доступной средой; развитие информационно-коммуникационных инфраструктур в спорте; стимулирование спортивной паралимпийской деятельности [3,4]

Все это помогает спортсмену-инвалиду чувствовать себя полноценным человеком, что позволяет нашим паралимпийцам оставаться сильнейшими в мире.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Новостной службы портала ГУ-ВШЭ
2. Журнал Адаптивная физическая культура

- 3.Р. Деккер, У. Дейкстра, Брагари М. Инвалида и спорта. Систематический Обзор. // Спорт-Мед. -2011
- 4.Шелков О. М., Баряев А. А. Организация работы комплексных научных групп ФГУ СПбНИИФК в 2008-11 гг. // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Паралимпийское движение в России на пути к Лондону: проблемы и решения» - СПб., ФГУ СПбНИИФК, 2011
- 5.Ворошин И. Н. Уровневая модель подготовленности легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения в беговых видах (на примере спринтерских дистанций) / И. Н. Ворошин, С. А. Воробьев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2011. - Т. 72. - № 2. - С. 48-52.
- 6.Карский С., Хофман М. Участие пациентов с проблемами опорно двигательной системой в спортивных мероприятиях в провинции Дренте в Нидерландах /,- 2009
- 7.Гаврилова Е. А. Анализ регуляции сердечнососудистой системы у лыжников с ампутацией конечностей / Е. А. Гаврилова, О. А. Чурганов, О. М. Шелков // Адаптивная физическая культура. - 2012.
- 8.Евсеев С. П. Наука и жизнь: (интервью с главным редактором) / С. П. Евсеев // Адаптивная физическая культура. – 2010
- 9.Семенова С.А., Шрейбер А.А. Комплексная оценка городской среды с учетом потребностей маломобильных групп населения и инвалидов // Архитектура и градостроительство. 2011.

Трухина А.А., Алексеев Е.С.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются результаты исследования, направленно влияния лечебной физической культуры на состояния здоровья и физического развития студентов. Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют сделать вывод о том, что правильный подбор упражнений, способствует улучшению состояния здоровья обучающихся высших учебных заведений. Из чего следует, что основной проблемой, стоящей перед кафедрами физического воспитания высших учебных заведений, является переориентация учебного процесса с физической подготовки на формирование физической культуры личности студента, предусматривающая в качестве обязательного минимума знание основ физической культуры и ЗОЖ, формирование потребности в регулярных занятиях физическими

упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическое развитие, гимнастика, спорт, лечебная физическая культура.

Всем известно, что физические нагрузки является основным процессом формирования организма современного человека. Наш организм сформировался таким, какой он есть, из-за необходимости много двигаться и выполнять физическую работу. Очень важную роль играет в жизни человека спорт. Известным фактом является то, что к физическим упражнениям нужно приучать себя в молодости. Проблемой современного человека представляет собой именно состояние его здоровья. Т.к. на здоровье человека оказывается пагубное влияние множества факторов, таких как экология, например, то спорт позволяет укреплять иммунитет и поддерживать организм в тонусе.

Для того чтобы студенты находились в хорошей физической форме, физическая культура была введена как обязательная дисциплина в каждом высшем учебном заведении Российской Федерации. Многие студенты в наше время понимают, что высокий уровень здоровья делают их более конкурентоспособными и востребованными на рынке труда, поэтому здоровье ставят на второе место в системе ценностей после образования.

Для лечения и профилактики различных заболеваний средства физической культуры является научная дисциплина – лечебная физическая культура (ЛФК). В основе данной дисциплины лежат разнообразия средств и методов физического воспитания. А практическое применения многовекового опыта физических упражнений в лечебных целях и является частью физического воспитания студентов.

Лечебное воздействие физических упражнений основано на систематических, строго дозированных тренировках. Они оказывают влияние не только на отдельные органы, но и в целом на весь организм, что позволяет увеличить его устойчивость к неблагоприятным факторам. Особенностью оздоровительных физических упражнения является их педагогическая направленность.

У студентов, занимающихся лечебной физической культурой, наблюдается улучшение функционального состояния систем всего организма. Для подтверждения данной теории в одном из государственных университетов было проведено исследование влияния лечебной физической культура на организм студентов. Для этого были организованы специальные группы ЛФК из студентов, имеющие существенные отклонения, которые занимались по индивидуальным программам и методикам. В программу исследований входило 19 студентов. На занятиях ЛФК применялась лечебная гимнастика. Она включала в себя специальные упражнения для тренировки мышц спины, стоп, глаз, а также дыхательные упражнения. Было предусмотрено наличие спортивного инвентаря: резиновых мячей, фитболов, больших теннисных мячей и гимнастических палочек. Каждое занятие проводилось по 75 минут два раза в неделю. Упражнения разделялись на:

Вводные упражнения, продолжительностью 15 минут для адаптации организма к возрастающей физической нагрузке;

Основные упражнения, длительностью 45 минут, в которых использовались комплексы упражнений, направленные на улучшения функционального и физического состояния студентов;

Заключительные упражнения, длительностью 5 минут для снижения общефизической и психоэмоциональной нагрузки.

Проводилось несколько видов исследования, в результате которых были получены следующие результаты. Все измерения проводились в начале и в конце семестра обучения.

Таким образом, в результате исследования жизненной емкости легких (ЖЕЛ) было выявлено, что в начале семестра 47% студентов имели рестриктивные нарушения умеренной выраженности, 42% имели рестриктивные нарушения значительной выраженности, у одного студента были зафиксированы нормальные показатели, а у 1 студента было резко выраженные нарушения обструктивного характера. После проведения повторного измерения ЖЕЛ в конце второго семестра показатели несколько улучшились, также резко выраженных нарушений обструктивного характера выявлено не было. Статистика показала, что 52% студентов имели рестриктивные нарушения умеренной выраженности и 47% - рестриктивные нарушения значительной выраженности.

Также проводилось исследование силы мышц кисти. Для этого фиксировали показатели кистевой динамометрии по три измерения на каждой руке. При оценке результатов учитывали абсолютную и относительную (отнесенная с массой тела). В начале семестра были выявлены следующие результаты: у одного студента были получены нормальные показатели, 21% студентов имели средние значения и 73% плохо выполнили данное задание. В конце семестра после повторного проведения исследования кистевой динамометрии были получены следующие результаты: у одного студента были зафиксированы нормальные показатели, 15% выполнили задание в диапазонах среднего значения и 78% выполнили плохо.

В результате данных исследований было выведено, что занятия ЛФК незначительно увеличила показатели жизненной емкости легких и достоверное снижение силового индекса. Также известно, что в конце семестра активность студентов снижается за счет развития стойкого утомления. Неравномерное распределение нагрузок учебного процесса, а также интенсификация во время экзаменационной сессии являются испытанием для организма студентов. В результате чего снижается функциональная устойчивость к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, нарушается режимы труда и отдыха, сна и питания. Из всего выше изложенного можно сделать вывод, что даже незначительное повышение показателей ЖЭЛ говорит о правильном подборе упражнений, применяемых на занятиях лечебной физической культурой, что в свою очередь способствует улучшению состояния здоровья обучающихся высших учебных заведений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Визель А.А., Исламова Л.В., Ахунова С.Ю. Функциональное состояние легких: Нарушения газообмена и функции дыхательной мускулатуры.
2. Дьякова Е.Ю., Капилевич Л.В., Болтаева О.Х. Лечебная физическая культура как форма реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов // Теория и практика физической культуры. 2010. № 10. С. 62–65.
3. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. М. : Физкультура и спорт, 1970. 367 с.

Чукова Дарья

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет(НИУ МГСУ)

ВЛИЯНИЕ ТРАНСПОРТНОЙ ПРОБЛЕМЫ МЕГАПОЛИСА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Анализ данных – этап прикладного социологического исследования, заключающийся в изучении собранных и обработанных данных с целью раскрытия сути общественного явления или процесса, описываемого этими данными.

Анкетирование– основная форма письменного опроса, процедура сбора данных посредством анкет. Анкетирование бывает прямое и опосредованное (через газеты, почту, Интернет).

Верификация– проверка истинности гипотезы социологического исследования. Результатом верификации может быть либо подтверждение, либо опровержение выдвинутой гипотезы.

Выборка– представительная часть генеральной совокупности, воспроизводящая закон распределения признака в этой совокупности: 1) Совокупность выборочная. 2) Процесс отбора единиц. Например, термины «выборка случайная», «выборка районированная», «выборка гнездовая» и т.д. указывают на способ или прием формирования выборочной совокупности.

Гипотеза– 1) научное предположение, выдвигаемое для объяснения какого-либо явления и требующее верификации; 2) вероятностное предположение, истинность которого недоказуема при современном состоянии знаний.

Социологическое исследование — система логических и последовательных методологических, методических и организационно-технических процедур в социологии для получения научных знаний о социальных явлениях, а также их процедур, процессов. Социологическое исследование представляет собой систему теоретических и эмпирических процедур.

Статистика социальная – получение, обработка, анализ и использование совокупности данных, характеризующих количественные и качественные закономерности социальной жизни, социальных процессов и явлений в неразрывной связи с их качественным содержанием. Долгое время статистика социальная развивалась в рамках общей статистики. В настоящее время формируется в отдельное направление.

Гипотеза

Транспортная проблема в мегаполисе и влияние ее на здоровье человека очень многообразна. Конечно руководству по развитию транспортных узлов, магистралей, развитию качества и комфортности общественного транспорта нужно постараться. В данный момент в Москве насчитывается около 5 миллионом машин, это чрезмерная цифра, такое количество машин резко загрязняет окружающую среду, а главное создает очень долгие пробки. Нужно сделать все, чтобы уменьшить это количество автотранспорта, или сделать так чтобы это количество не увеличивалось. А значит нужно развивать общественный транспорт, значит увеличение единиц ОТ, качества и комфортности обслуживания. Чтобы люди могли спокойно заменить свой собственный автомобиль на поездку в ОТ. Сейчас проводится план, проводится строительство новой развязки, строительство съездов, магистралей, строительство нового кольца наземного метрополитена, открытие новых станций подземного, повышение комфортности и безопасности ОТ и многое другое. Это позволит приблизиться к решению транспортной проблемы в огромном мегаполисе с численностью жителей более 15 млн человек и повысить уровень ОТ.

Актуальность исследуемой проблемы.

Транспортная система России является важнейшей составной частью производственной инфраструктуры, а ее развитие - одна из приоритетных задач государственной деятельности. ОТ - это очень развитая система, требующая совершенствования по сферам комфорта, безопасности и влияния на здоровье человека. Огромное количество людей, загрязнение воздуха выхлопными газами, опасность ЖД путей и метрополитена и другие факторы.

Объектная направленность исследований о транспортной проблеме:

Цель исследования – понять восприятие горожанами существующей транспортной ситуации, причин транспортного влияния на здоровье, и препятствий для изменения ситуации в целом.

Транспортное исследование включало:

- опрос пассажиров, пользующихся собственным и общественным транспортом
- опрос о предпочтениях пользователей собственного и общественного транспорта, а так же отношение и оценка влияния на здоровье ОТ И СТ.

Задачи исследования:

Выявить отношение жителей мегаполиса к общественному транспорту

Узнать оценку транспортной ситуации в мегаполисе

Узнать степень влияния транспорта на здоровье жителей мегаполиса

Выявить отношение жителей к велосипедному транспорту

Выявить дальнейшие действия и пути решения транспортной проблемы по повышению комфорта, безопасности и здоровья человека

Начало

Опрашиваемые

Конечно же, количество опрашиваемых по половому признаку зависело от того, какой оппонент был более ближе организатору. И в целом, получились такие данные:

Около 60% женщин

Около 40% мужчин

Возраст

Возраст участников проекта так же зависел от круга общения организаторов опроса(анкетирования):

Около 31,37% опрошенных от 14 до 18 лет

Около 43,14% опрошенных от 18 до 25 лет

И 25,49% опрошенных выше 25 лет

Место проживания

В нашем анкетировании соответственно публика была либо из Москвы, либо из Московской области.

Итак около 58.82% опрошенных из города Москвы

И около 41.18% опрошенных проживают в городах Московской области

Такое количество, почти соотношение 1:2, является причиной того, что в соседних городах не хватает работы для жителей, низкие зарплаты, или еще какие-то аспекты. И люди едут работать именно в мегаполис, в Москву. Чтобы доехать люди используют транспорт, либо собственный, либо общественный. Конечно же это значит, что каждый день человек подвергает опасности свой организм, каждый день существует риск получить травму, подхватить вирус и т.д.

Пользование общественным транспортом

В наше время каждый человек пользуется тем или иным транспортом.

Для развития транспортной системы, для выявления уровня использования общественного транспорта задали вопрос, используют ли участники ОТ?

Около 78.43% используют ежедневно общественный транспорт

Использование общественного транспорта

Многие люди, не имеющие автомобили или других средств передвижения, используют троллейбусы, автобусы, поезда и трамваи, чтобы добраться до близких, до работы или учебы и других разных мест.

Использование общественного транспорта предоставляет множество преимуществ. Это дешево, поэтому даже люди, имеющие собственные автомобили, используют общественный транспорт время от времени. Общественный транспорт так же хорош для окружающей среды. Чем больше людей использует одно средство передвижения, тем меньше машин на дорогах, соответственно, меньше загрязняется воздух. с экологической точки зрения это плюс для людей, но если углубиться в проблему, то большое количество людей это потенциально носители вирусов, если в стране, мегаполисе вспыхнет эпидемия гриппа или др вируса, то находящиеся рядом люди могут заболеть. С другой точки зрения в самый час пик большое количество народа создает такие условия в транспорте, что очень часто случаются травмы, люди задыхаются в давке. А так же по случайности могут и задавить, не заметив человека.

Время на дорогу

Каждый человек тратит какое-то количество своего ежедневного времени на дорогу на работу/учебу, или еще куда. Мы попытались выяснить «Какое количество времени тратят участники опроса на дорогу?»

Около 31,37% опрошенных тратят 15-30 минут на дорогу

Примерно 37,25% опрошенных тратят от 30 минут до 1 часа на дорогу

9,8 % участников тратят на дорогу от 1 часа до 2 часов

И 3,92% участников тратят на дорогу около 2 и более часов!

Передвигаться по Москве на собственном транспорте достаточно проблематично. Все было бы хорошо, но пробки - вечная проблема больших городов просто "выбивают из колеи", поэтому метро и пользуется такой большой популярностью среди жителей и гостей нашего города. В среднем у человека в мегаполисе в день уходит около 4 часов на

дорогу. И не важно на каком виде транспорта передвигается человек. За это время организм настолько устает, утомляется, что предстоящая работа еще рассчитанная по закону 8-12 часов уже совсем добывает из колеи. При этом по хорошему человек должен спать минимум 8 часов, а как же личное время? А как же отдых, чтение книг, прогулки на свежем воздухе? Все это понижает уровень здоровья, организм ослабевает, иммунитет падает. По своему примеру могу сказать, что вставать приходится очень рано, 2 часа дороги, примерно 6-7 часов идут пары, и 2 часа обратно, приехав домой, хочется только спать. А на утро та же история. Организм настолько устает от рутины, иммунитет ослабевает, болею я очень часто, и последний раз болезнь затянулась на месяц.

Техническое состояние общественного транспорта.

Мы попросили оценить участников опроса по 5 балльной шкале техническое состояние общественного транспорта:

В 1 балл оценили 0 % участников

В 2 балла оценили 3.92% участников

В 3 балла оценили 47.06% участников

В 4 балла оценили 29.41% участников

В 5 баллов оценили 1.96% участников

Техническое состояние ОТ напрямую зависит и влияет на здоровье человека, на саму жизнь человека. Малейшая неисправность может привести к аварии, а авария уже приводит к тяжелым ранениям, а также к смерти.

Оценка Московского Метрополитена

Участникам опроса было предложено оценить по 5 балл. шкале как общественного транспорта Московского метрополитена

3.92% оценили на 3 балла Московский метрополитен

50.98% оценили на 4 балла Московский метрополитен

27.45% оценили на 5 баллов Московский метрополитен

Московский метрополитен это одно из достояний Москвы. Это превосходно систематизированная система как общественного транспорта. Это архитектурное богатство нашей страны. Из одного конца Москвы в другой значительно быстрее добраться на метро, ведь подземка лишена пробок, а поезда ходят строго по расписанию, четко выверенному специальными службами. Это очень пугает. Метро одно из самых опасных мест ОТ: 1) в час пик, когда людей как море, все друг друга давят, я не раз сталкивалась с тем, что в вагон просто вносят и выносят, делая больно, ударяя, оставляя синяки.

2) в связи с тем, что нет бортиков, обеспечивающих, чтобы люди не падали на рельсы, раз таки падают и хорошо если же выживают.

3) в час пик эскалаторы перезагружены, люди не успевают сойти и зайти на эскалатор, возможно получить травмы.

Ваш выбор

Одним из главных аспектов опроса является выявление выбора жителей мегаполиса.

Что выбрать для передвижения по городу - общественный транспорт или личный автомобиль?

Около 82.35% выбрали собственный автомобиль

Около 17.65% выбрали общественный транспорт

Многих людей волнует вопрос, какой вид транспорта лучше выбрать для поездок?

Выбор каждого человека зависит от следующих аспектов:

Комфорт. Ни для кого не секрет, что личный автомобиль имеет в этом плане значительно больше преимуществ, чем, например, метро. Передвигаться с помощью автомобиля намного удобнее в том плане, что вы можете быть уверены, что вам не придётся ехать стоя, в толкучке среди людей, где в час пик творится, то отчего плохо становится. К тому же, за рулём собственного автомобиля вы всегда можете слушать приятную вам музыку и вам не придётся останавливаться на каждой остановке. Также автомобиль удобен в том плане, что вы можете буквально подъехать ко входу в здание, которое вам нужно, и вам не придётся идти от остановки пешком, тем более если на улице холодно или идёт дождь.

Время. Что касается времени, этот вопрос можно рассматривать по-разному. Иногда доехать до дома на метро можно намного быстрее, чем простояв в двухчасовой автомобильной пробке на дороге. С другой стороны, ожидая прихода общественного транспорта, вы можете потерять намного больше времени, чем передвигаясь на машине. Возможно что автобус, которого вы так ждали, задерживается или вы уже опоздали на него. Собственной машиной вы можете воспользоваться в удобное для вас время, даже если это будет посреди ночи, вы всегда сможете сесть за руль и поехать в нужное вам место.

Затраты. Что касается затрат, то если вам не приходится целый день разъезжать по всему городу, вариант воспользоваться общественным транспортом окажется намного выгоднее. Даже если вам нужно добраться из одного конца города в другой, то придётся потратить деньги только на билет. Если же вы воспользуетесь автомобилем это повлечёт за собой определенные затраты на бензин. Да и сама покупка машины требует немалых затрат, не говоря уже о страховке, техосмотре автомобиля, замене летней резины на зимнюю, а зимней – на летнюю. Если вы собираетесь покупать автомобиль, то нужно понимать, что вам придётся вкладывать немалые средства в него.

Защита окружающей среды. И снова аргумент в пользу общественного транспорта. С помощью одного автобуса можно перевезти примерно столько людей, сколько поместится в десяти автомобилях. Это при учёте того фактора, что все места в автомобиле будут заняты. Обычно же в машине, рассчитанной на пять сидячих мест, занято не больше двух. Загрязнение воздуха от этого никак не уменьшается, а люди продолжают пользоваться личным транспортом вместо общественного. Я думаю, что даже человек, имеющий автомобиль, может предпочесть метро в зависимости от ситуации.

Так что каждый человек сам делает акцент на выборе в пользу того или иного вида транспорта.

А вот на вопрос «Каким видом транспорта пользоваться дешевле и удобнее?»

Около 47.06% ответили собственным автомобилем

Около 52.94% ответили общественным транспортом

Велосипедный транспорт

В нашем современном мире очень актуальна проблема экологии в мире.

Сохранение окружающей нас природы. Велосипедный транспорт является экологически Чистым видом транспорта.

Мы решили задать вопрос жителям мегаполиса : Знают ли они о появлении совершенно нового велосипедного транспорта?

Около 39.22%опрашиваемых знают об этом транспорте

Около 60.78% опрошенных никогда не слышали об этом виде транспорта
После мы решили задать вопрос об использовании велосипедного транспорта
Около 3.92% использовали хоть раз велосипедный транспорт
Около 43.14% хотели бы попробовать этот вид транспорта
Около 35.29% никогда не пользовались и не хотели бы.

Велосипед как средство быть ближе к природе

В современных городах мы всё больше ощущаем негативное влияние на наше здоровье экологически неблагоприятных факторов. Одним из них является загрязненность воздуха выхлопными газами автомобильного транспорта. В связи с этим, очень важно, чтобы в сознании наших граждан экологам велосипеды начали всё больше ассоциироваться с возможностью сохранения экологической чистоты городской среды. От этого непосредственно зависит наше здоровье и качество жизни. В целом, купив по велосипеду для каждого члена семьи, можно достичь сразу нескольких целей:

способствовать сохранению окружающей среды;
вести здоровый активный способ жизни;
проводить семейный отдых на природе.

Отдых всей семьей на природе можно сделать действительно захватывающим, если у каждого члена семьи будет свой двухколесный транспорт. Для детей можно приобрести удобные и безопасные экологам детские велосипеды, на которых младшие члены семьи вполне комфортно будут поспевать за своими родителями, катаясь по лесным тропинкам или дорожкам в парке. Отдых на природе, совмещенный с активными велосипедными прогулками, не только позитивно сказывается на физическом состоянии и здоровье детей и взрослых, но и позволяет улучшить психологический климат в семье, укрепить чувства взаимоподдержки и доверия.

Кроме того, регулярный отдых на природе воспитывает в детях и подростках экологическую культуру, благодаря которой в дальнейшем они будут бережно относиться к окружающей среде, любить природу и ценить ее красоту, полезность и значимость. Велосипедные прогулки по лесной местности или по паркам воспитывают в детях способность воспринимать окружающую среду с эстетической точки зрения, наслаждаться красотой природы во всех ее проявлениях. Таким образом, велосипед представляет собой вид транспорта, который не только помогает сохранять городскую экологию, но и воспитывает в людях экологическую культуру.

Куда двигаться дальше? Развитие

Ключевые направления включают:

повышение уровня безопасности ОТ для граждан.

повышение уровня комфортности ОТ для жителей мегаполиса

снижения уровня опасного влияния факторов ОТ на здоровье людей

Безопасность в ОТ одна из важнейших факторов развития и пути решения транспортной проблемы.

Есть 4 категории людей: инвалиды, пассажиры с детьми и беременные женщины, а так же люди пожилого возраста, и если можно так назвать обычные пассажиры.

Для инвалидов сеть ТО только развивается в нашей стране, и не всегда человек с ограниченными возможностями может выбраться на прогулку на дальние расстояния, нежели здоровый человек. Этот фактор в огромной мере влияет на психологическое здоровье человека. Люди-инвалиды воспринимают это как фактор того, что они не могут жить и радоваться как обычные люди, этот город не приспособлен для них. Но благодаря

министерству культуры, а так же новому проекту по созданию без барьерной среды, эта проблема решается идет оборудование лифтов по спуску на станции метрополитены, так же автобусы предназначенные для перевозки людей с ограниченными возможностями и так далее.

Для беременных женщин, ОТ не приспособлен , и никто не сможет отговорить меня и думаю каждого человека от такого мнения. Взять мой маршрут в наш вуз. С утра сядясь в маршрутку я сталкиваюсь с огромным количеством народа, который толкается, а так же с неумелым и грубым вождением, синяки , резкие остановки. Сядясь в электричку, где уйма молодежи курит в тамбурах, весь дым проходит в вагоны , что можно задохнуться. Каждый человек сам знает как влияет запах табака на ребенка. Заходя в метро на каждом шагу можно столкнуться с опасностью для ребенка, толпа народа, давка, могут ударить в живот. Опасность входа в вагон, опасность упасть на рельсы, резкое торможение, можно удариться о железные перила (ручки). Посудите сами, для беременной женщины благоприятен только собственный автомобиль, либо пешеходные прогулки на воздухе.

Для людей пожилого возраста ОТ более относителен, мне даже кажется ,что именно них он и существует. Влияние на здоровье пожилых, скорее быстрая жизнь ОТ трудна. Скорее наземная ТС, более благоприятна и безопасна для людей пожилого возраста.

Государство стоит задуматься , и искать, моделировать, создавать пути решения о влиянии факторов ОТ на здоровье людей, на их выбор. Ведь огромное количество собственных автомобилей только затрудняет транспортную ситуацию в мегаполисе.

Шилина Е.Н.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет(НИУ МГСУ)

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.

Аннотация. В настоящее время создается безбарьерная среда для передвижения лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптируется метро, остановки, а также городской транспорт. Важным направлением в работе с данной категорией населения является обеспечение социально-значимых объектов вспомогательными средствами для людей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: маломобильные группы населения, безбарьерная среда, вспомогательные средства, пандусы, поручни, лифты.

По самым скромным оценкам, в нашей стране более 25% населения относится к категории маломобильных граждан. Количество инвалидов достигает 10% от общего

числа людей, проживающих на территории России. В Москве более 1 млн. человек страдают тяжёлыми физическими расстройствами [1].

В крупных мегаполисах России с недавнего времени предпринимаются меры по созданию доступной среды для инвалидов. Важным направлением в работе с данной категорией людей является обеспечение им доступности социально значимых объектов — жилых домов, государственных и образовательных учреждений, больниц и т.д. Помимо всего прочего, важным этапом создания максимальной доступности социальных объектов является их грамотное и комплексное оборудование вспомогательными средствами для людей с ограниченными возможностями.

Например, в Москве уже имеются маршруты городского транспорта с подъемными устройствами, адаптированы многие жилые здания: подъезды, лифты, лестницы оборудованы пандусами, поручнями, подъемниками и другими специальными приспособлениями, облегчающими передвижение людей с ограниченными физическими возможностями. Помимо этого, все новые дома сдаются в эксплуатацию лишь после проверки полного соответствия всем техническим требованиям для удобства людей с ограниченными возможностями.

Кроме того, в городе резко увеличились возможности для туристов-инвалидов. Первые экскурсии для людей в инвалидных колясках в Москве начали проводить лишь в 1988 году. Да и сегодня доступный туризм в столице представлен не очень большим количеством компаний. Самые крупные из них — агентство «Паратуризм-Well», благотворительный Фонд «Парилис» и фонд «Инватур» — активно развивают паратуризм, предлагая людям с ограниченными физическими возможностями индивидуальные и групповые экскурсионные туры по Москве, Подмосковию, крупным городам России, организуя поездки за границу. В таких поездках предусмотрено все для комфортного отдыха туристов, нуждающихся в особых условиях: транспорт, подбор оборудованных мест размещения и питания, специально подготовленные гиды.

Адаптация метро — более сложная задача, поскольку старую часть метрополитена практически невозможно приспособить к нуждам инвалидов. Но все новые станции отвечают необходимым требованиям. Те, что построены в последние годы (например, «Достоевская», «Славянский бульвар») оборудованы специальными лифтами и проходами для инвалидных колясок.

Важной компонентой создания безбарьерной среды для маломобильных групп является оборудование остановок. В различных районах Москвы и Подмосковию установлены кирпичные, бетонные или металлические остановки. Многие из них не благоустроены. Пенсионеры, инвалиды и дети, имеющие право на бесплатный проезд, расплачиваются за это тем, что мерзнут на холодном осеннем ветру, изнывают от палящего солнечного зноя. Более благополучна ситуация с оборудованием на остановках в городе Мытищи.

Обратить внимание на людей нуждающихся и социально неадаптированных является обязанностью каждого человека, считающего себя культурным и цивилизованным. Степень цивилизованности общества определяется тем, как оно относится к малоимущим, социально незащищенным и нуждающимся. Именно в мегаполисе жизнь подобных категорий населения оказывается менее комфортна, чем остальных групп населения.

Московский государственный строительный университет подготовил специальную программу для лиц с ограниченными возможностями. Вуз уже закупил адаптированную

мебель для маломобильной группы населения, уже 1 общежитие на Ярославском шоссе адаптировано для лиц с ограниченными возможностями (это специальные комнаты с адаптированной мебелью, широкие двери, санузлы и душевые комнаты, адаптированные для маломобильной группе населения) [2].

Также, хотела бы привести примеры, что еще сделано в университете: пандусы, специализированные входные двери и туалеты.

Многие считают, что инвалидность человека способна поставить крест на его жизни. К сожалению, в нашей стране нередко бывает именно так. Однако история убедительно говорит нам, что физическое здоровье – ничто, когда человек стремится к своей цели.

Например, Стивен Хокинг. Он родился здоровым человеком, но в ранней молодости врачи обнаружили у него болезнь Шарко или боковой амиотрофический склероз. Заболевание быстро прогрессировало и вскоре практически все мышцы Хокинга были парализованы. Он не просто прикован к инвалидному креслу, он полностью парализован, подвижность сохраняется только в пальцах и отдельных мышцах лица. К тому же, после операции на горле Стивен потерял и возможность разговаривать. Для общения он использует синтезатор речи.

Все это не помешало Хокингу стать всемирно известным ученым и считаться одним из умнейших людей на планете, но Хокинг не только ведет научную деятельность в лаборатории вдали от людей. Он пишет книги и активно популяризирует науку, читает лекции, преподает. Хокинг был дважды женат и имеет детей. Несмотря на свое состояние и почтенный возраст (ученому уже 71 год) он продолжает вести общественную и научную деятельность, а пару лет назад даже отправился в специальный полет с сеансом имитации невесомости.

Я считаю, что нужно проводить мероприятия, которые будут прививать уважения к маломобильным группам населения. Например, можно провести общую конференцию вузов, тема которой будет – “Толерантное отношение к людям с ограниченными возможностями”. Так же можно провести мероприятие, на котором будут рассказывать о самых выдающихся колясочниках, и возможно даже провести открытые встречи с паралимпийцами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Козлова, А.Ю. Особенности физического воспитания студентов строительного вуза с отклонениями в состоянии здоровья /А.Ю. Козлова, Е.И. Перова // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки. – 2013. – С. 91-95

2. Шилина Е.Н. Формирование здоровьесберегающего пространства строительного вуза / А.Ю. Славина, Е.Н. Шилина // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития – 2015 - №5 – С. 248-251

Юдин А. А.

Белгородский государственный технологический университет
им. В. Г. Шухова

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматривается важность популяризации скандинавской ходьбы как наиболее доступного вида двигательной активности для укрепления здоровья, описаны наиболее значимые мероприятия по данному направлению в России, приведены преимущества скандинавской ходьбы перед другими видами физической активности.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, физическая культура, здоровье, физическое развитие, активность.

Скандинавская ходьба – это высокоэффективный вид физической активности, в котором используются правильная методика занятия, определенная техника ходьбы и специальные палки для равномерного распределения нагрузки по всему телу. Скандинавская ходьба задействует около 90 % мышц человека и, соответственно, она гораздо эффективнее обычной интенсивной ходьбы без палок. По результатам многочисленных наблюдений, использование специальных палок и особой техники ходьбы почти в полтора раза увеличивает эффективность занятий [1].

Данный вид физической активности имеет большое количество преимуществ по сравнению с другими и при этом является составной частью активного образа жизни. Одним из главных преимуществ скандинавской ходьбы является почти полное отсутствие противопоказаний, нагрузки здесь легко дозируются в зависимости от возраста и физического состояния человека [2]. В настоящее время не существует другой такой физической активности, которая имеет такой выраженный и быстрый эффект для здоровья и физического состояния, и при этом является настолько безопасной и легко изучаемой, как скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба является разновидностью оздоровительной ходьбы. За счет использования палок увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса и рук, а также на сердечно-сосудистую систему. Это позволяет нагрузить мышцы рук и спины и в то же время разгрузить суставы ног. Палки помогают развивать и контролировать необходимый темп движения. Кроме того, они облегчают сам процесс ходьбы. В среднем при такой ходьбе сжигается на 46 % больше калорий, чем при обычной [2].

Эффект от скандинавской ходьбы всеобъемлющ: в движении участвует все тело, работают важнейшие мышцы ног, живота, ягодиц, спины и рук. Именно поэтому при ходьбе с палками оздоровительный эффект достигается легче, быстрее и без видимых усилий. Однако для заметного улучшения самочувствия необходимо овладеть специальной техникой: научиться правильно ставить стопу и синхронно работать руками.

Еще одно неоспоримое преимущество скандинавской ходьбы – минимальный риск получения травмы. Это объясняется тем, что палки выступают в качестве дополнительной опоры, делая ходьбу максимально безопасной.

Также необходимо отметить, что ходьба, как естественное движение человека, требует минимум усилий и не вызывает психологического дискомфорта. Во время ходьбы гораздо проще избавиться от лишнего веса, чем во время бега. Преимущества скандинавской ходьбы перед бегом иллюстрируют данные табл. 1

Параметры оценки	Бег	Скандинавская ходьба
Количество противопоказаний	Много	Мало
Польза для организма	Средняя (высокая только для здоровых и натренированных людей)	Высокая
Риск получения травмы	Высокий	Низкий
Наличие побочных эффектов, в том числе риска разрушения суставов	Есть	Нет
Возможность похудения	Высокая (только при соблюдении правильного режима)	Высокая
Психологическая готовность людей	Низкая	Высокая

Таблица 1

Ходьба с палками – это обязательный элемент современных программ оздоровления, реабилитации, похудения в ведущих мировых медицинских, реабилитационных и курортных комплексах. Одним из наиболее значимых мероприятий, посвященных этому виду физической активности, является Всемирный день скандинавской ходьбы. Он проводится Международной Федерацией скандинавской ходьбы весной одновременно во многих странах мира. В 2015 году Россия впервые присоединилась к празднованию Всемирного дня скандинавской ходьбы. 24 мая 2015 г. в городе Пушкино Московской области состоялся этот праздник, в программе мероприятия были запланированы соревнования на различные дистанции (1 и 3 км), мастер-классы, конкурс на лучшую технику ходьбы и другие [3].

Подобные мероприятия проводятся и в Белгородской области. Так, например, 9 октября 2014 г. в рамках фестиваля «Спорт для всех», проходившего в Чебоксарах и приуроченного к Международному дню ходьбы, на стадионе спортивного комплекса БГТУ им. В. Г. Шухова с помощью современных средств связи в нем приняли участие сотни сторонников здорового образа жизни. Они под руководством опытных наставников освоили технику различных видов ходьбы, в том числе и скандинавской [4]. Также 3 октября 2015 г. в Белгороде, как и по всей России, прошел День ходьбы, который был посвящен 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. В 2015 г. на трассу в парке Победы вышли около 300 человек разных возрастов со всей Белгородской

области. Им предстояло преодолеть дистанцию протяженностью 2 км. Среди самых активных были студенты и преподаватели БГТУ им. В. Г. Шухова [5].

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что скандинавская ходьба, безусловно, нуждается в популяризации как полезный и общедоступный вид спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Линдберг А. Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней. Практический курс естественного движения / А. Н. Линдберг. – СПб.: Вектор, 2014. – 140 с.
2. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2015. – 79 с.
3. Русская национальная ассоциация скандинавской ходьбы [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rnwa.ru/sobytiya/world-nordic-walking-day/>.
4. Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова. Пресс-центр [Электронный ресурс]. – URL: http://www.bstu.ru/about/press_center/news/26998/hodba---kak-sport-dlya-vseh.

Юдина В.В.

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ)

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И СПОРТ

Аннотация. Данной статье представлено исследование, направленное на выявление отношения студентов к собственному питанию, отношению к физической нагрузке и спорту в целом. Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют сделать вывод о том, что основной проблемой, стоящей перед кафедрами физического воспитания высших учебных заведений, является помощь студентам в адаптации к новым условиям, формирование понимания «осознанного» отношения к спорту и здоровому образу жизни, с целью формирования потребности в регулярных занятиях физической активностью на протяжении всей жизни, а так же навыков, обеспечивающих сохранение здоровья, в частности хорошей физической формы и пищеварения.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, спорт, питание, ЗОЖ.

Как часто вы задумываетесь о том, что вы кушаете? На сколько разнообразен ваш рацион? Зачем вообще следить за тем что и когда вы едите? Как часто вы делаете зарядку утром?

Кому-то здоровый образ жизни и питания прививается с детства, кто-то задумывается об этом только тогда, когда появляются проблемы со здоровьем, многие девушки начинают задумываться о питании только тогда, когда появляются лишние килограммы. Какое же значение имеет наш образ жизни? Рассмотрим понятие «синдром первокурсника» - очень многие студенты страдают проблемами пищеварения переехав от родителей и поселившись в общежитии. Здесь сказывается отсутствие разнообразия в

рационе, частая лень готовить обед и ужин и как следствие – злоупотребление фаст-фудом, финансовая сторона вопроса, эмоциональный стресс от смены обстановки. Какая часть студентов продолжают заниматься спортом в университете? Очень многие школьники ходят в спортивные секции, но поступив в университет ссылаясь на нехватку времени и расстановку приоритетов – бросают. Физическая культура была у нас и в школе, и в университете, и по-видимому не зря, однако многие студенты ходят на эти занятия только чтобы получить зачет. Цель работы: выявить масштабы проблемы здорового образа жизни и питания среди студентов ВУЗов, показать разнообразие продуктов питания и важность правильного питания. Дать рекомендации по питанию и физическим нагрузкам.

Для выявления проблемы был проведен опрос, в котором приняли участие 117 человек студентов 1-4 курсов МГСУ и НГАСУ. Для проведения опроса была использована площадка «ВКонтакте»

В первую очередь нас интересовало, на сколько физически активны студенты, и есть ли проблема в этом вопросе. Результаты приведены в Таблице 1.

Как часто ты занимаешься физической активностью?

Варианты ответа	Чел.	%
Регулярно хожу на тренировки (2-3 раза в неделю и чаще)	26	22
Только физкультура в университете	30	26
Иногда посещаю спортзал/бассейн/танцы/катаюсь на велосипеде и другие виды активности	49	42
Очень редко или вообще не проявляю физической активности	12	10

Таблица 1

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что проблема все-таки есть, и несмотря на то, что 22% студентов регулярно занимаются спортом, есть и те 10% в жизни которых спорт отсутствует совсем.

Большая часть опрошенных лишь иногда занимается спортом.

Выявленная проблема натолкнула на дальнейшее исследование в этой области, и была затронута тема питания. Вопрос, представленный студентам звучал так: «Какое значение ты уделяешь выбору питания?»

Какое значение ты уделяешь выбору питания?

Варианты ответа	Чел.	%
Считаю свое питание здоровым и тщательно выбираю продукты	26	22
В основном мое питание правильное, но иногда ем и не очень полезную еду	52	45
Ем все то, что хочу и то чем кормят дома	39	33

Таблица 2

Значительная часть опрошенных, 39 человек, что составляет 33% ответили что не придают значения тому, чем они питаются, едят только чтобы насытиться и бессознательно относятся к этому вопросу. Это дает основание сделать вывод, что большая часть из них с годами обязательно приобретут болезни пищеварительной и сердечно-сосудистой системы.

Так же был проведен опрос для выяснения отношения к воде и употреблению жидкости. Результаты его приведены в Таблице 3.

Сколько воды в сутки ты пьешь? (только воды, без кофе и прочих напитков)

Варианты ответа	Чел.
Как и рекомендует ассоциация здравоохранения – 2л в сутки	12
Около 1л	31
Почти не пью воду, пью только вкусные сладкие напитки	55
Употребляю мало жидкости вообще	19

Таблица 3

Результаты и этого опроса и здесь позволили сделать не самые положительные выводы: большинство студентов пьют либо мало жидкости вовсе, либо пьют различные напитки, что не удовлетворяет суточную норму в жидкости. На основании всего опроса можно сказать, что проблема реально существует. Многие первокурсники так и не адаптировались к смене обстановки, а кто-то перенес такой образ жизни в свою постоянную жизнь и сделал это привычкой.

Переход к осознанному образу питания и физической активности не происходит в одночасье, но всегда можно начать с малого, например, начать завтракать каждый день. Вот **несколько принципов для выбора здорового завтрака:**

1. Идеальное время завтрака – 7-8 часов утра, но не позднее 9-10 часов утра.
2. Чтобы почувствовать голод перед завтраком, можно предварительно позаниматься гимнастикой или сделать зарядку.
3. Здоровый завтрак должен включать пищу, содержащую белки, углеводы и клетчатку.
4. Самыми полезными продуктами на завтрак являются:
 - фрукты и овощи (стакан свежеприготовленного сока, салат из свежих фруктов с йогуртом, салат из свежих овощей со сметаной и др.);
 - зерновые (каши, мюсли, тосты);
 - молочные продукты (молоко, йогурт, кефир, творог);
 - протеины (яйцо, сыр).
5. Важны положительные эмоции во время приема пищи!

Принципы здорового питания просты и понятны: оно должно утолять голод, приносить пользу организму, продукты должны быть богаты необходимыми макронутриентами (белками, жирами, углеводами), питание должно быть максимально разнообразным и приносить удовольствие. Ведь главный вред мы наносим себе не бесполезной едой, а отсутствием в рационе достаточного количества полезной. Попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Постарайтесь ограничить потребление соли.

Вместо обычной соли используйте йодированную. Потребление сахара также лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. [1] В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды. Вода просто необходима нашему организму, ведь он на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость [2]. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки. Здоровое питание – это в том числе и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем сварить огромную кастрюлю на всю неделю.

Все мы хотим быть здоровыми очень-очень долго и сохранить хорошую физическую форму до старости. И задуматься над тем что мы едим и как двигаемся, над нашими привычками стоит именно сейчас – когда мы можем себя перевоспитать, привыкнуть делать зарядку каждое утро, разнообразно и питательно завтракать, готовить разнообразные обеды. Именно сейчас есть возможность чаще гулять, ходить на каток, кататься на сноуборде, ходить в бассейн или просто бегать на улице. Очевидно, что выбор склоняется в пользу здорового образа жизни свободного от зависимостей от курения, алкоголя и чрезмерного употребления сладостей.

Следуя элементарным рекомендациям, мы вполне можем построить свое здоровое полноценное будущее.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Рациональное питание/ Смоляр В.И. - Киев: Наук.думка, 1991.
2. Научно-информационный портал школы <http://sektascience.com/beginning/>

Оглавление.

Андреева О.М.

ГОРНОЛЫЖНЫЕ КУОРТЫ РОССИИ Бурцева Ю.А., Чусовитина Ю.А.	3
СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ ПРИБРЕЖНОЙ ТЕРРИТОРИИ РЕКИ ЯУЗА	5
Бурцева Ю.А., Чусовитина Ю.А. ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ВОЛОНТЕРСТВА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	8
Зарипова Н. А. Миронова О. Ю. СПОРТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА	10
Лепешова А.А. ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ НА УРОВЕНЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ	13
Кушнарева Е.Ю., Волкова А. Г. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ДЫХАТЕЛЬНЫМИ ПРАКТИКАМИ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	15
Луцышина Н.С. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ	18
Львова М. Н. ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, БОЛЬНЫХ БЛИЗОРУКОСТЬЮ	20
Мустафаева Д., Ковалева М.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	23
Оршанская К.А. ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	26
Пищулина А.А. ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КОМПЛЕКСА ГТО	28
Пантелова Х.М. СПОРТ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	32
Померанцева В. В. НОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В МСИ	35
Порошенко А.А. СТРОИТЕЛЬСТВО СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ	39
Сердюкова А.К. ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	42
Соловьева А.И. ИСТОРИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА	44

Титова М.Ю. АДАПТАЦИЯ И СПОРТ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	46
Трухина А.А., Алексеев Е.С. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	48
Чукова Дарья ВЛИЯНИЕ ТРАНСПОРТНОЙ ПРОБЛЕМЫ МЕГАПОЛИСА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	51
Шилина Е.Н. ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.	57
Юдин А. А. ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	60
Юдина В.В. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И СПОРТ	62