

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Сборник докладов II Студенческой научной
конференции
(21 февраля 2017 года)*

*Москва-Белгород
2017*

Бабинцев Д.И.

Куликов И.А.

*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова*

СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ

История развития спорта насчитывает десятки тысяч лет. С древних времен человек стремился быть сильнее, быстрее и выносливее! О спорте есть много мнений и споров, однако абсолютное большинство так или иначе согласны с тем, что спорт – это хорошо. В настоящее время спорт занял такое место в жизни общества, которое он не занимал никогда в истории человечества. Важность хорошей физической формы сложно переоценить. Становится все более популярным быть здоровым красивым и успешным человеком. Сегодня многие из нас хотят иметь отличную физическую форму, иметь красивое здоровое тело действительно модно.

Регулярные тренировки по строгому плану становятся не просто хорошей привычкой, но и отлично дисциплинируют. Польза физической культуры не ограничивается лишь оздоровительными функциями. Спорт – это еще и отличное настроение, высокий жизненный тонус и необычайный душевный подъем, это прекрасная основа для стремления к успеху! Сила воли, которая развивается занятиями спортом, помогает нам совершенствоваться. Спорт – один из наиболее эффективных способов достижения поставленной цели, ведь благодаря нему человек концентрируется на своей задаче, он уверен в своих силах. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими пользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели.

Сколько известно случаев, когда отчаявшиеся люди, измученные болезнью, вновь приобретают уверенность в себе и силу духа, встают на ноги благодаря спортивным нагрузкам. Сколько инвалидов колясочников не опускают руки и не оплакивают свою жизнь, а посвящают ее спорту и благодаря этому

живут! Такие люди даже в большом спорте находят себя, каждый день доказывая, что спорт может творить чудеса, проявляя силу духа и воли, они достигают фантастических успехов!

Для людей с инвалидностью спорт — это шаг к реабилитации и расширению контактов с окружающим миром. Право на занятие спортом является неотъемлемым элементом права на развитие физического и психического здоровья. Этим правом, равно как и другими правами человека, должны иметь возможность пользоваться все, без какой-либо дискриминации. Для огромного количества людей с инвалидностью формирование безбарьерной спортивной среды является исключительно важным. Это не только спорт в узком смысле этого слова — это изменение жизни человека с инвалидностью, занятия физической культурой, возможность посещать спортивные кружки, секции. Это есть средство активной интеграции и социализации. К сожалению, в настоящее время комплексного подхода к развитию спорта среди инвалидов у нас пока нет. Также не достаточно вовлечен в спорт контингент детей-инвалидов и молодых людей с тяжелыми формами инвалидности. В то же время у них самая высокая мотивация и стремление заниматься спортом.

Сидячий, малоподвижный образ жизни, неизбежное экологическое загрязнение приводят к печальному исходу. Все чаще в наше время у молодых людей возникают нарушения сердечно-сосудистой системы, нервные расстройства, проблемы с обменом веществ. К сожалению, чаще всего все эти многочисленные проблемы вызваны недостатком физической активности.

Регулярные физические занятия предупреждают многие заболевания, значительно укрепляют иммунитет, повышая сопротивляемость и устойчивость организма к различным негативным факторам. Физическая культура и спорт являются эффективным способом профилактики многих заболеваний, и при этом спорт, кроме пользы, приносит еще и огромное удовольствие. Напряженный ритм жизни, шумный загазованный мегаполис дает толчок любому разумному человеку обратить внимание на свое здоровье, и что, как не спорт, способствует поддержанию своего здоровья! Здоровый образ жизни и спорт становится все

популярней. Стало неприлично иметь набор вредных привычек и безответственно относиться к своему здоровью, ведь если ты безответственен к себе, тебе не будут доверять и вряд ли тебе удастся стать успешным человеком.

В последние годы увлечение фитнесом кардинально изменило картину жизни, людей. Появление фитнес-клубов открыло новые возможности даже для очень занятых людей. Помимо этого, возникшая популярность на занятия фитнесом, пропаганда здорового образа жизни, привели в фитнес-клубы и тех людей, которые еще недавно скептически относились к спорту и активному образу жизни. Желание быть в форме приводит сегодня в фитнес клубы многих людей разных возрастов и физических возможностей. Именно благодаря популяризации фитнеса и спорта в целом сегодня каждый из нас имеет возможность иметь прекрасную атлетическую фигуру, быть стройным и находиться в отличной физической форме. Физическая культура и спорт — это часть культуры, общества и каждого человека в отдельности.

Человек всегда стремился выйти за свои пределы, прорваться к неизведанному. Одну из таких возможностей дает спорт. «Познай самого себя», — говорили древние греки, сделавшие спортивные состязания неотъемлемой частью своей культуры и подарившие миру Олимпийские игры. Спорт помогает человеку понять самого себя, узнать, на что он способен, подойти к пределу своих возможностей, и, возможно, переступить через него.

В современном мире спорт неизменно связан с технологическим прогрессом. Ученые всего мира работают над созданием совершенных спортивных снарядов и костюмов, конструируют гоночные автомобили, способные развивать невиданную доселе скорость. Спорт сегодня — это не только соревнование людей, но и борьба огромных корпораций и целых государств. Не зря некоторые называют спорт имитацией войны.

Именно поэтому в нашей стране постоянно придается большое значение развешиванию массового физкультурного движения. Россия является страной культивирующей спорт на государственном уровне. В 2016 году численность лиц в нашем городе, организованно занимающихся физической культурой и спортом (согласно федеральной форме статистического

наблюдения), составляет 148316 человек, данная цифра растет в связи с активизацией сотрудничества с фитнес-центрами города. Всего в Белгороде развивается 56 видов спорта, включенных во Всероссийский реестр видов спорта. Ожидаемым результатом назван ежегодный прирост числа горожан, регулярно занимающихся физкультурой. Приблизительно, спортом занимаются до 74 процентов населения Белгорода. Самым спортивно ориентированным Вузом Белгорода является БГТУ им. В.Г. Шухова, в котором на сегодняшний день имеется огромная материально-техническая база спортивного комплекса. Это: современный стадион, несколько игровых залов, спортивные площадки, теннисные корты, зал атлетической подготовки, стрелковый тир, шахматный клуб, «воркаут-площадка», спортивная площадка для пляжных видов спорта и два плавательных бассейна. Многие объекты занесены во Всероссийский реестр спортивных объектов. Поэтому студенты БГТУ могут не только получить инженерное образование, а также имеют возможность поддерживать себя в хорошей физической форме и совершенствовать свои спортивные навыки под руководством грамотных наставников.

Социологические опросы населения, особенно молодежи занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение цели, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя! Многие спортсмены утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных индивидуальных качеств — честолюбия, терпения, трудолюбия, волевых навыков, которые и приобретаются благодаря спорту. Каждый здравомыслящий человек хочет быть сильным, выносливым, ведь хорошее физическое здоровье является залогом успешной работы, учебы и, наконец, карьеры.

В современном мире спорт высших достижений становится все более значимым социальным явлением. Благодаря широкому участию средств массовой информации, развитию спортивной

индустрии и другим факторам, он стал отраслью, в которую, в большей или меньшей степени, вовлечено огромное количество людей и значительные финансовые средства. Спорт высших достижений ориентирован на покорение новых рубежей, находящихся на пределе возможностей человеческого организма. Закономерности реализации такой установки в современных условиях неизбежно ведут к профессионализации данного раздела спорта. Не секрет, что высшие спортивные достижения человечества в наступившее время доступны только тем, кто на многие годы посвящает себя спорту как доминирующей деятельности в своем образе жизни

Таким образом, мы приходим к очевидному выводу — нужно уделять время занятию спорта. Не важно, чем вы занимаетесь: бегом, плаванием, стрельбой, футболом или просто посещаете тренажерный зал. Итог у каждого занятия один — здоровье, сила и процветание!

Каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта на нашей планете. Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нем.

Человек — часть мира, как все живое на земле. Сама природа велела свою жизнь проводить в движении, а значит со спортом по жизни!

Библиографический список

1. Роль спорта в жизни человека: [Электронный ресурс] // URL: <http://nmed.com.ua/zdorovyj-obraz-zhizni/rol-sporta-v-zhizni-cheloveka/> (Дата обращения 7.02.2017)

2. Все о спорте: [Электронный ресурс] // URL: <http://www.studfiles.ru/preview/6306424/> (Дата обращения 7.02.2017)

3. Спортивный комплекс в БГТУ им. В.Г. Шухова: [Электронный ресурс] // URL: <http://www.bstu.ru/about/meeting/sport/> (Дата обращения 7.02.2017)

4. Спортивный образ жизни: [Электронный ресурс] // URL: <http://tfolio.ru/item/aV8y/> (Дата обращения 7.02.2017).

Беляев А. В.

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Игра — это механизм сбора, сохранения и передачи социального опыта, как практического по овладению средствами решения задач, так и этического, связанного с правилами и нормами поведения. Появление игрового метода связано с требованиями повышения эффективности обучения за счет более активного включения занимающихся в процессе получения и использования знаний.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Доказано, что подвижные игры улучшают физическое развитие игроков, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье, т.к. почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

Содержание избранной подвижной игры определяется фактором цели и основными задачами занятия, или другой формой занятий, в рамках которой предполагается ее проведение. Для педагога важно то, что проведение игры только ради игры — это достаточно расточительное времяпрепровождение исходя из стратегической цели физического воспитания — формирования физической культуры личности студента.

Подбор игры основывается, прежде всего, на основных задачах занятия и психофизиологических особенностях участников игры, обобщенном уровне их физического развития и двигательной подготовленности. Важное условие успешности игровой деятельности — понимание содержания и правил игры. Перед объяснением игрокам размещают в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, сообщают название игры, ее цель и ход, рассказывают о роли каждого игрока, его месте в игре. Для лучшего усвоения игры объяснение сопровождают показом отдельных сложных движений. Если эта игра проводится впервые, необходимо проверить, все ли игроки понимают ее правила.

Эффективность проведения игры зависит от решения таких организационных факторов, как:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру
- размещение игроков во время ее проведения
- определение ведущих
- распределение на команды
- определение помощников и судей
- руководство процессом игры
- дозирование нагрузок
- окончание игры

Предварительная подготовка места проведения игры является непременным условием ее успешного проведения. Важно знать, что участники игры тонко чувствуют наличие предварительной подготовки, что проявляется в их положительных эмоциях, желании играть, а в ином случае — в безразличии к предстоящей игре.

При подготовке места проведения игры следует убрать все посторонние предметы, препятствующие ходу игры. Необходимо учесть при играх с мячом в помещении возможные его удары по стеклам, а с этим и травмы, и материальные траты. Окна должны быть защищены упругой или жесткой сеткой. Если условия игры достаточно просты, то подготовительные действия целесообразно проводить вместе с участниками игры, что повышает их организационный и эмоциональный настрой на игровые действия.

Подготовка инвентаря и вспомогательного оборудования может осуществляться самим педагогом и его помощниками. Но особо ценна та созданная ситуация, при которой в подготовке активно участвуют все игроки. Наиболее востребованным инвентарем в подвижных играх являются мячи, гимнастические палки и скакалки, обручи, кегли. Для различения игроков и команд применяются цветные жилетки и повязки. В качестве вспомогательного оборудования могут использоваться гимнастические снаряды, особенно в эстафетах, кубы из дерева.

Инвентарь и вспомогательное оборудование подбирается, а если необходимо, то и специально создается учащимися-активистами в соответствии с содержанием и условиями игры. Вес и размер инвентаря должен соответствовать физическим возможностям игроков. Хранение инвентаря, как правило, осуществляется в специально отведенном месте. Но перед игрой его целесообразно расположить в местах, удобных для их быстрого размещения в соответствии с условиями игры.

По окончании игры подводятся итоги, где указывают на допущенные ошибки, отрицательные и положительные моменты в поведении команд и отдельных игроков.

Использование игрового метода на уроках физической культуры способствует снижению эмоциональной нагрузки, смягчению психологической напряженности учебной деятельности. Использование игрового метода активизирует внимание, повышает эмоциональное состояние, оказывает положительное влияние на восстановление работоспособности на разных стадиях обучения. Помимо специальных задач учебного процесса, использование игрового метода на уроках физической культуры решает оздоровительные задачи, оказывая общее благоприятное

влияние на рост обучающихся, на формирование правильной осанки, на рост крупных мышцы тела. на развитие сердечно-сосудистой системы.

Библиографический список

1. Крамской С.И., Манучарян С.В. Факторы риска, способствующие развитию заболеваний у студентов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей VII международной научной конференции, 19-20 апреля 2011 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2011.-360 с.
2. Леонтьев А.Н., Проблемы развития психики, М., 1971
3. <http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/organizacija-podvizhnoi-igry.html>
4. <http://pedsovet.su/publ/164-1-0-4071>

Демченко И. И.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

СТРЕЛЬБА КАК ВИД СПОРТА

Существует множество видов спорта: футбол, баскетбол, теннис. Но в этой статье я расскажу о стрельбе как о виде спорта. Казалось бы, какой же это спорт, ведь из физических нагрузок тут, на первый взгляд, только нажатие курка. Но это совсем не так. Кроме того, занятие стрельбой имеет большое прикладное значение, в частности, в подготовке к армии. Итак, начнем рассказ по порядку.

Стрелковый спорт — вид спорта, в котором участники соревнуются в стрельбе из огнестрельного и пневматического оружия. Делится на пулевую стрельбу, где стреляют из нарезного оружия в тире по мишеням, и стендовую стрельбу, где участники ведут стрельбу из гладкоствольного оружия по специальным летящим мишеням-тарелочкам на открытых стрельбищах. С

недавних пор в России в качестве отдельного вида стрелкового спорта также выделяют практическую стрельбу.

Спортивная стрельба, как пулевая, так и стендовая, является олимпийским видом спорта. Впервые медали в стрельбе были разыграны на I Олимпийских играх в Афинах в 1896 году. С 1984 года соревнования мужчин и женщин проводятся раздельно. Кроме того, существует стрельба из лука и арбалета, но олимпийской является только стрельба из лука.

История стрельбы как соревновательного вида спорта имеет глубокие корни. В Древнее время и Средние века воины и рыцари на турнирах показывали свою меткость стрельбы из луков. Пулевая стрельба появилась значительно позже, с изобретением огнестрельного оружия. Первое известное соревнование по пулевой стрельбе состоялось в 1432 году в немецком городе Аугсбурге. Спустя 17 лет во Франции появились первые общества по стрельбе из огнестрельного оружия. С 1452 в Швейцарии стали проводить ежегодные праздничные соревнования в стрельбе на меткость. Состязания по стрельбе всегда пользовались большой популярностью, так как в то время меткие стрелки были очень уважаемыми людьми. Изобретались новые виды стрелкового оружия, увеличивалось и количество видов в стрелковом спорте.

Первым чемпионатом мира по стрельбе считаются проведенные в мае 1897 года во Франции международные соревнования. Их организовало стрелковое общество города Лиона. За год до этого стрелковые соревнования дебютировали на первых Олимпийских Играх современности. В программу вошло пять дисциплин, в двух из которых участники соревновались в стрельбе из винтовки и в трех в стрельбе из пистолета.

В 1894—1895 гг. в Хабаровске, Москве, Петербурге, Петрозаводске, Киеве и других городах проводились соревнования, по условиям которых нужно было поразить из винтовки, состоящей на вооружении русской армии, с дистанции 200 м мишень диаметром 1 аршин (0,71 м).

В годы советской власти в стране начала разворачиваться широкая сеть всевозможных стрелковых кружков и секций. Пулевая стрельба, имеющая большое прикладное значение, стала предметом внимания властей и различных общественных и ведомственных

организаций. Первые первенства по стрельбе после революции были проведены в 1923 г. В Новогиреево был проведен первый чемпионат СССР. В нем приняли участие 80 стрелков. 19 декабря 1932 г. Центральный совет Осоавиахим учредил знаменитое звание «Ворошиловский стрелок» I и II ступеней. Это звание позже стало обозначать любого меткого стрелка

С 1950 года советские стрелки начинают принимать участие в международных состязаниях. В 1952 году состоялся дебют на XV Олимпийских играх в столице Финляндии Хельсинки

Пулевая стрельба подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени. Производится пульей из нарезного оружия: пневматического (4,5 мм), малокалиберного (5,6 мм) и крупнокалиберного (6,5мм - 7,62 мм для винтовок и 7,62-9,65 мм для пистолетов).

Ежегодно по пулевой стрельбе проводятся соревнования различного уровня, начиная с региональных турниров и заканчивая чемпионатами мира и Европы. В настоящее время правилами Международной федерации стрелкового спорта (ISSF) по пулевой стрельбе предусмотрены 15 мужских и 9 женских упражнений, которые включены в программы международных соревнований. В обязательную олимпийскую программу входят 6 мужских упражнений и 4 женских. В рамках Стрелкового Союза России соревнования проводятся по 46 упражнениям.

В России для каждого упражнения введена аббревиатура — две литеры (буквы) и цифры. Литеры обозначают вид оружия (ВП – винтовка пневматическая; МВ – малокалиберная винтовка; АВ – (армейская) стандартная крупнокалиберная винтовка; ПВ – произвольная крупнокалиберная винтовка; ПП – пневматический пистолет; МП – малокалиберный пистолет; РП – крупнокалиберный пистолет (револьвер центрального боя)), а цифры - порядковый номер этого упражнения в национальной спортивной классификации по пулевой стрельбе.

Стрельба из винтовки ведется из положений «стоя», «лежа», «с колена». При положении «лежа» спортсмен лежит на земле или специальном коврике, опираясь локтями. Оружие должно удерживаться двумя руками и правым плечом (для спортсмена-левши – левым). Положение «с колена»: спортсмен сидит на

согнутой ноге, под подъем которой подложен валик. Ступня находящейся впереди ноги, колено и носок другой ноги – на земле или на коврике. Оружие удерживается двумя руками и правым плечом. Положение «стоя»: спортсмен стоит. Оружие удерживается двумя руками, правым плечом, щекой и частью груди около правого плеча. Приклад упирается в разноименное руке плечо. Использовать ружейный ремень не разрешается. Для подготовки к выполнению упражнения спортсменам предоставляется не менее 10 мин. Разрешено применение специальных стрелковых костюмов и ботинок. Запрещено применение оптических прицелов, но возможно применение линзы, корректирующей зрение.

Из пистолетов и револьверов стреляют только стоя, держа оружие в свободно вытянутой руке. В скоростных упражнениях правила соревнований предъявляют особое требование к изготовке перед началом выполнения упражнения: рука с оружием должна быть наклонена вниз, под углом не менее 45 ° к направлению стрельбы.

Стрельба по движущейся мишени ведется из однозарядных винтовок. Для стрельбы на 50 м используется малокалиберная винтовка (калибр 5,6 мм) под патрон бокового огня. Для стрельбы на 10 м – пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм), действующая на сжатом воздухе или газе. Разрешено применение оптических прицелов. На 50 м кратность прицела не ограничена, на 10 м кратность ограничена (4 крата). Разрешено применение специальных стрелковых курток.

Приведу примеры упражнений пулевой стрельбы:

МВ-5 — стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция 50 м. Положение — лежа, стоя, с колена, 3×20 выстрелов.

МВ-6 — Произвольная малокалиберная винтовка. Дистанция 50 м. Мишень №7. Стрельба ведется в последовательности: 40 выстрелов лежа (1 час 00 мин.), 40 стоя (1 час 30 мин.), 40 с колена (1 час 15 мин.). В каждом из положений перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных. Победитель определяется по сумме очков, набранных в трех положениях.

ВП-6 — Пневматическая винтовка. Дистанция 10 м. Мишень №8. 60 выстрелов стоя. Время 1 час 45 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных.

МП-6 — произвольный малокалиберный пистолет. Дистанция 50 м. Мишень №4. 60 выстрелов. Время 2 ч 00 мин. Перед выполнением зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных.

ПП-3 — стрельба из пневматического пистолета, дистанция 10 м, 60 выстрелов. Время 1 час 45 мин. Перед началом выполнения зачетных выстрелов разрешено неограниченное число пробных.

МП-8 — скорострельный малокалиберный пистолет. Дистанция 25 м. 5 одновременно появляющихся мишеней №5. 60 выстрелов. Стрельба ведется сериями по 5 выстрелов; в каждую из пяти одновременно появляющихся мишеней стрелок выполняет один выстрел. Упражнение разделено на 2 половины, каждая из которых состоит из двух серий по 8 с, двух по 6 с, и двух по 4 с. Перед началом зачетной стрельбы в каждой половине упражнения выполняется одна пробная серия за 8 с. Сначала все участники выполняют первую половину упражнения, а затем вторую.

Стеновая стрельба, в отличие от пулевой, ведется дробью из гладкоствольного оружия на открытой площадке по летящим мишеням тарелочкам, которые выстреливаются из специального устройства.

Олимпийскими видами стеновой стрельбы являются:

- 1) Круглый стенд – спортсмены ведут огонь по тарелочкам, передвигаясь от одного стрелкового места к другому (всего 8), а также меняя угол стрельбы относительно траекторий вылетающих мишеней.
- 2) Траншейный стенд — спортсмены ведут огонь по тарелочкам, выбрасываемым из траншеи в случайном направлении.
- 3) Дубль-трап — то же самое, что и траншейный стенд, но тарелочки выбрасываются попарно и стрельба ведется дуплетом.

В целом, классические виды стрелкового спорта сильно отличаются от реального применения оружия. Ни один боец отряда специального назначения не будет выцеливать в идеальной стойке

врага из пистолета, он будет использовать приемы так называемой практической стрельбы.

Еще в середине прошлого века стало ясно, что для подготовки сотрудников правоохранительных органов необходима система, более приближенная к реальности. Энтузиастами стрелкового спорта было предложено множество вариантов различных систем подготовки. Одну из них предложил в конце 50-х легендарный американский стрелок Джеф Купер. Со временем именно она приобретала все большую популярность, и в 1976 году на конференции по пистолетному спорту было принято решение создать Международную конфедерацию практической стрельбы IPSC. В России практическая стрельба появилась в 90-х и первоначально лишь для сотрудников спецподразделений силовых ведомств. Однако в настоящее время она стала доступна для всех и широко распространена.

Девизом практической стрельбы являются три латинских слова *Diligentia Vis Celeritas* (Точность, мощь, скорость). Вся система построена на достижении стрелком оптимального баланса между этими тремя параметрами. Как и в настоящем бою, на соревнованиях по практической стрельбе нельзя победить, если стрелять быстро, но не точно, если стрелять слишком медленно и, наконец, более мощные патроны в спорте дают бонус к очкам, а в реальности — большой шанс обезвредить врага удачным попаданием.

Итак, как мы видим, стрельба как вид спорта имеет большое практическое значение. Человек тренирует свою точность, крепость рук, терпение и выдержку, а кроме того, будущие призывники, занимаясь стрельбой, готовятся к защите своей Родины и, несомненно, будут стрелять из боевого оружия лучше, чем их товарищи, не занимавшиеся ранее стрелковыми видами спорта.

Библиографический список

1. Стрелковый спорт: [Электронный ресурс] // Википедия URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Стрелковый_спорт (Дата обращения 7.02.2017)

2. История стрельбы: [Электронный ресурс] // Биографии лучших спортсменов мира URL: http://bestsportsmeny.ru/strelba/istoriya_strelbi.html (Дата обращения 7.02.2017)

3. Кривцов А. С. Учебно-теоретический материал по дисциплине физическая культура для специализации пулевая стрельба : методические указания для проведения теоретических занятий по пулевой стрельбе / А. С. Кривцов - Белгород: БГТУ им. В. Г. Шухова, 2012. - 50 с

4. Пулевая стрельба - история, интересные факты, достижения: [Электронный ресурс] // Дети в спорт URL: <http://sports-deti.ru/kindofsport/pulevaia-strelba/about> (Дата обращения 7.02.2017)

5. Спортивная стрельба: [Электронный ресурс] // Sport Wiki URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sportivnaya-strelba/> (Дата обращения 7.02.2017)

6. Практическая стрельба – история и современность: [Электронный ресурс] // Дилетант URL: <http://diletant.media/articles/32911839/> (Дата обращения 7.02.2017)

Научный руководитель: Шумилов А. Ю.

Егорова В. Д., Хангажеева П. А.

НИУ Московский государственный строительный университет

ГИМНАСТИКА: ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Аннотация. В статье рассматривается тема гимнастики, так как это направление многогранно и включает в себя элементы разных видов спорта. Рассмотрена история развития гимнастики и тема включения детей в спортивные секции.

Ключевые слова: Гимнастика, развитие, дети, спорт.

Гимнастика — понятие очень обширное, к ней можно относить как самостоятельную профилактическую разминку с утра, так и узкоспециализированные занятия спортом.



Рисунок, изображающий виды пятиборья, на вазе, найденной во время раскопок в Аттике (VI в. до н.э.)



Панкратион – соединение борьбы с кулачным боем

Интересно, что пользу гимнастики отмечали еще древние философы Гомер, Платон, Аристотель. По одной из версий. Из той же Греции к нам пришло название гимнастика с греч. «гимназо» — тренировать. Упражнения на «коне» ведут свою историю еще с того греческого периода. Все это показывает, как тесно человечество на всей протяжении всей истории связано с физическими упражнениями как неотъемлемой частью своей жизни.

В средневековье гимнастика была забыта и только в 18-19 веке появилась как отдельный предмет.

Сейчас же гимнастика — самый популярный вид спорта и включает в себя множество направлений: спортивная, художественная, акробатическая и т.д.

Спортивная гимнастика для детей.

Обучение такому спорту как спортивная гимнастика начинается с раннего детства, детей в кружки отдают с 4-х лет.



Погружение в спорт не должно иметь насильственный характер. Вводить ребят в спортивную гимнастику нужно постепенно, начиная с физических нагрузок. Затем рекомендуется посещение занятий несколько раз в неделю под присмотром родителей. С пяти лет можно заниматься ежедневно. Лучше мотивировать детей к занятиям поощрениями в виде красивых нарядов для выступлений, создавая позитивный настрой. Ребенку требуется поддержка и активное участие родителей в его спортивной жизни.

Помещение для спортивной гимнастики должно быть оборудовано снарядами, а также обеспечивать безопасность на тренировках.



Оборудование зала отличается в зависимости от направленности и подхода. Если секция предназначена для общего развития, то достаточно иметь на полу маты, турник, параллельные брусья, козла, коня, гимнастическую скамейку. Если же секция будет обучать детей на уровне спортивной школы, то для этого необходимо нижеперечисленное оборудование:

- Гимнастический турник или одиночные гимнастические брусья.
- Отдельно должен быть поставлен низкий турник для отработки упражнений девочками.
- Параллельные брусья с регулируемой высотой и шириной между брусьями.
- Для опорных прыжков — гимнастический козел и гимнастический конь с двумя ручками.
- Круглый гимнастический гриб для тренировок, а также специальный гриб с вращающейся кромкой или просто с ручкой для обучения.
- Кольца
- Гимнастическое бревно, снабженное съемной мягкой защитой от падений.

С раннего детства гимнастика не только физически развивает и укрепляет тело, но и приучает к организованности, активности и целеустремленности.

Гимнастика уникальна тем, что объединяет в себе акробатику, хореографию и силовые упражнения. Этот спорт по праву считается одним из самых зрелищных и травмоопасных. Тем более приятно думать, что наши спортсмены отличились в этой наисложнейшей дисциплине и их знает весь мир, таких как Корбут, Немов и т.д.



Иваненко А. А., Замчевская Е. С.
*ФГБОУ ВПО Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

На сегодняшний день практически не существует ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана, так или иначе, с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт — общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Давайте разберемся, что же такое физическая культура и каким образом она влияет на развитие личности.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, содержанием которого является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, которые специально созданы в обществе для физического совершенствования человека. Следовательно, значение физической культуры и спорта в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают большое влияние на формирование человека как личности, на развитие

общественных отношений. Так же, физическая культура — это часть общей культуры общества, которая направлена на укрепление и повышение уровня здоровья человека. Она выполняет социальную функцию — воспитание всесторонне и гармонично развитой личности.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но и влияют на другие стороны человеческой жизни. Например, авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Причем это касается не только самих спортсменов, но и других людей, участвующих в процессе (тренеров, судей, зрителей). Занятие физической культурой предоставляет каждому человеку много возможностей для развития, утверждения и выражения собственного «я», заставляют радоваться победе, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Ведь, многие спортивные соревнования построены на основе «строгого соперничества», что вызывает необходимость спортсменов завоевывать первенство в соревнованиях, тем самым, вырабатывает выносливость, силу, мышление и другие важные качества, формирующие человека, как индивидуальную личность. В ходе этих соревнований, проигрываются различные социальные ситуации, с которыми человек сталкивается в повседневной жизни, так он и нарабатывает для себя жизненный опыт, выстраивает особую систему ценностей и установок.

Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психической) деятельности, в процессе которой человек вступает в отношения с общественной и природной средой.

Под термином "физическая культура личности" принято понимать реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которого является удовлетворение

его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании.

Существует несколько функций физической культуры:

1. Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).
2. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).
3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация).
4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.
5. Для нормального функционирования человеку необходим определенный объем физических и социальных компонентов, таких как пища, воздух, солнечный свет, отдых, движение и другие. Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий.

В обществе физическая культура является важнейшим средством воспитания «нового» человека, человека, который гармонично сочетает в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Занятия физкультурой способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственной и общественной организации в области физической культуры и спорта (ФКС). На современном этапе решается вопрос превращения массового физкультурного движения в общенародное, которое базируется на научно обоснованной системе физического воспитания, охватывающее все слои общества. Так же, существуют государственные системы программно-оценочных нормативов к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения.

Занятия физической культурой, по решению государственных программ, являются обязательными во всех типах учебных заведений (школах, колледжах, университетах и т.д.), мало того, в дошкольных учреждениях, армии и даже на предприятиях (производственная гимнастика, физкультурные паузы). Для организации такой физкультурно-оздоровительной работы созданы специальные коллективы физической культуры.

Одним из важнейших процессов, направленных на формирование физической культуры личности является физическое воспитание. Физическое воспитание — это учебный процесс, направленный на формирование физической культуры личности, а именно, той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание — одно из важнейших составных частей системы воспитания. Целью такого воспитания является укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В сочетании с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым, физическое воспитание способствует всестороннему развитию личности человека.

Основными задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных умений и навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств.

Программа предусматривает проведение учебных занятий в объеме трех часов в неделю, в том числе одного часа факультативного. Кроме того, предусматривается проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультурные паузы и т. д.), массовой физкультурной и спортивной работы во внеучебное время (секции по видам спорта, группы общей физической подготовки, спортивные соревнования и оздоровительные мероприятия, дни здоровья, занятия в спортивно-оздоровительном лагере). Программой рекомендуется примерный тематический план занятий по физическому воспитанию с определением видов занятий (теория, практика), видов спорта (гимнастика, легкая

атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры) и расчетом часов по годам обучения. Приводится содержание тем по теории физического воспитания, а также объем знаний и умений, которыми должны овладеть учащиеся, осваивая технику видов спорта.

В России основоположником научной системы физического воспитания, является Петр Францевич Лесгафт. Он рассматривал педагогические явления с позиций антропологизма. Антропологию понимал, как науку, изучающую не только строение, развитие и функции отдельных органов человеческого организма, но и как физическое и нравственное влияние на человека окружающей среды. Лесгафт доказывал, что на развитие организма оказывает влияние среда и упражнения: *«Все, что упражняется — развивается и совершенствуется, что не упражняется — распадается»*.

Результативный аспект физической культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни.

К таким полезным результатам можно отнести:

- полученные в процессе физкультурных занятий двигательные умения и навыки;
- саму способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий;
- возросшую физическую работоспособность;
- пропорционально развитое телосложение и осанку;
- физкультурные знания;
- нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека и т.д.

Таким образом, роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности очень велика. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы, — необходимо уметь применять их в жизни, достигать намеченной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Это же

может быть достигнуто только при правильном физическом образовании.

Библиографический список

1. Влияние физкультуры на развитие личности. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/referat-86456.html>

2. Значение физической культуры в развитии личности. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625a3bc78b4c53a89521306c26_0.html

3. Кривцов А.С. Инновационные средства воспитания профессионально важных качеств у студентов на занятиях по физической культуре (на примере Российской таможенной академии) / Е.С. Палехова, М.В. Резенова, А.С. Кривцов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Междунар. науч. конф., 26-27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2012. — С. 236 — 245.

4. Кривцов А.С. К вопросу о специфике работы преподавателя физической культуры в вузе / А.В. Носков, А.С. Кривцов, Р.П. Фиронова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Междунар. науч. конф., 26-27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2012. — С. 222 — 226.

5. Роль физической культуры и спорта в развитии личности. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.rusnauka.com/13_EISN_2014/Sport/1_168500.doc.htm

6. Роль физкультуры и спорта в формировании личности и здоровья человека. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00051887_0.html

7. Физическое воспитание молодежи. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://studopedia.org/1-86758.html>

8. Физическое воспитание. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fizrazvitie.ru/2011/07/lesgaft-fizicheskoe-razvitie.html>

9. Фиронова, Р.П. Здоровье и активная жизненная позиция / Р.П. Фиронова, И.И. Фиронов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VII Междунар. науч.

конф., 19-20 апреля 2011 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2011. — С. 312 — 314.

Кладиева Д.М.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

ПЛАВАНИЕ — ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ

«Он не умеет ни читать, ни плавать», — так в Древней Греции говорили о человеке, недостойным называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего развития человека.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, тем и объясняется ее сильное закаливающее воздействие. Занятия плаванием особенно полезны для молодежи, поскольку содействуют укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательных систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематическое занятие плаванием совершенствует такие физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые в воде, не только укрепляют мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у студентов.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным

корректирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с повышенным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает укреплению стопы. У пловцов подвижность в голеностопных суставах очень высока и они могут оттянуть носки почти как балерина.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови человека гормона роста — соматотропина — в 10-20 раз. Это способствует росту тела, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких.

Занятие плаванием укрепляет аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную емкость легких и объем грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательной мышцы, со временем развиваются и укрепляются. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечнососудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в два раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

Занятия плаванием повышают защитное свойство иммунной системы крови — увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям. Был проведен опрос среди студентов, в результате которого было выявлено, что благодаря занятиям плаванием, заболеваемость ОРВИ снизилась на 30%.

Исходя из результатов опроса, необходимо отметить, что плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к воздействию низких температур.

Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 24°C человек теряет около 100 ккал тепла.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов. Систематическое пребывание в воде оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, повышают эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

К особенностям плавания нужно отнести его необычайную доступность для всех студентов — девушек и парней, студентов с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича и так далее. Бывают случаи, когда заниматься плаванием приходят студенты только в целебных целях, а становятся известными спортсменами.

Человек — единственное живое существо, которое от рождения не умеет плавать. Это умение — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно, происходит по причине отсутствия этих навыков. По данным ЮНЕСКО, ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек. Как правило, это молодое поколение не обученное плаванию. А каждый не умеющий плавать или хотя бы держаться на поверхности воды, оказавшийся на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоема подвергает свою жизнь опасности. Человек умеющий плавать, оказавшись в воде, знает что, либо доплывет до берега или какого-то плавсредства, либо сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Несчастные случаи на воде происходят также в результате не

знания элементарных правил поведения на воде во время купания, катание на лодке или яхте. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь приходить на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь.

Вода-целитель и друг человека, только в том случае, если он умеет плавать, и коварный потенциальный враг для неумеющих держаться на воде.

Таким образом, обучение плаванию не только предупреждает заболевания, но и лечит. В отличие от других систем плавание развивает в организме симметрию, координацию и выносливость. Она стимулирует внутренние органы и обуславливает их гармоническое функционирование.

Библиографический список

1. Булгакова Н.Ж., Авдиенко В.Б., Фомиченко Т.Г. Пятьсот статей по плаванию// Теория и практика физической культуры. – 1995. - №10. – С.48-51.

2. Крамской, С.И., Амельченко И.А. Основные направления деятельности кафедры физического воспитания и спорта на современном этапе в условиях технического вуза (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар.науч.конф., 23-24 апреля 2015 г.: в 2 ч. / Белгор.гос.технол.ун-т.-Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. - Ч.1. – с. 12-20

3. Курко Я.В. Федчишин О.Я. Показатели здоровья студентов, занимающихся оздоровительным плаванием // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. – 59 – 62.

4. Скирене В.В., Скирюс Э.Р. Умение дышать в непривычной среде как фактор успешности обучения плаванию // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. – 104 – 107. doi:10.6084/m9.figshare.96578

Научный руководитель: ст. преп. Тулинова Н.А.

Клюева Ю.С., Тулинова Н.А.
*Белгородский государственный технологический
Университет им. В.Г. Шухова*

**РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В БГТУ
ИМ. В.Г. ШУХОВА
(ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)**

6-го января 1954 года случилось важное событие в Белгородской области: Президиум Верховного Совета СССР установил приказ об образовании Белгородской области. В этот же период возникает физкультурно-спортивное движение Белгородской области. В целях направления физкультурного движения был сформирован союз спортивных обществ и учреждений, это считалось одним из требуемых обстоятельств последующего глобального формирования физической культуры и спорта в области.

Физическая культура и спорт являются составной частью воспитательного процесса подрастающего поколения и одним из основных условий организации здорового образа жизни для различных категорий населения области. Ее основное назначение - укрепление здоровья, повышение физических и функциональных возможностей организма человека, обеспечение здорового отдыха, повышение трудового потенциала.

В настоящее время в области созданы необходимые условия для занятий физической культурой и спортом различных возрастных категорий населения. В области имеется 48 стадионов, 7 Дворцов спорта, 3 воздухоопорных модуля, 768 спортивных залов, 110 крытых плавательных бассейнов, 412 стрелковых тиров, 17 физкультурно-оздоровительных комплексов, 2,9 тысячи плоскостных спортивных сооружений. Большое внимание уделяется дальнейшему совершенствованию работы с физкультурными кадрами. В области имеется 3460 штатных физкультурных работников, в том числе: 915 тренеров-

преподавателей по спорту, 1162 учителя и преподавателя физической культуры учебных заведений, 290 инструкторов-методистов по спорту, 186 работников физкультурно-оздоровительной направленности детских дошкольных учреждений.

Стало уже традицией ежегодно проводить соревнования среди детей «Белая ладья», «Кожаный мяч», «Колосок», «Золотая шайба», традиционную комплексную Неделю детско-юношеских спортивных школ, спартакиады среди допризывной и призывной молодежи и детских загородных оздоровительных лагерей, массовые соревнования «От значка ГТО — к Олимпийской медали». А также спортивные праздники, посвященные знаменательным датам, соревнования под девизом «Спорт против наркотиков» и другие мероприятия.

Среди взрослого населения области проводится спартакиада трудящихся «За физическое и нравственное здоровье нации», чемпионаты и первенства области по отдельным видам спорта. Проводят неделю дружбы между Белгородской и Харьковской областями, сельские спортивные игры «Всем селом на стадион» и другие спортивно-массовые мероприятия. За прошедший год в этих соревнованиях приняло участие более 360 тысяч белгородцев.

Огромный вклад в развитие студенческого спорта оказывает Белгородский Государственный Технологический Университет. В БГТУ им. В.Г. Шухова уделяется серьезное внимание созданию условий для оздоровления студенчества. Сфера вопросов, охватывающих выполнение здоровьесформирующей программы, включает укрепление материально-спортивной базы, решение кадровой политики, совершенствование форм работы в области физической культуры и спорта, рост мастерства студентов-спортсменов.

В БГТУ им. В.Г. Шухова успешно работают 35 спортивных секций по 25 видам спорта, в которых занимаются порядка 1500 студентов дневной формы обучения. Студенты занимаются настольным теннисом и лыжными гонками, кикбоксингом и шахматами, армрестлингом и легкой атлетикой, пулевой стрельбой и даже лаптой, причем всеми ее разновидностями —

русской, мини, пляжной, а также другими спортивными играми: баскетболом, волейболом, гандболом.

Огромное внимание университет уделяет проведению своей университетской Спартакиады, в которой участвуют команды всех институтов в 14 видах программы. Это самые массовые соревнования, в которых состязаются более 1200 студентов в каждом учебном году. Спортсмены нашего университета регулярно выигрывают не только городские и областные соревнования, но и достойно выступают во всероссийских и международных соревнованиях.

У БГТУ им. В.Г. Шухова — достойная спортивная инфраструктура. Обустроены два игровых зала для проведения учебно-тренировочных занятий, оснащение которых позволяет вузу принимать в своих стенах крупные соревнования, в том числе и республиканского значения, например, чемпионат Ассоциации студенческого баскетбола России, чемпионаты страны среди студентов по гандболу и гиревому спорту, Кубки страны по мини-лапте, чемпионаты РФ среди команд высшей лиги. Возведены три теннисных корта, площадки для гандбола, мини-футбола, пляжных видов спорта, открытая ледовая арена для занятий хоккеем и фигурным катанием, лыжная база, три силовых городка. Создан специализированный зал гиревого спорта, оснащен стрелковый тир, оборудован шахматный клуб.

Два года подряд БГТУ им. В.Г. Шухова становится лауреатом всероссийского конкурса «Вуз здорового образа жизни». В 2013 г. кафедра физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова занесена на городскую доску почета в номинации «Лучшая организация в сфере физической культуры и спорта».

В университете на базе кафедры физического воспитания и спорта создан клуб единоборств «Белогор». Под эгидой БГТУ им. В.Г. Шухова и клуба «Белогор» в декабре 2013 года впервые в России было представлено народное состязание «Русская стенка». Впоследствии данное состязание проходило и в рамках ряда массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

На протяжении всего 2016-го года студенты региона соревновались в одиннадцати дисциплинах. Среди них — гандбол

(м), гиревой спорт, шахматы, баскетбол (м, ж), волейбол (м,ж), настольный теннис, легкая атлетика, мини-футбол, армспорт.

По словам заведующего кафедрой физического воспитания и спорта С.И. Крамского, радуется стабильность результатов наших ребят. Мы на протяжении уже нескольких лет становимся победителями в общем зачете. И не собираемся уступать завоеванных позиций.

«Хотя соперничество с каждым годом все больше обостряется, крепнет и сотрудничество между вузами, — отметил Сергей Иванович. — Поэтому мы не конкуренты, а, прежде всего, друзья. И это помогает нам совместными усилиями повышать мастерство соревнующихся, стимулировать развитие студенческого спорта».

Первого места добилась гандбольная команда «Технолог-Спартак» (тренеры С.И. Крамской, С.И. Ярковой). И это лидерство ребята и их наставники сохраняют в течении двух десятков лет. Блестяще выступили волейболистки вуза (тренеры — Р.Ф. Попова, С.Н. Еремина, А.П. Коруковец), добавив «золото» к еще одной значимой регалии нынешнего сезона – «бронзе» Всероссийской летней Универсиады. Права подняться на верхнюю ступень пьедестала почета добились и баскетболисты. Причем, как девушки (тренеры — Л.Г. Гашимова, Б.Ю. Бухало), так и юноши (тренер — И.А. Савкин). Пятый раз подряд звание лучшей из лучших завоевала и сборная по мини-футболу (тренеры — В.В. Кравцов, В.Г. Дмитриенко, А.С. Грачев). От представителей игровых видов спорта постарались ни в чем не отстать и наши лыжники (тренер — С.А. Восковский), и студенты, занимающиеся настольным теннисом (тренер — Р.П. Фиринова).

Завоеванная вузом победа стала, по мнению С.И. Крамского, результатом все возрастающего мастерства тренеров, совершенствующейся материальной базы спорткомплекса. А потому в наступающем 2017-м «Технолог» постарается добиться еще больших успехов.

Огромный вклад в развитие спорта на Белгородчине оказывает Белгородский Технологический Университет. Я надеюсь, что ребята не остановятся на достигнутых результатах. В БГТУ им.

В.Г. Шухова есть множество секций, где каждый найдет себе занятие по душе.

Библиографический список

1. Зайцев В.П. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении: монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, В.К. Гостищев и др. - Харьков: ХГАФК, 2010.-348 с.

2. Крамской, С.И. Физкультурно-спортивная деятельность - один из аспектов здоровьесберегающих технологий в техническом вузе (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С.И. Крамской // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Междунар. науч. конф., 26 - 27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. - Белгород, 2012. - С. 161 - 165.

3. Крамской С.И. Деятельность кафедры физического воспитания и спорта в историческом аспекте / С.И. Крамской // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: IX междунар. науч.конф. - Белгород - Москва, 2013. -С. 3-5.

4. Крамской, С.И. Организация студенческой научно-исследовательской на кафедре физического воспитания и спорта на кафедре физического и спорта / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Инновационные аспекты физической культуры и спорта: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 20 - 21 июня 2013 года, Москва / ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкив. - М.: МГСУ, 2013. - Вып. 6. - С. 10 - 16.\

5. Крамской С. И. Фестивали спорта в контексте реализации здоровьесберегающих технологий/ С. ИКрамской, И. А. Амельченко, Д. Е. Егоров// Здоровье, спорт, реализация, 2015.- №2.-с 35-36.

6. http://letopisi.org/index.php/Спорт_в_Белгороде

7. <http://www.bstu.ru/>

Колчева А. А.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Под здоровьем понимается физическое психическое и социальное благополучие человека. Это означает не только свободу от недугов, отсутствия болезни, но и гармонию тела и сознания. Умиротворенному состоянию тела и сознания способствуют: соблюдение этических принципов, поддерживающих моральные нормы и выполнение социальных обязанностей. Следует помнить, что все хорошие поступки и полноценное достижение целей выполнимы лишь при хорошем здоровье, которое дает нам долголетие и силу. Хорошее здоровье мы не можем ни купить, ни украсть, ни выменять, но систематическими занятиями, вниманием к телу и сознанию можем сохранить и даже улучшить его.

Заботиться о здоровье своего тела и души необходимо как мужчинам, так и женщинам. В физическом, психологическом и эмоциональном плане мужчины и женщины резко отличаются друг от друга. Конечно, есть и общие черты, но их не так уж и много. Так в чем же состоят различия наших организмов? Заострим наше внимание на анатомических и физиологических особенностях:

- в среднем мужчины крупнее и сильнее женщин;
- мужчины более выносливы в силу большего объема сердца и более высокого содержания гемоглобина. Максимальное потребление кислорода у мужчин более значительно;
- в среднем женщины обладают большей гибкостью, чем мужчины;
- женщины имеют обычно более высокий болевой порог по сравнению с мужчинами;
- мужчины относительно сильнее в верхней части тела;

- женщины относительно сильнее в нижней части тела.
- средняя мышечная масса мужчины в среднем на 25- 27 кг превышает мышечную массу женщины, но сила мужчины — одноразовая, он менее приспособлен к длительным физическим нагрузкам;
- крови в организме мужчины циркулирует на 1,5 л больше, чем в организме женщины, но кровопотерю быстрее восстанавливает женский организм.

В связи с этим женщинам надо быть осторожными при выполнении упражнений, связанных с верхней частью тела. Поскольку у женщин плечевые и локтевые суставы уже, им надо соблюдать осторожность, чтобы не вызвать в них слишком большое напряжение. Но у женщин более мощная и широкая структура тазовой области по сравнению с мужчинами. Это объясняется тем, что кости женского таза в общем тоньше и более гладки, чем у мужчин, но крылья подвздошных костей у женщин более развернуты в стороны, вследствие чего расстояние между осями и гребнями больше, чем у мужчин. Вход в женский таз имеет поперечно-овальную форму, тогда как форма входа мужского таза скорее продольно-овальная. Тазовый вход у мужчин значительно уже, чем у женщин. Резюмируя все сказанное относительно половых отличий таза, можно сказать, что мужской таз более высок и узок, а женский низок, но зато более широк и емок, что обеспечивает более устойчивое равновесие, так как центр тяжести расположен ниже. Женщины обычно более гибки, чем мужчины, и поэтому могут упражнять свои мышцы по более широкой амплитуде движений. При этом женщины более выносливы, чем мужчины.

При всех приведенных различиях женский пол все же остается слабой половиной человечества. Сегодня современным женщинам приходится нелегко. Бешеный график, который задает жизнь, заставляет все время куда-то торопиться. Несмотря на это, женщина старается успевать абсолютно все и ничего не упустить из своего поля зрения. Попадая в круговорот будничных забот, она теряет себя. Постоянный стресс, вызванный недостатком времени, негативно сказывается на здоровье, самочувствии и внешности.

Найти выход из такой ситуации женщина может в занятиях хатха-йогой.

Слово «йога» имеет своим корнем санскритское слово «йодж», что означает «соединять», «прикреплять» и «управлять вниманием». Йога — союз души с вечной истиной, состояние чистого блаженства. Постижение йоги обостряет пронизательность ума и понимание природы души.

Наше тело является саморегулирующей системой. Оно обладает даром приспособления даже тогда, когда владелец пренебрегает им. Практика йоги снимает напряжение и стрессы, создает огромную защитную силу, которая позволяет справиться как с физическими, так и психическими болезнями. Она сохраняет гибкость нервной системы, обеспечивая решение разнообразных проблем, возникающих в нашей жизни. Йога полезна и для мужчин, и для женщин. Женщины нуждаются в йоге больше, так как они несут по жизни больше ответственности и обязанностей. Материнство — обязанность женщины, данная ей природой, при этом ее тело подвергается физиологическим изменениям и все это в совокупности влияет на психику и энергетику.

Благотворное влияние хатха-йоги на организм женщины заключается в следующих пунктах:

- хорошая физическая форма, гибкость и выносливость;
- улучшение работы всех органов и систем, особенно касающихся женского здоровья;
- улучшение эмоционального состояния, борьба со стрессами;
- постепенное похудение и подтягивание контуров тела;
- омоложение организма, упругость и здоровый цвет кожи, борьба с морщинами и преждевременным старением;
- профилактика различных заболеваний.

Гита С. Айенгар, одна из самых известных учителей не только в Индии, но и во всем Мире. Ее книга «Йога для женщин» является первой настольной книгой, доступной для европейских женщин. В России была выпущена в 1992 году. Впоследствии книга переиздавалась и называлась уже «Йога — жемчужина для женщины». Название этой книги говорит о невероятной пользе

для женщины, желающей стать здоровой, красивой и обрести гармонию души и тела.

Немного истории. Во вступлении Гита С. Айенгар написала о том, что в детстве она была прикована к постели. Ее мучили хроническая лихорадка, головные боли, озноб, кашель, боли в животе, переболела тифом. В 10 лет заболела нефритом (воспалением почек). Врачи почти не надеялись, что Гита выживет. Но девочка выжила и вернулась домой со списком лекарств. Ее отец Б.К.С. Айенгар отложил длинный список лекарств в сторону и с твердостью заявил: «С завтрашнего дня не будешь принимать никаких лекарств. Или ты займешься йогой, или готовься к смерти». И уже со следующего дня Гита начала заниматься йоговскими асанами под руководством своего отца — гуру (учителя йоги). Безусловно, процесс обучения был трудным и длительным для ослабленной девочки. Но благодаря ее упорству и величайшему мастерству гуру-отца, Гита сама стала учителем с мировым именем.

Гита С. Айенгар написала книгу о йоге для женщин, которая может служить для них путеводителем на все времена. Изучение йоги дает возможность достичь состояния спокойного чистого сознания и реализовать внутреннюю сущность человека. Автор подчеркнула многообразие внутреннего развития человека, практикующего йогу. Жить это искусство. Йога повышает качество жизни, следовательно, йога — искусство.

Йога как наука состоит в приобретении знания путем наблюдения и опыта. При помощи йоговских упражнений люди приобретают физическое и психическое здоровье и силу. В рамках статьи невозможно перечислить всего того многообразия, которое дарит хатха-йога человеку.

Учитывая такое колоссальное положительное влияние занятий хатха-йогой, в нашем университете проводятся занятия с девушками специального учебного отделения на кафедре физического воспитания и спорта. Известно, что в специальном учебном отделении занимаются ослабленные студенты. Такие студенты, как правило, имеют определенные хронические заболевания. К тому же, большинство из них в средней школе вообще не занимались физической культурой. Отсюда более

низкие показатели по физической подготовленности, по сравнению со студентами основного отделения. Поэтому на практических занятиях мы обучаемся специально подобранным упражнениям — асанам из хатха-йоги. Мы выполняем упражнения, направленные на улучшения дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем и опорно-двигательного аппарата. Дыхательная система укрепляется с помощью специальных дыхательных практик — пранаямы. Существует разница между нормальным биологическим дыханием и пранаямой. В нормальном дыхательном процессе имеет место воздухообмен между нашими легкими и окружающим пространством — с целью удовлетворить потребности тела в метаболизме. Это изначальная потребность нашего организма. Сущность пранаямы заключается в тренировке дыхания, для того чтобы сделать его мягким, ровным и спокойным. Это значит, что благодаря этим практикам улучшается качество дыхания и функции всех органов, даже голос женщины становится более мелодичным и приятным. С помощью упражнений — асан можно воздействовать на сердечнососудистую и мышечную системы, улучшить деятельность головного мозга. Это происходит за счет того, что все системы организма заставляют мозг искать новые режимы в управлении организмом. Мозг же предоставляет органам новые, улучшенные, режимы управления их работой. Подобные совместные действия помогают в итоге добиться контроля сознания над физиологическими процессами, протекающими в организме. «Женских» асан в хатха-йоге существует достаточно много, но для начинающих подойдут следующие простые асаны:

- Халасана. Хала означает плуг, поза напоминает плуг. Эта поза стабилизирует давление, придает эластичность позвоночнику, а также уменьшает боли в спине; оказывает лечебный эффект при менструальных нарушениях и при заболеваниях мочевыделительной системы.
- Сукхасана. Поза укрепляет мышцы спины, повышает тонус груди, стабилизирует нервную систему;
- Салабхасана. Улучшает пищеварение, укрепляет ноги, поясницу и ягодицы;

- Баддха Конасана. Регулирует менструальный цикл женщины, укрепляет ее поясницу и мочевой пузырь, снимает родовые боли.

Несмотря на то, что имеется направленность на определенную систему организма, хатха-йога оказывает влияние на весь организм в целом. Широкий диапазон воздействия асан на организм позволяет целенаправленно изучать основные упражнения хатха-йоги. Работа над элементами хатха-йоги с девушками не ограничивается только учебными занятиями в университете. Нам даются задания для самостоятельной тренировки в домашних условиях. Осваивать технику определенных упражнений — асан помогает учебное пособие «Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза», разработанное на кафедре физического воспитания и спорта Белгородского государственного университета им. В.Г. Шухова.

Выводы:

1. Хатха-йога, эффективность которой проверена веками, систематизированная талантливым учителем Гитой С. Айенгар, положительно воздействует на женский организм.
2. Занятия хатха-йогой вполне доступны и эффективны в условиях вуза со студентками специального учебного отделения.

Библиографический список:

1. Айенгар Г. С. Йога для женщин / Г.С. Айенгар. – Изд-во “Наука”, М., 1992. – 271 с.
2. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013. – 172 с.

**Научный руководитель: Бондарь Е.А., канд. пед. наук,
доцент**

Корнеева К. А.

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

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Уменьшение рабочего дня, сокращение времени на бытовые нужды и повышение в связи с этим свободного времени поднимают вопрос о социальных мероприятиях, которые обеспечивают здоровый образ жизни. В то же время встречаются условия, когда на большинство людей сваливаются бесчисленные отрицательные факторы окружающей среды. Жизненные проблемы, большой поток информации — это все часто происходит на фоне далеко не идеальных условий жизни, уровня эмоционального напряжения при сниженной двигательной активности студента.

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные методы сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, нужные условия здорового образа жизни. Определение «двигательная активность» имеет в виду сумму всех движений, которые человек выполняет в процессе жизнедеятельности. Она положительно воздействует на систему организма и нужна любому человеку. К сожалению, на данный момент значительной проблемой многих студентов стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность (гипокинезия). Физические упражнения благоприятно воздействуют на становление и развитие большинства функций центральной нервной системы. На силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Постоянные тренировки делают мышцы намного сильнее, а организм в целом становится наиболее устойчивым к условиям окружающей среды. Под воздействием мышечных нагрузок усиливается ритм сердцебиений, мышцы сердца значительней

сокращаются, увеличивается артериальное давление. Все это приводит к функциональному улучшению кровеносной системы. Частота дыхания становится значительно больше при мышечной работе. Так же углубляется вдох, увеличивает выдох, повышается вентиляционная способность легких. Профилактикой многих болезней служит сильное расправление легких. Также устраняется в них застойные явления. Те, кто постоянно занимаются физической культурой, обладают преимуществом перед малоподвижными. Они хорошо выглядят, здоровее психически, меньше подвержены стрессу и напряжению, намного лучше спят, не имеют проблем со здоровьем.

Проблема развития и сохранения здоровья обуславливается важностью формирования у человека культуры и культуры здоровья. В ходе большого количества исследований, можно сделать вывод, что на первое место выходит проблема здорового образа жизни. Эти проблемы можно решить педагогическими средствами.

По материалам Всемирной организации здравоохранения, мы можем определить, что здоровье населения на 50% зависит от образа жизни. Поэтому глобальной проблемой социальной государственной политики, является приобщение молодежи к здоровому образу жизни.

Важнейшей составляющей элемента культуры является здоровый образ жизни, который помогает в формировании здоровья будущего специалиста. Главной стороной является гармоническое проявление физических и духовных возможностей студентов. Которые связаны с социальной и психофизической активностью в учебно-трудовой, общественной и иной сфере деятельности. К формированию здоровья следует отнести и физическую культуру.

Физическая культура — особая, часть общей культуры людей. В широком смысле под «культурой» понимается вся деятельность человека по созданию материальных и духовных ценностей и их использование в процессе общественно-исторической практики людей. А физическая культура, как часть общей культуры общества, — это совокупность достижений и материальных

средств, формирующих человека с гармоническим развитием физических, духовных сил и крепким здоровьем.

Физическая культура — широкое социальное явление. Ее структуру составляют организационные компоненты. Физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация. Каждая форма выполняет такие функции как: физическое воспитание — освоение, спорт — совершенствование, физическая рекреация — сохранение, двигательная реабилитация — восстановление физических и духовных кондиций человека. Поэтому надо различать два понятия: «физическая культура» — часть общей культуры общества, а «занятия физическими упражнениями» — лишь форма двигательной активности человека.

К целям и задачам физической культуры относится физическое воспитание — система воспитания, которая дает человеку знания о своем организме, средствах воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья. А также формирующая у него потребность в физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом. Свои задачи и особенности, в различные возрастные периоды, имеет физическое воспитание. Главный вклад в физическое развитие вносит физическое воспитание. В формирование физической культуры студента главный вклад вносит государственная программа по физическому воспитанию в вузе. Ее целью является решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач.

Личная физическая культура каждого человека должна лежать в основе формирования физической культуры у студенческой молодежи. В нее входит интеллектуальная сторона личности, а также деятельностная сторона личности.

Чтобы сформировать личностные мотивы и культуры, а также сделать студента субъектом физкультурной деятельности, педагог, как нам кажется, должен помочь в следующем:

1. Точно соизмерять цели со своими возможностями и поставить перед собой реалистичные задачи;
2. Заняться самоанализом, а также выявить свои сильные и слабые стороны;

3. Чтобы добиться поставленных перед собой целей, следует определить конкретные действия, которые можно сделать в настоящее время;

4. Нужно научиться определять, обладают ли действия желаемыми последствиями и приближают ли его к поставленной цели.

Учет и создание условий для занятий теми видами спорта, которые интересуют молодежь, каждого человека в силу его психофизиологических, биологических и личностных особенностей — это самое важное в воспитании личной физической культуры молодежи, как основы оздоровления нации.

А так же регулярные и эпизодические занятия оздоровительной физической культурой, которые положительно связаны с другими компонентами здорового образа жизни. Отсюда следует сделать вывод, что физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни. И в свою очередь оказывает огромное влияние на формирование физической культуры студенческой молодежи.

Библиографический список

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие. - М.: АО "Аспект Пресс", 2015. - 144 с.

2. Агаджянн Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 208 с

3. Энциклопедия физической подготовки / Под ред. А.В. Карасева – М.:Лептос, 2014-368с.

4. Амельченко, И.А. Значение формирования потенциала здоровья студентов средствами физической культуры и спорта в условиях рыночной экономики / И.А. Амельченко, С.И. Крамской // Там же. — С. 112 — 115.

5. Крамской С.И. Физическая культура в строительных вузах. Учебник / В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, А.Ф. Пшеничников, С.И. Крамской / Под ред. Л.М. Крыловой. — М.: Изд-во АСВ, 2010. — 526 с.

КАКОЙ ВИД СПОРТА САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ?

Чтобы понять, какой вид спорта наиболее полезен для человека, нужно узнать его предпочтения и склонности в спорте. Нравится ли ему бегать, ездить на коньках, или вообще стрелять по мишеням.

Еще вид спорта выбирают и по физиологическим особенностям. Если человек высокого роста, то чаще всего ему советуют заняться баскетболом или волейболом, потому что в этих видах спорта важен высокий рост, если человек среднего роста и у него низко посажена шея, то ему рекомендуют заняться какой-нибудь разновидностью борьбы, а если у человека сильные ноги, то советуют прыжки в длину или высоту.

Но самое важное, чтобы выбранный человеком вид спорта приносил реальную пользу его организму и не ухудшал здоровье.

Разобрав отдельно каждый перечисленный выше вид спорта, я постараюсь сделать вывод, какой же из видов спорта наиболее полезен для человека.

Бег — это один из самых популярных видов спорта, им занимаются люди всех возрастов: дети, взрослые и пожилые люди. Кроме того, бег весьма разнообразен, он бывает на короткие дистанции (30 – 800 метров), средние дистанции (800 - 3000 метров) и длинные (от 3000 метров до так называемого суточного бега) — бег продолжается 24 часа без перерывов. Также, есть бег с препятствиями и так называемый барьерный бег, смысл которых не только максимально быстро пробежать дистанцию, но и преодолеть все препятствия, которые заключаются в виде небольших барьеров на всем пути бега.

В чем же плюсы и минусы занятий бегом для человека?

Постоянные занятия бегом влияют на более активное сжигание жира, на изменение биохимического состояния тела человека, также

бег позволяет развиваться мускулатуре человека, а легкие пропускают через себя большое количество кислорода. Многие люди начинают заниматься бегом, чтобы справиться со стрессом, успокоить свои нервы, или справиться с бессонницей — что, несомненно, является положительными моментами бега.

К отрицательным моментам можно отнести: большую нагрузку на сердце, которое при беге учащает свой ритм и, если человек не подготовлен к бегу или у него есть какие-либо сердечные заболевания, такая с виду бы обычная пробежка может ему весьма навредить. Бег может нанести вред опорно-двигательному аппарату, если бегать в неподходящей обуви, ведь каждая постановка ноги при беге — это, по сути, удар по опорно-двигательной системе человека.

Виды спорта на коньках также весьма разнообразны, есть фигурное катание — основная идея которого заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнении таких элементов, как: вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки, которые происходят под музыку. Есть шорт-трек — это скоростной бег на коньках на короткой дистанции (111,12 метра). Конькобежный спорт — вид спорта, в котором нужно как можно быстрее преодолеть определенную дистанцию по кругу площадки (не менее 400 метров).

Также есть более агрессивный вид спорта на коньках — хоккей с шайбой. Суть этого вида спорта заключается в противостоянии двух команд на коньках, которые с использованием клюшек стараются забросить шайбу в ворота команды соперников.

К пользам данного вида спорта можно отнести: укрепление иммунитета, оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, тело становится более пластичным и подвижным, положительно влияет на осанку. У человека, занимающегося конькобежными видами спорта, повышается выносливость, укрепляются суставы, снижается вес, развивается внимательность и координация.

К минусам нужно отнести: высокую травматичность — при беге по льду на коньках можно легко потерять равновесие и получить серьезную травму, поскольку лед очень скользкий и твердый. Кроме

того, можно получить серьезный порез, если случайно столкнуться с соперником, он может нанести порез своим коньком. А — хоккей вообще один из самых травмоопасных видов спорта, в котором нередки случаи переломов практически любых костей тела и попадание шайбой по телу, что тоже весьма болезненно и опасно.

Стрельба по мишеням — своеобразный вид спорта, в котором наиболее важными качествами являются выдержка и меткость стрелка. Этот вид спорта имеет большое практическое применение. Человек, который хорош в этом спорте будет метким охотником, он будет обладать прекрасным зрением и, если он захочет поступить на службу в армию или полицию, стрельба тоже будет хорошим подспорьем в этом деле.

Плюсы данного вида спорта заключаются в крепости мышц — оружие ведь тяжелый предмет. Меткость и зоркий глаз. Развитие выдержки, чтобы попасть иногда приходится очень долго и тщательно целиться.

Минусы этого вида спорта: стрелковое оружие само по себе уже опасно, и, если не соблюдать технику безопасности, то это может привести к печальным последствиям. Стрельба по мишеням не самый популярный вид спорта и не используется в обычной, повседневной жизни.

Баскетбол — это одна из самых популярных игр в мире, в нее играют представители всех рас и национальностей на обычных площадках во дворах и на специально подготовленных кортах. В баскетбол играют две команды, в каждой из которой 5 человек, цель игры состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперника и не дать забросить в свою.

Эффективные занятия баскетболом создают благоприятные условия не только для развития физической силы спортсмена. Играя с мячом, человек отлично развивает свою координацию в процессе двигательной активности, а также становится более выносливым после длительных тренировок дыхательного аппарата во время резких напряжений, бросков, прыжков, пробежек и перемещений. Нервная система подвергается определенным нагрузкам и развитию за счет постоянного контроля активности органов. Человек, занимающийся баскетболом, улучшает свое периферическое зрение, а это большой плюс, оказывающий значительное влияние на

эффективность зрительного восприятия. Так же баскетбол помогает организму в развитии сердечно-сосудистой системы, что происходит благодаря нормированной физической нагрузке. Благоприятное влияние на здоровье игрока сопровождается развитием устойчивой психики и волевого характера спортсмена.

К отрицательным качествам можно отнести небольшую травмоопасность этой игры, в ходе нее нередки растяжения и сбитые пальцы.

Бокс один из самых контактных видов спорта, в котором соперники наносят удары друг другу в специальных перчатках. Бой длится до окончания поединка или до тех пор, пока один из соперников не сможет продолжать бой (нокаут). Является самым популярным и востребованным видом единоборств.

Плюсы данного вида спорта весьма разнообразны, тот, кто занимается данным видом спорта всегда в отличной физической форме. У боксеров отличная реакция, они выносливы, быстры и очень сильны. Боксеры очень дисциплинированные и волевые люди. Занятия боксом также учат самообороне, что очень важно для любого человека.

Самым большим минусом данного вида спорта является травмы. Если человек занимается боксом, он должен быть готов к травмам (сотрясения, травмы носа, и лица в целом). Бокс требует полной самоотдачи, как по времени, так и по усилиям.

Прыжки в длину — это дисциплина легкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

К плюсам занятия данным видом спорта нужно отнести гибкость, стойкость, волевые качества и силу тела. Ведь со стороны кажется невозможным, что человек способен перепрыгнуть высоту от двух метров и выше. У прыгунов в высоту очень сильно развиты ноги и опорно-двигательный аппарат в целом.

К минусам занятия данным видом спорта можно отнести относительную травмоопасность, ведь после того, как вы перепрыгнули препятствие, вам нужно приземлиться, а с высоты более двух метров это весьма непросто и может принести нежелательные травмы.

И так, рассмотрев перечисленные виды спорта, их плюсы и минусы, я делаю вывод, что самым полезным и самым лучшим занятием является бег, потому что он несет наибольшую пользу для человека и наносит минимальный вред здоровью.

Библиографический список

1. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза: учеб. пособие для студентов всех специальностей [Методические указания] Белгород: БГТУ им. В. Г. Шухова, 2012

2. Виды бега и их влияние на здоровье человека [Электронный ресурс] // URL: <https://sibac.info/studconf/hum/xxxiv/42841> (Дата обращения 7.02.2017)

3. Зимние виды спорта [Электронный ресурс] // URL: [/ru.wikipedia.org/wiki/Зимние_виды_спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/Зимние_виды_спорта) (Дата обращения 7.02.2017)

4. В чем польза баскетбола [Электронный ресурс] // URL: <http://sportkompas.ru/stati/v-chem-polza-basketbola/> (Дата обращения 7.02.2017)

Научный руководитель: Тимофеева Л.В.

Мешкова К. В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова (БГТУ им. В. Г. Шухова)

ЗНАЧЕНИЕ АЛТИМАТА В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Словосочетание «алтимат фрисби» для многих россиян — пустой звук. Между тем этой игрой увлечены миллионы людей во всем мире. В нашей стране летающие тарелки появились с опозданием, но количество их поклонников непрерывно растет.

Алтимат (англ. *ultimate* «окончательный») — динамичный командный неконтактный игровой вид спорта с летающим диском-frisби. Алтимат frisби — давно уже полноценный спорт с регламентом, правилами и крупными турнирами. Существует Международная федерация (WFDF), а в России — Федерация флайнг-диска.

Немного о происхождении слова «frisби». По легенде, одним из любимых развлечений учащихся Йельского университета в конце 1950-х годов было бросание друг другу формочек для пирогов фирмы Frisbie Pie Company. И вскоре словечко «frisби» прочно вошло в лексикон даже профессорско-преподавательского состава и стало расхожим далеко за пределами университета. Компания Wham-O, наладившая выпуск летающих тарелок, быстро сориентировалась и переименовала свою продукцию во frisби, учтя в новой партии дисков отличные летные качества подставок для выпечки.

Зародилась игра алтимат в Соединенных Штатах Америки. Первыми, кто начал играть в алтимат, были ученики школы Коламбия (Columbia High School). Изначально это был лишь способ приятного времяпрепровождения. Однако, в 1968 году были организованы регулярные игры. Именно этот год и считается годом изобретения алтимата.

Алтимат быстро стал популярным, прежде всего в колледжах и университетах США — поначалу его даже называли спортом образованных людей. В 1983 году была организована Всемирная федерация летающих дисков (WFDF), которая стала регулярно проводить чемпионаты мира. Сейчас в США насчитывается почти две тысячи клубов и пять миллионов игроков, в Европе показатели вдвое скромнее. В России насчитывается более ста клубов. На сегодняшний день практически во всех крупных городах есть свой алтимат-клуб. Состоят команды, как правило, из студентов, школьников и аспирантов, но алтимат не имеет возрастных ограничений. Эта игра понравится как взрослым, так и детям.

Проникновение спорта в Россию началось с Санкт-Петербурга в 1989 году. Игру «завезли» канадские школьники, приехавшие по обмену.

В Москве игра существует с 1996 года, в Великом Новгороде с 1998, а в Нижнем Новгороде с 1993, в Иркутске с 2002 в Йошкар-Оле и Ижевске с 2005 в Омске, с 2006, в Перми с 2007, в Обнинске с 2008, в Уфе с 2010, в Архангельске с 2011, в Барнауле с 2011, а в Пскове с сентября 2006, в Тюмени с 2010, в Челябинске с 2011 года, в Белгороде с 2011 года, в Липецке с 2011 года, в Самаре с 2012 года, в Вологде с 2010, в Полярных Зорях (AtomSwift) с 2015 года.

Что же представляет собой эта игра?

В алтимат играют две команды по 7 человек на улице (футбольное поле / трава), по 5 в зале или на песке.

Поле для игры имеет размер 100 на 37 метров. Голевые зоны имеют размер 18×37 м, а центральная 64×37 м. При недостатке места поле сокращается в первую очередь за счет зон.

Для игры в алтимат используется диск диаметром 27,5 см и весом 175 грамм. Существует список производителей, чьи диски прошли необходимые тесты и разрешены регламентом Международной федерацией игр с летающим диском. Наиболее часто используют диски Discraft UltraStar.

Цель игры — пасуя диск между игроками своей команды, занести его в зону противника. Счет меняется, когда игрок ловит диск в зоне соперника — при этом бегать с диском в руках нельзя, снаряд можно перемещать только пасом. Игроки противоположной команды должны сбить диск в воздухе, либо вынудить соперников сделать неточный пас, чтобы иметь возможность нападать самим. У владеющего фрисби игрока есть 10 секунд на передачу — у защитника есть право перекрывать возможные направления паса, исключив любой физический контакт.

Этот спорт уникален тем, что в нем нет судей — игроки сами решают спорные ситуации между собой. Алтимат самый вежливый и дружелюбный вид спорта. Официальные правила алтимата строго запрещают оскорбления, дерзость и умышленные фолы — это может быть истолковано, как неспортивное поведение. Отсутствуют и наказания за нарушения, ведь ни один игрок не станет намерено нарушать правила. «Уважение соперников первостепенно» — вот основное правило игры, называемое Духом игры.

В каждом турнире есть номинация «Дух игры» и взять ее почетнее, чем занять первое место. Знание и умение выполнять правила, игра без фолов, доброжелательность к противнику на поле и вне его, справедливость, позитивное отношение и самоконтроль — все эти качества складываются в оценку Духа команды.

В России, как и в других странах, где популярен алтимат, проводится множество турниров по данному виду спорта. Особенно популярен алтимат у студентов, во многих учебных заведениях страны есть свои команды, а за некоторые крупные ВУЗы выступают сразу несколько составов в разных дивизионах. Как правило, именно благодаря активным действиям участников команд организуются крупные соревнования. Например, Кубок Конструкторов (Москва), Лорд Новгород (Великий Новгород), Кубок Столетовых (Владимир), BEST (Белгород) и многие другие. Общероссийская общественная организация "Федерация флайнг диска России" (Russian Flying Disc Federation) — это национальная управляющая организация по виду спорта "флайнг диск" и дисциплине "алтимат", которая отвечает за проведение национальных первенств и других мероприятий по алтимату на территории России, создает единые правила игры, основываясь на официальных правилах, утвержденных Всемирной федерацией летающих дисков (World Flying Disc Federation), и задает стандарты для фиксирования национальных рекордов.

Алтимат — это признанный вид спорта в России, он очень зрелищный и интересный. Этот вид спорта стоит того, чтобы им заниматься. Люди, которые видят игры уже опытных команд, не могут остаться равнодушными. Последние два года турниры стали гораздо более посещаемыми, а команды более опытными.

Отличительная черта Алтимата — обилие ритуалов и традиций в этом виде спорта. У команд есть свои кричалки, приветствия, девиз. Существует обычай после каждой игры: собравшись в круг, соперники обсуждают прошедшую игру, что понравилось и не понравилось, в чем сильные или слабые стороны противника, пожелания команде; высказывается каждый член команды.

Это тот вид спорта, которым занимается молодежь. Средний

возраст от 20 до 30 лет, сейчас появляется много молодых игроков и их становится больше с каждым годом. Все игроки команд, будь то студенты или школьники, с огромным удовольствием ходят на тренировки.

В Алтимат можно играть при любой погоде: на траве, на песке, на снегу, а также в помещении. Благодаря тому, что в этой игре необходимо и бегать, и прыгать, и ловить диск, работают все группы мышц, развивается отличная координация движений и скорость реакции.

Но главное, что игра в алтимат — это не просто занятия спортом, это время, которое вы проведете в радушной обстановке, среди веселых и общительных людей.

Начать играть в алтимат очень просто — для начала вам понадобится всего лишь летающий диск (тарелка). Возможно, потом вам потребуются конусы для разметки поля, потом хорошие кроссовки или бутсы, потом командная форма, а потом возможно и занятия с профессиональными тренерами! Эта игра захватывает и вдохновляет на развитие. Большинство людей, которые хотя бы раз попробовали поиграть в алтимат, остаются большими поклонниками игры на всю жизнь. Посещение соревнований даже в качестве зрителя оставляет огромное море впечатлений, как от самой игры, так и от взаимоотношений команд между собой. Попробуйте поиграть в алтимат, и вы поймете секрет хорошего настроения всех ее игроков.

Библиографический список

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Алтимат_фрисби
2. <http://www.furfur.me/furfur/culture/culture/165831-poymay-menya-esli-smozhesh-gid-po-altimat-frisbi>
3. <https://175g.ru>
4. <http://www.rfdf.ru>
5. <http://www.mma.ru/news/165973/>
6. <http://rusultimate.org>

*Научный руководитель: канд. биол. наук, доц.
Амельченко И. А.*

ДОПИНГ: ПУТЬ К УСПЕХУ ИЛИ К ПОЗОРУ

В последние годы все чаще и чаще мир сотрясают допинговые скандалы в профессиональном спорте. О них мы слышим порой намного чаще, чем об успехах спортсменов. Для мирового и российского спорта борьба с употреблением запрещенных препаратов одна из главных проблем. И это мы можем наблюдать на примере последних Олимпийских игр, когда сборная России по легкой атлетике была отстранена от участия в международных соревнованиях. Так почему же спортсмены, рискуя всем, используют запрещенные пути достижения своих целей? Не легче ли своими силами добиваться успехов?

Применение стимулирующих препаратов начинает свою историю ещё когда в спорте только начинали определять и награждать победителей. На Олимпийских играх Древней Греции не было ни каких ограничений на применения допинга. По данным историков, в качестве таких препаратов было легкое вино, семена кунжута, галлюциногены и даже чеснок. А вот в Древнем Риме стимулирующие настои давали лошадям для участия в заездах на колесницах.

Слово "допинг" произошло от английского глагола "to dope" – предлагать наркотики. И это подтверждается тем, что первым серьезным допингом были наркотические препараты - кокаин, а порой даже героин, которые до 20-х XX века не были запрещены к употреблению. По своей сути допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до

транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния [1].

В 1967 году Международный олимпийский комитет утверждает первый список запрещенных препаратов и вводит обязательный допинг-контроль на международных соревнованиях. Со временем появлялись новые допинги: эритропоэтин, анаболические стероиды (тестостерон, станозолол, нандролон, метенолон), диуретики (хлорталидон, ацетазоламид, триамтерин, фуросемид) и т.д. С 1 января 2017 года был введен новый список запрещенных препаратов. Но не смотря на все провидимые мероприятия по борьбе с допинг-препаратами, требуется время чтобы не только найти, но и доказать принадлежности того или иного препарата к запрещенным к употреблению. Чем порой и пользуются спортсмены.

Но не стоит забывать, что среди причин смерти спортсменов травмы стоят не на первом месте. Выделяют следующие наиболее частые причины:

- проблемы с сердцем;
- травмы;
- фармакологические препараты (допинг).

Первая зарегистрированная смерть от употребления фармакологических препаратов в спорте произошла в 1879 году во Франции, когда английский велосипедист прямо во время гонки умер от передозировки амфетаминов. Эта смерть прошла почти незамеченной, как и случай на Олимпиаде в Риме (в 1960 году). Лишь когда на велогонке Тур-де-Франс (1967г.) прямо на трассе скоропостижно скончался английский спортсмен Томми Симпсон, употреблявший стимулирующие препараты, Международный Олимпийский Комитет всерьез задумался над проблемой допинга. На следующий год на Олимпийских играх в Мехико впервые был введен допинг-контроль. [3]

В течение многих лет не раз применение стимулирующих препаратов приводило к смерти спортсменов, но мало кого это останавливало. Так же обнаружение допинга влечет за собой суровое наказание, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за некоторым исключением) спортсмен дисквалифицируется на 2 года, при

повторном – пожизненно. При этом наказанию подвергается тренер и врач, наблюдавший за спортсменом. [4]

Но это никого практически не останавливает. Разрабатываются специализированные методы введения анаболиков для достижения максимального эффекта, и при этом не быть уличенным службой допинговой экспертизы.

Если внимательно изучить ежегодный отчет WADA (), то можно заметить, что самое большое количество нарушений, связанных с фармакологическими препаратами зафиксировано в легкой атлетике, неолимпийском бодибилдинге и велоспорте. По данным отчета о нарушении антидопинговых правил на сайте WADA, датированным 2014 годом, за олимпийский год странами-"лидерам" положительных допинг-проб стали: Россия, Италия, Индия. Бельгия, Франция, Турция, Австралия, Китай, Бразилия, Южная Корея. Но данная статистика не учитывает процент от общего количества проб, взятых в стране, составляют положительные [4]. Поэтому журнал "Спорт Эспресс" выбрал собственные критерии оценки работы национальных антидопинговых агентств (НАДА) (см. рис. 1.) [5]:

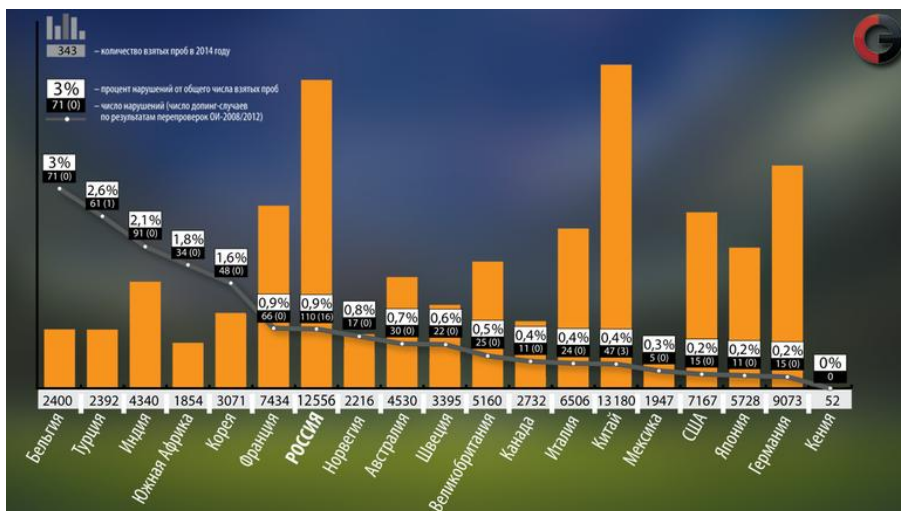


Рис.1. Число и процент нарушений от общего числа взятых проб в 2014 году.

Официальное начало борьбы с допингом можно считать 1967 год – Франция первая кто принял антидопинговое законодательство после смерти от амфетамина Томми Симпсона на велогонке «Тур де Франс». Был составлен список запрещённых препаратов, и создана специальная комиссия по борьбе с допингом. И уже на Олимпийских играх в Мехико-1968 были впервые проведены допинг-тесты, выявив только одного спортсмена-нарушителя. Но уже на следующей Олимпиаде — в Мюнхене-1972 в применении запрещённых препаратов были уличены семь спортсменов [2].

В 1999 году была создана Всемирная антидопинговая комиссия, задачами которой стали разработка списка запрещённых препаратов и координация допинг-тестов. Это давало возможность проверять спортсменов не только на соревнованиях, но и в промежутках между ними [2]. Со временем список запрещенных препаратов расширился: в начале XXI века было больше 300 основных, а всего — около 10 000. Но, несмотря на все принятые меры, допинговые скандалы продолжают до сих пор.

Возможно, самым крупным допинг-скандалом стало отстранение сборной России от участия в Паралимпийских играх в Рио-де-Жанейро 2016 году. Такое решение было принято Международным паралимпийским комитетом (МПК) на основании доклада Макларена, в котором утверждается, что применение допинга поощрялось в России на государственном уровне. Паралимпийский комитет России пытался обжаловать данное решение в Спортивном арбитражном суде, однако ему было отказано в удовлетворении апелляции. Наша страна была единственной, кого дисквалифицировали. После этого скандала начали массовые проверки спортсменов [6].

Возможно, эффективность борьбы с нечестной игрой многих спортсменов зависит от них самих. Но как показывает история – чем легче методы достижения цели, тем соблазнительней она становится. К сожалению многие забывают, что порой цель не оправдывает средства. Ведь допинг, хоть и дарит возможность легко получить желанную победу, может и лишить шанса на положительный результат, подрывая здоровье спортсмена.

Библиографический список

1. Медали из пробирки: кто побеждает в борьбе с допингом. (Ссылка: <http://tass.ru/spec/doping-v-sporte>. Дата обращения: 21.10.2016)
2. Е. Гик, Е. Гупало "Спорт и допинг" , Наука и жизнь. М., 2008. -№1 (Ссылка: <https://www.nkj.ru/archive/articles/12676/>. Дата обращения: 21.10.2016).
3. Внезапная смерть в спорте (Ссылка: http://www.sportmedicine.ru/sudden_death.php. Дата обращения: 25.12.2016)
4. Самые "грязные": в чью пользу говорит антидопинговая статистика (Ссылка: http://m.rsport.ru/blog_rjan/20160705/971060810.html. Дата обращения: 25.12.2016)
5. Борьба с допингом: Россия - не в лидерах, но и не среди отстающих (Ссылка: <http://www.sport-express.ru/doping/reviews/borba-s-dopingom-rossiya-ne-v-liderah-no-i-ne-sredi-otstayuschih-1066961/>. Дата обращения: 25.12.2016)
6. Летние Паралимпийские игры 2016 (Ссылка: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2016. Дата обращения: 30.12.2016)

Сабенина С.В.

*Национальный исследовательский
московский государственный строительный университет*

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХО- ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Музыка окружает человека с самого рождения на протяжении всей жизни. Первой музыкой, которую слышит человек, является

колыбельная- ее ребенок слышит еще в роддоме. Когда младенца привозят домой, он слышит музыку по радио, проигрывателю или телевизору, в некоторых домах звучит живая музыка. С момента рождения человека музыка сопровождает его всю жизнь.

Влияние музыки на новорожденных

Специалисты по перинатальному развитию считают, что ребенок должен слушать музыку еще в утробе матери. Дети начинают воспринимать мелодию на пятом месяце своего развития[1]. Для развития ребенка полезна как спокойная, так и энергичная музыка, через нее будущий человек расширяет диапазон своих эмоций. Но научно доказано, что самое благоприятное влияние на здоровье малыша оказывает классическая музыка, дети, которые слушали классику, быстрее учатся говорить, и осваивают другие навыки. А рок музыка напротив, способствует агрессии и беспокойному поведению ребенка.

После рождения ребенка музыка играет еще более важную роль. Она способствует развитию его эмоционального фона, а также повышает двигательную активность малыша.

Влияние музыки на взрослого человека

С древних времен люди замечали, что музыка способна оказывать влияние на здоровье и настроение человека. В Древнем Египте хоровым пением лечили головную боль, а в Древнем Китае и вовсе использовали музыку как лекарство от всех болезней.

Разумеется, влияние музыки зависит от выбранного жанра. Также влияние стилей зависит от личного восприятия человека. Психологическое воздействие оказывают: ритм музыки, частоты, громкость, тональность, наличие дополнительных эффектов.

Но в процессе изучения воздействия различных музыкальных стилей были выделены следующие закономерности [2,3]:

- Классическая музыка способствует усвоению знаний, понижает вероятность депрессии, тревожность, раздражительность;

- Рок и металл заряжают энергией, но нарушают внутреннюю уравновешенность. Они усиливают как позитивные, так и негативные эмоции.
- Поп музыка негативно влияет на внимательность и память ввиду монотонности ритма.
- Рэп, согласно исследованию, вызывает чувство агрессии. Монотонность рэпа может стать причиной раздраженности, злобы, понижения настроения.
- Блюз успокаивает и понижает раздражительность.
- Джаз нарушает внутреннюю гармонию.
- Рэгги повышает эмоциональный тонус, не вызывает озлобленности, агрессии и негативных эмоций.

Помимо влияния на психоэмоциональное состояние человека, доказано воздействие ее на здоровье. Первые научные доказательства были представлены учеными в XIX веке. Психиатр Эскироль был первым, кто предложил использовать музыку в качестве лекарства. С тех пор было введено понятие «музыкотерапия».

Во второй половине XX века учеными было доказано влияние музыки на сердечнососудистую систему, кровообращение, дыхание и гормональную регуляцию. Также была исследована способность исцелять туберкулез и язву, а также обезболивать. Центрами современной музыкотерапии являются США, Германия и Швейцария.

Звуки различных музыкальных инструментов отличаются своим действием:

- фортепиано действует на щитовидную железу, мочевой пузырь и почки.
- ударные нормализуют работу сердца, печени и системы кровообращения.
- духовые оказывают благоприятное действие на дыхательную систему и систему кровообращения.
- струнные положительно влияют на работу сердечнососудистой системы.

Доказано благотворное влияние классической музыки на память человека, восприятие информации. Благодаря классике организм

работает гармоничнее. Она используется для лечения сахарного диабета.

Социологический опрос и эксперимент.

В ходе исследования данной проблемы был проведен социологический опрос. В нем были затронуты следующие вопросы:

- Время, которое человек тратит на прослушивание музыки;
- Предпочитаемый музыкальный стиль;
- Сопровождается ли процесс обучения прослушиванием музыки;
- Слушает ли человек музыку по пути на учебу/работу;
- Ощущает ли человек изменение настроения при прослушивании музыки.

В опросе приняли участие 36 человек, из которых 17 мужского пола и 19-женского (диаграмма 1).

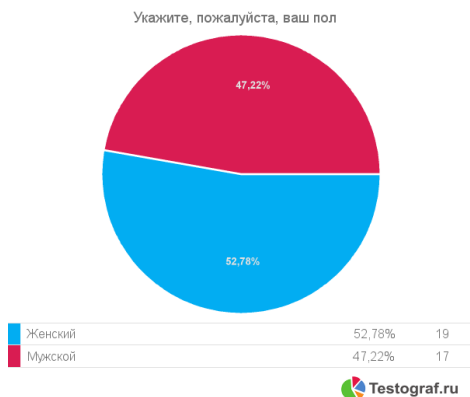


Диаграмма 1.

Возраст опрошиваемых был от 14 до 70 лет. Количество опрошенных, принадлежащих к той или иной возрастной группе, представлены на диаграмме 2.

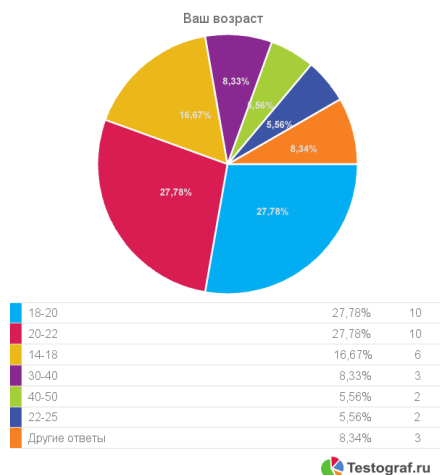


Диаграмма 2.

Род деятельности опрошиваемых, представлен на диаграмме 3.

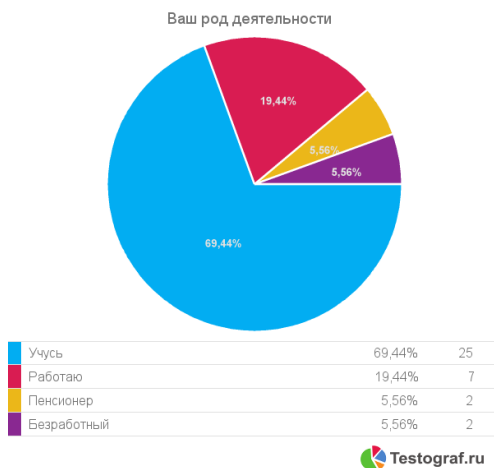
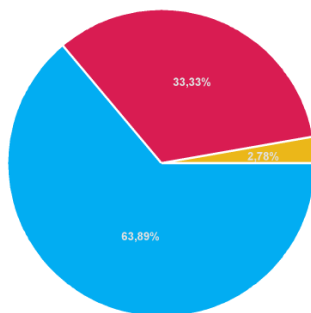


Диаграмма 3.

Из результатов опроса видно, что 63,89% опрошенных слушают музыку каждый день, 33,33% не слушают музыку каждый день, и 2,78% опрошенных затруднились ответить. (Диаграмма 4).

Вы слушаете музыку каждый день?



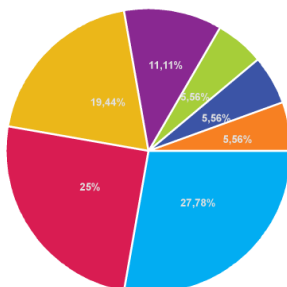
Да	63,89%	23
Нет	33,33%	12
Затрудняюсь ответить	2,78%	1

Testograf.ru

Диаграмма 4.

Большинство опрошенных слушают музыку 2-5 часов в неделю.
(Диаграмма 5),

Сколько часов в неделю вы слушаете музыку?



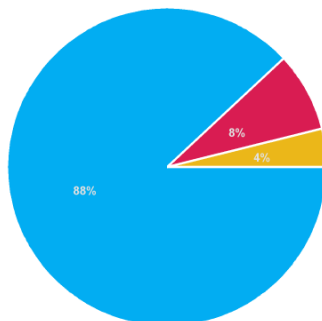
2-5 часов	27,78%	10
1-2 часа	25%	9
Слушаю музыку все свободное время	19,44%	7
5-10 часов	11,11%	4
Меньше часа	5,56%	2
10-20 часов	5,56%	2
Другие ответы	5,56%	2

Testograf.ru

Диаграмма 5.

На диаграмме номер 6 видно, что более 80% учащихся, прошедших опрос, не слушают музыку во время процесса обучения.

Вы слушаете музыку во время обучения?



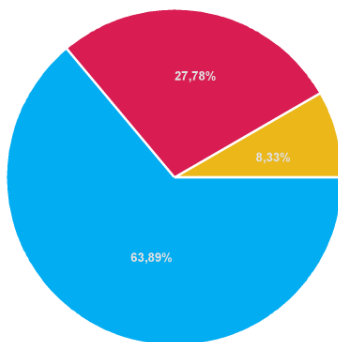
Нет	88%	22
Да	8%	2
Затрудняюсь ответить	4%	1

 Testograf.ru

Диаграмма 6.

Более 60% опрошенных слушают музыку в дороге на учебу или работу. (Диаграмма 7).

Слушаете ли вы музыку в пути на работу/учебу?



Да	63,89%	23
Нет	27,78%	10
Затрудняюсь ответить	8,33%	3

 Testograf.ru

Диаграмма 7.

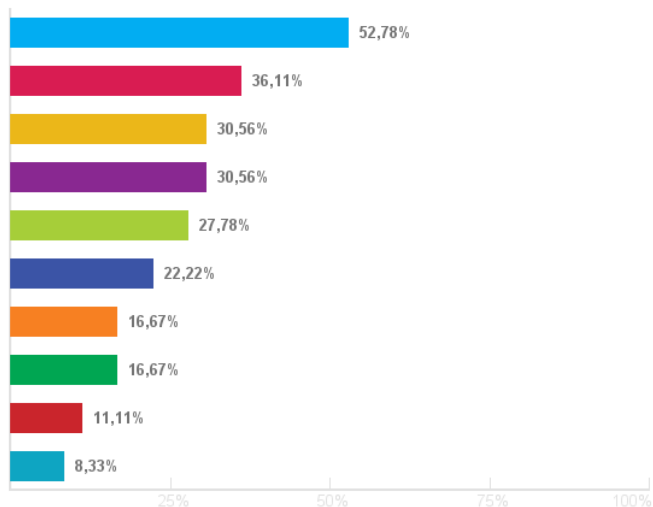
Абсолютное большинство участвующих в опросе замечают изменение настроения во время прослушивания музыки разных стилей. (Диаграмма 8).



Диаграмма 8.

Диаграмма 9 показывает наиболее популярные стили музыки.

Какой стиль музыки вы предпочитаете?



* Показаны 10 наиболее частых вариантов ответа

Популярная музыка	52,78%	19
Рок музыка	36,11%	13
Хип-хоп, рэп	30,56%	11
Классическая музыка	30,56%	11
Электронная музыка	27,78%	10
Шансон, романс, авторская песня	22,22%	8
Все музыкальные стили	16,67%	6
Народная музыка	16,67%	6
Латиноамериканская музыка	11,11%	4
Опера и оперетта	8,33%	3



Диаграмма 9.

Результаты опроса были использованы для проведения эксперимента. Суть эксперимента состояла в следующем:

- 1) Были выбраны 6 наиболее популярных стиля музыки: Популярная музыка, рок музыка, хип-хоп, рэп, классическая музыка, электронная музыка.
- 2) В качестве композиций того или иного стиля были выбраны следующие:

Популярная музыка- Сергей Лазарев «Это все она»

Рок музыка- Linkin park «Qwerty»

Хип-хоп- Laura Tesoro « What's the Pressure»

Рэп- Eminem «The Real Slim Shady»

Классическая музыка- Полонез Огинского «Прощание с Родиной»

Электронная музыка- Armin van Buuren «Intens».

3) В качестве добровольца была выбрана девушка 21 года;

4) В начале эксперимента были измерены чсс , систолическое и диастолическое давление в положении сидя;

5) Добровольцем были прослушаны все шесть композиций, и после каждого прослушивания были измерены чсс и давление;

6) Результаты измерений были занесены в таблицу 1;

7) Были сделаны выводы по проделанному эксперименту.

Влияние/Стиль музыки	Состояние покоя	Электронная музыка	Рэп	Поп музыка	Хип-хоп	Рок	Классическая музыка
Систолическое давление	117	115	112	114	114	114	115
Диастолическое давление	77	74	76	73	77	77	72
Пульс	80	75	76	78	82	77	77

Таблица 1

Из таблицы 1 видно:

- 1) При прослушивании электронной музыки произошло уменьшение всех показателей давления;
- 2) При прослушивании рэпа замечено понижение систолического давления;
- 3) При прослушивании поп музыки уменьшилось диастолическое давление;
- 4) При прослушивании поп музыки и хип-хопа заметно участился пульс;

- 5) После прослушивания классической музыки уменьшилось диастолическое давление.

В целом можно сделать вывод, что получасовое прослушивание различных жанров не оказывает значительного влияния на изменение давления человека.

Выбор музыки это личное дело каждого человека. Но следует придерживаться некоторых правил, таких как: прослушивание композиций на умеренной громкости, периодическая смена жанров музыки, ограничение времени прослушивания резкой и ритмичной музыки.

Библиографический список

1. «Введение в музыкотерапию». Г.-Г. Декер Фойгт. Изд. Wilhelm Goldmann Verlag. 1991 год. Перевод на русский язык ЗАО Издательский дом «Питер», 2003. Издание на русском языке, оформление ЗАО Издательский «Питер», 2003. 208 стр.
2. «Влияние музыки на человека». Богатырёва Ж. В., Шутилова М. Ф. Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 7 (часть 2) – С. 181-183.
3. Интернет - источник: <http://market-music.com/blog/muzyika/kak-muzyka-vliyaet-na-cheloveka.html>

Сердюкова А.К.

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

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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.

Физкультура в современном виде не может сформировать здоровый образ жизни у студента, т. к. не находит понимания сути в силу подросткового возраста, когда студент находится на пике своих резервов организма и всегда чувствует себя здоровым.

Необходимо использовать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности учащихся, применять на занятиях по физическому воспитанию соревновательную деятельность. В обязательном порядке в ход занятия включать эстафеты, игровые виды спорта. Для этого необходимо наличие учебно-тренировочной базы, спортивного инвентаря и оборудования.

У каждого университета существуют свои правила, регулирующие возможности занятиями спортом. В БГТУ им. В.Г. Шухова, например, можно ходить на различные спортивные секции.

Ректорат БГТУ им. В.Г. Шухова уделяет пристальное внимание развитию студенческого спорта. Об этом красноречиво свидетельствует крепнущая из года в год материально-техническая база спортивного комплекса. Сегодня это современный стадион, три игровых зала, спортивные площадки, теннисные корты, зал атлетической подготовки, стрелковый тир, шахматный клуб, «силовой городок», спортивная площадка для пляжных видов спорта, каток, восстановительный центр, площадка для сдачи норм ГТО, физкультурно-спортивный комплекс с двумя плавательными бассейнами. Два игровых зала, стрелковый тир, стадион и бассейн введены во Всероссийский реестр спортивных объектов.

На кафедре ведут работу 35 секций и спортивно-оздоровительных групп по 30 физкультурно-спортивным направлениям, в которых занимается более 1500 студентов дневной формы обучения.

Студенты-шуховцы имеют возможность не только получить хорошее инженерное образование, но и продолжить совершенствование своего спортивного мастерства, тренируясь под руководством опытных наставников. В настоящее время в университете обучается: 1 – «Заслуженный мастер спорта России»,

4 студента - «Мастер спорта России международного класса», более 50 студентов - «Мастер спорта России», и 260 студентов — кандидаты в мастера спорта по различным видам спорта.

БГТУ им. В.Г.Шухова активно участвует в реализации областной программы «Развитие физической культуры на 2015-2018 год» и Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2008 - 2017». Два года подряд БГТУ им. В.Г.Шухова является лауреатом Всероссийского конкурса «ВУЗ — здоровый образ 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.

Также отметим, что заниматься спортом при университете могут не только студенты, но и работники и так называемые «гости», то есть просто посторонние люди.

Так же действует проект экологически безопасного плавательного бассейна с четырьмя водными дорожками (по 25 м каждая) и максимальной глубиной «ванны» два метра, разработан организацией «Белгородгражданпроект». Многоступенчатая подготовка воды включает в себя автоматизированную систему хлорирования, контроля жесткости, обеззараживания ультрафиолетовыми лучами. В итоге вода поступает кристально чистой. Ее постоянный контроль проводится с помощью специальной аппаратуры. В случае изменения нормативных показателей, приборы сигнализируют о необходимости подачи в бассейн реагентов. Вода с помощью теплообменника будет сохранять температуру 26 - 27 градусов.

- ❖ Оздоровительные услуги:
- ❖ Оздоровительное плавание;
- ❖ Обучение взрослых и детей плаванию;
- ❖ Акваэробика;
- ❖ Финская сауна;
- ❖ Кедровая фито – бочка;
- ❖ Инфракрасная сауна.

Так же на территории университета имеется ледовая площадка. Она располагается в юго-западной части

университетского городка, за военной кафедрой, и будет принимать гостей ежедневно с 14 до 22 часов. Чтобы попасть на каток, необходимо, войдя на территорию вуза, пройти от шлагбаума прямо, а затем повернуть направо между лабораторным и библиотечным корпусами и, миновав спортивный комплекс и здание военной кафедры, выйти к ледовой площадке. Построенная пять лет назад, площадка уже стала любимым местом отдыха для студентов и жителей южного микрорайона города. Любой желающий может прийти сюда со своим инвентарем и кататься до самого закрытия катка без ограничения по времени. Начинаящие спортсмены, не имеющие своих коньков, могут воспользоваться прокатом, расположенным в общежитии № 5 университета.

Так же был проведен опрос студентов данного университета об их ведении здорового образа жизни. На вопрос о том, почему студенты не ведут здоровый образ жизни (задавался только тем респондентам, которые выбрали соответствующий вариант ответа) были получены следующие ответы: на первом месте - как и предполагалось выше — нехватка времени (58%), на втором, с большим отрывом — вредные привычки и лень (по 15%).

Таблица 1

Причины, по которым студенты не ведут здоровый образ жизни (% по столбцу)

Причины	Количество ответов	%
Нет времени	41	43,14
Не могу бросить вредные привычки	15	15,79
Лень	11	11,58
Требует материальных затрат	7	7,37
Нет сил, устаю	6	6,32
Затрудняюсь ответить	4	4,21
Неправильно питаюсь	3	3,16

Есть более интересные занятия	3	3,16
Нет желания	3	3,16
Другое	2	2,11

Студенты с более высоким уровнем успеваемости чаще занимаются физкультурой и спортом (58%), чем «менее усердные» студенты, что повторяет тенденции, обнаруженные при изучении отношения к здоровому образу жизни. Также в целом повторяет вышеописанные тенденции и занятия спортом в группах по месту жительства: в общежитии более половины респондентов не занимаются спортом вообще (57%).

Виды спорта были названы самые разные, исходя из полученного распределения, целесообразно рассмотреть их в зависимости от пола респондентов. В целом, наиболее популярным видом физической активности среди студентов является посещение бассейна, плавание (19%). На втором месте, так как большинство участников исследования — женщины (78% к 22% мужчин), — именно «женские» виды спорта: аэробика, фитнес, гимнастика (17%), на третьем месте — легкая атлетика и велосипедный спорт (13%). При этом, все три вида спорта более популярны в процентном соотношения среди женского пола. Среди мужчин наибольшее распространение получили командные игровые виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол (30%) и традиционные «мужские» виды спорта: борьба, тяжелая атлетика, бодибилдинг (22%).

Частота тренировок у большинства респондентов довольно высокая и составляет 2-3 раза в неделю (42%), при этом достаточно большой процент респондентов тренируется в среднем по 4 -5 раз в неделю (26%). Длится одна тренировка в среднем более часа (50%), либо от 30 минут до часа.

Причины, по которым студенты занимаются спортом, достаточно разнообразны, однако в основном связаны с получением позитивного заряда, удовольствия и тонуса от

физических нагрузок. Причины, связанные с достижение определенной цели - улучшение фигуры, укрепление здоровья - также достаточно популярны. Треть респондентов занимаются спортом, так как это придает им уверенности в своих силах.

Таблица 2

Причины занятий спортом у студентов (число ответивших, %)

Причины	Кол-во ответов	%
Получаю удовольствие от спорта	82	26,19
Поддерживаю форму, чтобы быть в тонусе	61	19,49
Хочу улучшить фигуру	57	18,21
Хочу укрепить здоровье	50	15,97
Это придает мне уверенности в себе и своих силах	35	11,18
По привычке, давно занимаюсь спортом	14	4,48
Хочу добиться спортивных успехов	9	2,88
Стараюсь соответствовать современному образу жизни	3	0,96
Это обязательный предмет в вузе	1	0,32
Общение с друзьями	1	0,32

На вузовском этапе развития интереса происходит накопление мотивационного компонента, на мотивы выбора профессии наслаиваются мотивы овладения ею. В результате уже на первом году обучения происходит интенсивное развитие интеллектуального компонента. Мы можем предположить, что интерес к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью окажет свое влияние на профессиональное становление.

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. Амельченко И.А., Крамской С.И. Творческий и спортивный путь кафедры физического воспитания и спорта. - Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2014. – 307с.
2. Крамской С.И. Физическая культура и спорт, как один из аспектов в подготовке специалистов технического ВУЗа. межвуз. сб. ст. - Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2010. - Вып. IX . - С. 206-209
3. Отношение студентов к собственному здоровью с помощью физической культуры. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.volpi.ru/files/publications/E__YU__Kovaleva__M__S__Kashirin_Otnoshenie_studentov_k_sobstvennomu_zdorovyu_s_pomosch_yu_f.pdf
4. Проблемные аспекты физической культуры. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/problemnye-aspekty-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-vuze>
5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskaja-kultura-chikurov-a-i/1-3-fizicheskaja-kultura-i-sport-v-vysshem-uchebnom-zavedenii>

Чепенко А.С

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

ИННОВАЦИИ В СПОРТЕ

С развитием технологий меняется все вокруг. В каждой сфере возникают новинки, цель которых – упростить нашу жизнь. Также и в спорте: с годами достижения измеряются точнее и легче, а материалы, которые применяются при изготовлении снаряжений, дают возможность ставить новые рекорды, недоступные еще 50-100 лет назад.

Прогресс не стоит на месте и с каждым днем появляются разнообразные новшества, и не в последнюю очередь инновации в спорте. Нововведения стараются улучшить результаты спортсменов. Цели работы: ознакомление с инновационными разработками в сфере спорта. Задачи: исследование инноваций в спорте, изучение спортивной отрасли и выявление новшеств в сфере спорта. Объектом исследования является внедрение инноваций в спортивной деятельности. Предметом исследований являются инновации в спорте. Методы исследования – анализ учебной литературы и теоретических данных.

Инновация (англ. *innovation*) — это внедренное новшество, обеспечивающее качественный рост эффективности процессов или продукции, востребованное рынком. Является конечным результатом интеллектуальной деятельности человека, его фантазии, творческого процесса, открытий, изобретений и рационализации. Примером инновации является выведение на рынок продукции (товаров и услуг) с новыми потребительскими свойствами или качественным повышением эффективности производственных систем. Инновациями не могут быть любые новшества, а лишь те, которые серьезно повышают эффективность действующей системы. Проблеме инноваций в спорте в настоящее время уделяется особое внимание. Это объясняется колоссальными изменениями в экономике, политике и духовной жизни разных стран, которые не могли не затронуть и сферу спорта. Сейчас спортсменам и тренерам приходится постоянно работать с нововведениями. Инновации, которые может использовать тренер, многообразны: новые методики спортивной тренировки, проблемное обучение, диалоговое преподавание и

многое другое. В спорте подразделяют разные категории исследования, и в каждой постоянно появляется что-то новое.[5]

Выделяют две категории новшеств:

1. Психологическая

2. Медицинская

Новые технологии психологической поддержки

В процессе спортивных состязаний происходит испытание спортивного мастерства, умственных и физических возможностей атлета. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию — заключительный этап всей психологической подготовки, проводившейся в процессе тренировочной и воспитательной работы. Важнейшая задача этого этапа - формирование оптимального психического предстартового состояния, при котором спортсмен не только способен проявить свои лучшие спортивные качества, но и превзойти их. Еще задолго до старта у спортсмена, как правило, возникает напряженность, волнение, повышается частота сердечных сокращений, происходит изменение мышечного тонуса. При помощи этих реакций идет настройка функций организма на все виды нагрузок приближающихся состязаний. Это дает возможность спортсмену к моменту старта мобилизовать все свои качества и возможности. Однако если такие процессы, особенно эмоциональное возбуждение, выходят из оптимальных пределов, то они отрицательно сказываются на действиях спортсмена. При правильной стимуляции наш мозг может образовывать новые нервные пути, изменять существующие соединения, а также адаптироваться к окружающей действительности и по-разному реагировать на нее. Исследователи из компании Lumos Labs Inc. установили, что мозг обладает невероятной способностью к изменениям, что особенно ярко проявляется в обучении и памяти. Каждый человек может использовать огромный потенциал нейропластичности, чтобы улучшить когнитивные способности, повысить способность воспринимать и запоминать новую информацию, а также улучшить память. В 2011 году разработан проект Human Cognition Project Lumosity, который представляет учебную программу, в которой упражнения («уроки») содержат комбинации движений, созданные для улучшения понимания на

опыте того, как мы действуем и используем себя и свое тело. Выполнение этих уроков позволяет найти альтернативный способ выполнения действий, более легкий и эффективный. Результатом такого переобучения становится устранение излишних напряжений и связанных с ними симптомов, более эффективный расход сил, общее ощущение легкости, повышение спортивных результатов и улучшение качества жизни. [6]

Медицина и спорт высших достижений

В девяностые годы прошлого века и «нулевые» XXI спортивная медицина как отрасль медицинской науки оказалась в полном забвении. Все передовые для своего времени научные разработки в области спорта в основном были выполнены в начале и в середине XX века, что не смогло не сказаться на достижении высоких спортивных результатов в отечественном спорте. В то же время во всем мире спортивная медицина — это динамично развивающаяся отрасль, которая включает в себя решение вопросов медико-генетического отбора, фармакологического обеспечения спортсменов, посттравматической и психологической реабилитации и многие другие. В настоящее время спортивная медицина во всех странах находится на стыке передовых медицинских и научных технологий, поскольку в современных условиях добиться значимых результатов в спорте высших достижений без медико-санитарного и медико-биологического обеспечения не представляется возможным.

С целью проведения фундаментального и всестороннего обследования спортсменов в структуре Центра спортивной медицины и реабилитации ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России по указанию руководителя ФМБА России В.В. Уйба организована уникальная, не имеющая аналогов в России и в Европе мультидисциплинарная лаборатория. Ее передовая приборная база позволяет углубленно оценивать физическое состояние спортсменов: функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем (с учетом показателей внешнего и внутреннего дыхания), состояние опорно-двигательного аппарата, оценивать индивидуальные кинематические и динамические характеристики при использовании вариантов спортивных техник, определять энергоёмкость экипировки

спортсменов, осуществлять физиотерапевтическое сопровождение.[7]

В состав мультидисциплинарной лаборатории входят:

— бассейн с беговой подводной дорожкой для проведения нагрузочных тестов, в том числе с противотоком, и для реабилитации;

— сухая сауна для восстановления после нагрузок;

— кабинет видеоанализа движений, оснащенный единственной в мире комплексной системой биомеханического анализа для отработки эффективности и безопасности выполнения компонентов спортивных техник, ранней диагностики скрытых травм, для исследований в сфере спортивной эргономики (подбора инвентаря, экипировки);

— климатическая комната, позволяющая проводить тестирование и тренировку спортсмена в определенных климатических или экстремальных природных условиях (по концентрации кислорода моделировать высокогорье, менять температурный режим от -0°C до $+50^{\circ}\text{C}$, влажность от 2 % до 98 %);

— кабинет эргоспирометрии для проведения стресс-тестов состояния кардиореспираторной системы спортсменов в покое или во время нагрузки;

— кабинет мануальных воздействий для физиотерапевтического сопровождения мероприятий по реабилитации и подбора оптимального режима питания спортсменов;

— процедурный кабинет для забора анализов;

— кабинет комплексного функционального обследования, оснащенный системой биомеханического визуального анализа и оценки движения на дорожке (с возможностью регистрации силовых характеристик спортсмена и его мышечной активности с помощью беспроводной электромиографии), силовой платформой для анализа прыжков (с возможностью оценки всех динамических и кинематических параметров), а также системой велоэргоспирометрии (с возможностью диагностики функционального состояния кардиореспираторной системы);

— кабинет биомеханического анализа движений для функциональной оценки состояния опорно-двигательного и нейромышечного аппаратов спортсмена на основе данных

электромиографии, объема и скоростных характеристик выполняемого движения, а также регистрируемого усилия.

Таким образом, оснащение мультидисциплинарной лаборатории позволяет развивать широкий спектр работ по совершенствованию медицинского сопровождения деятельности спортсменов в целях:

— поддержания здоровья и оптимальной физической формы в межсоревновательный период;

— увеличения эффективности адаптации к повышенным физическим нагрузкам и экстремальным внешним воздействиям при подготовке к соревнованиям;

— поддержания максимальной физической работоспособности и психической устойчивости в период проведения спортивных состязаний;

— обеспечения физического и психоэмоционального восстановления спортсменов в постсоревновательный период.

Кроме того, одной из основных задач Центра спортивной медицины и реабилитации ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России является совершенствование методологии проведения обследований спортсменов на основе современных научных достижений в этой области. Тем более, что используемые в настоящее время стандарты медицинского обследования спортсменов, разработанные на основе рекомендаций ВОЗ 1970-х годов согласно постановлению медицинской группы Международного олимпийского комитета, подлежат пересмотру с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, экологической специфики региона его проживания и вида спорта, которым он занимается, принимая во внимание особенности обращения с персональными данными.[7]

Обзор технологических инноваций

К различным изобретениям относится в первую очередь одежда спортсмена. В последние годы появляется все больше различных видов спортивной экипировки, снабженных датчиками, которые должны помочь отслеживать физическое состояние и успехи спортсменов во время тренировок и восстановления. Например, созданы спортивные бюстгалтеры, которые используют проводящую ткань для регистрации сердечного ритма спортсменок. «Вычислительный центр» такого бюстгалтера на

кремниевых чипах располагается в миниатюрном пластиковом корпусе и передает сигнал на принимающее устройство. С помощью системы датчиков и микропроцессора спортивная электроника может контролировать многие показатели физического состояния человека: силу воздействия на тело, электрические импульсы от сердца и нервной системы, кровяное давление, ритм ходьбы или бега, нагрузку на суставы. Данные могут быть обработаны «на месте» или переданы на другое устройство. Часто подобные разработки являются «побочными продуктами» космических технологий. Так, испанская компания Emxus совместно с Европейским космическим агентством (ESA) разработали устройство TrainGrid, представляющее собой «электронную майку» для тренировок. Устройство отличается тем, что оно не только измеряет и передает на компьютер основные параметры тела и местоположение спортсмена, но и фиксирует удары, падения и среднюю скорость его движений. В настоящее время разработчики TrainGrid изучают возможность использования этого устройства в других сферах деятельности - таких, как мониторинг удаленных рабочих мест, помощь в борьбе с пожарами или в чрезвычайных ситуациях.

Так же одни из наиболее распространенных инноваций в сфере спорта являются следующие изобретения:

✓ спортивные очки Recon Jet. Recon Jet — это интерактивные очки, приспособленные, в первую очередь, для занятия спортом на открытом воздухе. В техническом плане очки Recon Jet могут похвастаться камерой, которая может снимать HD-видео с разрешением 720p, 8 гигабайтами постоянной флеш-памяти, 3D-акселератором, модулями беспроводной связи Wi-Fi и Bluetooth, а также портом проводного соединения Micro USB.

✓ iPod Nano — плеер для спортсменов. Иногда не только технологии влияют на спорт, но и спорт на технологии. В качестве одного из самых ярких примеров тому можно назвать появление миниатюрного аудиоплеера iPod Nano, который компания Apple создала специально для нужд людей, занимающихся спортом. Ведь им нужен был очень компактный плеер с быстрым и удобным доступом к музыке во время тренировок.

✓ miCoach Smart Ball – «умный» футбольный мяч. Уже несколько лет существует футбольный мяч, который в автоматическом режиме определяет, пересек ли он линию ворот или нет. miCoach Smart Ball от Adidas умеет куда больше. Он может выступить в качестве личного тренера для футболиста, помогая тому отточить мастерство по нанесению разнообразных ударов (пенальти, штрафной, на дальность, угловой и т.д.) [8]

Теория и практика физической культуры вплотную связаны с инновационной деятельностью. Это разработка новой концепции физического воспитания, создание обновленной системы подготовки спортсменов, переход от архаичных методик к передовым методам сопровождения деятельности спортсменов на всех этапах.

Отсюда вытекает необходимость коренного изменения профессиональной деятельности специалистов сферы спорта, формирования более творческого и критического мышления у студентов физкультурных вузов в условиях современной конкуренции. [9]

Спортсмена и тренерам приходится сейчас работать в ситуации постоянных нововведений. Инновации, которые может использовать тренер, многообразны: новые методики спортивной тренировки, деловые игры, проблемное обучение, диалоговое преподавание и т.д.

Но использование инноваций должно быть оптимальным. Очень важно оптимально подготовиться к занятию, рационально распределить силы, чтобы в единицу времени получить как можно большую отдачу. Суть принципа оптимизации сводится к тому, что тренер использует основные положения научной организации подготовки спортсмена, знает и умеет применять соответствующие методики и т.д. В силу этого данный принцип становится совокупностью правил наиболее рациональной организации тренировочного процесса.

Библиографический список:

1. Крамской С.И. Стратегия развития физической культуры и спорта в России: практический анализ / С.И. Крамской, В.В.

Кудряшов // Совершенствование системы физического воспитания в вузе: сб. материалов науч.-практ. конф. МГСУ 21 — 22 июня 2012 года / М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т.»; ред. колл. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, Т.Г. Савкив. — Москва, 2012. — Вып. 5. — С. 244 — 248.

2. Амельченко И.А. Особенности образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в специальном учебном отделении // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвузовский сборник статей / БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2010. Вып. IX. — С. 27 — 30.

3. Егоров Д.Е. Здоровый образ жизни, интеллектуальный потенциал и профессиональный рост / Д.Е. Егоров, Е.Г. Олейник, А.А. Одноворцев, Е.В. Архипова // Тенденции развития общества: единство самоорганизации и управления: Сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. — Белгород, 7 февраля 2011 г. / под ред. Н.С. Данакина, В.Ш. Гузаирова, И.В. Конева. — Белгород: ИП Остащенко А.А., 2011. — С. 145 — 147.

4. Иванов М.В. Начальная физическая подготовка футбольных арбитров / М.В. Иванов, О.Ю. Манин, В.В. Кравцов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей VIII Междунар. науч. конф., 26-27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. — Белгород, 2012. — С. 91 — 94.

5. Руководство Осло. Рекомендации по сбору и анализу данных по инновациям. Третье издание. Перевод с английского — издание второе исправленное. — М., 2010. — С. 31. — 107 с.

6. 2012–2014 Открытые инновации. Московский международный форум инновационного развития.

7. <http://www.sportfmba.ru>

8. 2013-2014 Спорт высоких инноваций. ТОП-10 лучших примеров слияния спорта и технологий.
<http://www.novate.ru/blogs/140813/23740/>

9. <https://sites.google.com/site/innovaziivsporte/>

Руководитель старший преподаватель Иванов М. В.

Чеснокова А.А.

*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

В современных условиях социально-экономического развития одним из определяющих факторов становится здоровье. Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. Однако результаты научных исследований, свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья студентов приняла устойчивый характер [2]. Поэтому в настоящее время остро стоит вопрос сохранения и укрепления психического и физического здоровья молодежи. В процессе решения данной проблемы важнейший акцент приобретает формирование у студентов здорового образа жизни.

Одной из значимых сфер активности молодежи является спорт, где здоровье имеет особое значение, ибо оно непосредственно влияет на изменения, происходящие в организме под воздействием физических нагрузок, и соответственно на спортивную работоспособность и результативность. Стратегической задачей системы образования является воспитание культурной личности, при этом особую актуальность и перспективность приобретает проблема формирования культуры здорового образа жизни у студентов.

Поиск эффективных технологий, призванных улучшить здоровье, берегающее поведение у различных целевых групп населения является актуальной проблемой формирования общественного здоровья. Социально-экономические и

политические преобразования государств XX–XXI в.в., глобализация мировых процессов, экологические проблемы ведут к целому ряду нерешенных проблем и негативно отражаются на здоровье людей.

Выдвижение проблемы укрепления здоровья молодого поколения входит в число приоритетных задач социального и экономического развития нашей страны, обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки. Основная цель политики государства, в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта РФ, состоит в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни населения, гармоничном развитии физически крепкого поколения [5].

Формирование здорового образа жизни является важнейшей задачей государственной политики РФ. Во всех регионах ведется целенаправленная работа по информированию граждан о преимуществах ЗОЖ, о вреде курения, злоупотребления алкогольными напитками, недопустимости употребления наркотиков: проводятся акции и недели здоровья, тематические культурные мероприятия, конкурсы, научно-практические конференции, физкультурные праздники и соревнования, выставки литературы. В средствах массовой информации постоянно обсуждается данная тема. Регулярно издаются информационно-образовательные материалы.

Для современной студенческой молодежи характерны: дополнительная занятость трудовой деятельностью и невысокий уровень добровольной физкультурно-оздоровительной активности. Распространенность вредных привычек приводит к снижению уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья и формирование навыков здорового стиля жизни. Сегодня стало очевидно, что без заинтересованности студента в двигательной активности, предусматривающей обращение к его личности, проблема неудовлетворительного состояния его здоровья будет проявляться постоянно [4].

От успешности формирования и закрепления навыков здорового стиля жизни в молодом возрасте зависит благополучие человека на всем протяжении его жизнедеятельности. Исследования по проблеме формирования здорового образа жизни

студентов средствами физической культуры отражены в трудах как философов, психологов, педагогов, так и ученых-медиков. Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни предполагает стимулирование процессов духовного и физического самосовершенствования личности. Физическое совершенствование должно стать материальной базой духовного самосовершенствования.

Студенчество — это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экологии, экономике, условиях труда и быта населения, но также с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности в обществе, что, по нашему мнению, и нашло свое отражение в гармоничном развитии молодежи. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака и низким уровнем двигательной активности молодежи. А как мы знаем, в общем комплексе условий, определяющих уровень здоровья современных студентов, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни [3].

Исследования, проводимые педагогами, психологами и социологами позволяют утверждать, что актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части общей проблемы ведения здорового образа жизни, усиливается. Это связано с тем, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития. Считается, что здоровье — это, прежде всего, высокая работоспособность, хорошее настроение и, конечно же, уверенность в себе.

Здоровье человека — это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что это понятие комплексное, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко

и философских качеств человека. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии.

Здоровый образ жизни студентов — это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирование, воспроизводство здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха [6].

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни — это также практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека.

К составляющим здорового образа жизни относится:

- правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха, полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента;
- двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом);
- рационально выстроенное питание;
- разумное использование существующих методов закаливания;
- умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки);
- отказ от вредных привычек.

Физическое воспитание в вузе — это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная

дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества, а также двигательные умения и навыки [1].

Считается, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в их физическом развитии. Именно это направление представляется наиболее перспективным, доступным и эффективным для укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни. Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента [7].

Опросив студентов Белгородского государственного технологического университета имени В.Г. Шухова, а именно 70 человек, для 50% студентов главным составляющим здоровья является занятие спортом, для 15% здоровье проявляется в полноценной и веселой жизни, 35% считают, что здоровье — это когда люди не болеют.

Им же был задан вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». И на него 60% опрошенных студентов отметили, что необходимо заниматься спортом, 25% — посоветовали не пить, не курить, не употреблять наркотики.

Также, выяснилось, на что готов каждый из респондентов для поддержания и сохранения своего здоровья. Наибольшее количество студентов, а точнее 42%, выразили готовность заниматься спортом, 28% — согласны делать все, что нужно, чтобы быть здоровыми, возможно даже не зная, что на самом деле для этого необходимо делать, 15% — отказаться от употребления алкоголя и курения и 15% — готовы закаляться для сохранения здоровья.

Результаты показывают, что большинство студентов считают, что для поддержания здорового образа жизни необходимо заниматься спортом, а также готовы делать все, что необходимо

для его сохранения. Кроме того, по результатам опроса видно, что респонденты настроены оптимистично и нацелены на улучшение качества их здоровья.

Лозунги: «Спорт — это здоровье», «Движение — это жизнь» знакомы, наверное, каждому активному члену нашего общества. Независимо от расы, пола, социального статуса и религии, люди объединились в едином мнении о том, что здоровье человека — наивысшая ценность. К сожалению, в век современных электронных технологий подрастающее поколение недооценивает важность собственных физических возможностей, которые им предоставила природа. Просиживая днями напролет перед экранами гаджетов, дети ослабляют свой организм и подвергают опасности здоровье. Такое поведение повышает уровень заболеваемости и общей слабости поколения и как следствие, целой нации. Развитые государства все больше ресурсов и материальных затрат стали выделять на программы оздоровительного направления. В том числе также распространяется и развивается оздоровительная физическая культура.

Таким образом, направленность на здоровый образ жизни, осознание его значимости для саморазвития и дальнейшей профессиональной деятельности, вносит вклад в развитие личности студента в целом: обогащается ее профессиональная культура; увеличиваются функциональные возможности отдельных качеств личности, в том числе и профессионально значимых; расширяется сфера ее деятельности и отношений с действительностью; повышаются творческие возможности для самореализации в учении и дальнейшей профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе “школа-вуз” / Н.П. Абаскалова.-: автореф.докт.дис., Барнаул, 2015. - 48 с.
2. Балашова В.Ф. Компетенции специалиста по адаптивной физической культуре и их ориентация на виды профессиональной деятельности / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков // Педагогическое образование и наука. – 2014. – № 6.

3. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 2014, № 4, - с. 2 - 7

4. Выховская, И.М., Лубышева, Л.И., Столяров, В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / И.М. Выховская, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 5. - с. 11- 15.

5. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. / Л.И. Лубышева. - М: ГЦОЛИФК, 2012. - 120 с.

6. Крамской, С.И., Амельченко И.А. Основные направления деятельности кафедры физического воспитания и спорта на современном этапе в условиях технического вуза (на примере БГТУ им. В.Г. Шухова) / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XI Междунар.науч.конф., 23-24 апреля 2015 г.: в 2 ч. / Белгор.гос.технол.ун-т.-Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. - Ч.1. – с. 12-20

7. Павлова, И.В. Совершенствование валеологического образования студентов физкультурного вуза / И.В. Павлова // Автореф. канд. дис. Омск, 2015. - 20 с.

Содержание:

Бабинцев Д.И., Куликов И.А. Со спортом по жизни.....	2
Беляев А.В. Организация подвижных игр по дисциплине «Физическая культура» в везе.....	7
Демченко И.И. Стрельба как вид спорта.....	10
Егорова В.Д., Хангажеева П.А. Гимнастика: история развития и гимнастика для детей.....	16
Иваненко А.А, Замчевская Е.С. Роль физической культуры и спорта в развитии личности.....	20
Кладиева Д.М. Плавание – одно из важнейших средств физического развития молодежи.....	26
Клюева Ю.С., Тулинова Н.А. Развитие студенческого спорта в БГТУ им. В.Г. Шухова (обзор литературы).....	30
Колчева А.А. Влияние занятий хатха-йогой на здоровье женского организма.....	35
Корнеева К.А. Двигательная активность, как основной фактор сохранения здоровья студентов.....	41
Кравченко С.С. Какой вид спорта самый полезный?.....	45
Мешкова К.В. Значение алтимата в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни студентов.....	49
Пантелова Х.М. Допинг: путь к успеху или позору.....	54
Сабенина С.В. Влияние музыки на физическое и психоэмоциональное состояние человека.....	58
Сердюкова А.К. Изучение интереса студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности.....	54
Чепенко А.С. Инновации в спорте.....	60
Чеснокова А. А. Физическая культура, как средство формирования здорового образа жизни у студентов.....	69