

А.Р. Гаврилина
Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Мельдоний – что это такое?

В настоящее время в современном спорте ведется борьба против использования допинга спортсменами. Это объясняется, во-первых, тем, что применение допингов влечет побочные действия и сводится к тому, что полученные результаты оплачиваются здоровьем спортсмена. Во-вторых, следует придерживаться равенства между всеми участниками, которые должны находиться в одинаковых условиях. Не удивительно, что допинговые скандалы в настоящее время стали актуальны и часты. На данный момент одним из главных источников обсуждения является препарат мельдоний.

Что же такое допинг? Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, вынужденного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Не являются наркотиками. Такие вещества, как допинги, способствуют резкому повышению активности на короткое время нервной системы, эндокринной системы, а также мышечной силы.

Использование **допингов** вызывает различные осложнения у спортсменов (нарушение работы печени и почек, судороги, образование тромбов, инсульт), вплоть до летальных исходов. Но конечного и единого мнения по определению что же такое «допинг» нет. Можно выразить как «вещество, которое способствует неестественно повысить спортивные возможности с оказанием побочных действий на организм, и для которого имеются специальные способы установления наличия его у спортсмена».

Одним из примеров препарата, который занесен в антидопинговый список и в последнее время активно обсуждается практически каждым, является мельдоний. Препарат был признан допингом, так как он способствует снижению напряжения мышц спортсменов при интенсивных тренировках. По результатам допинг-проб у российских спортсменов было зафиксировано наличие данного препарата, вследствие чего несколько ведущих спортсменов отстранены от выступлений.

Что такое мельдоний? Мельдоний - это метаболическое средство, которое нормализует энергетический обмен веществ в клетках, подвергавшихся кислородному голоданию или ишемии. С 1 января 2016 года находится в действующем списке запрещённых в спорте веществ Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [1]. Препарат позволяет защитить клетки сосудов от перенапряжения из-за высоких нагрузок. Данное вещество с 2012 года было включено в перечень Жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов, а с 1 января 2016 года установлен запрет на его употребление спортсменами. Из-за малого временного промежутка, в котором колеблется польза или вред препарата, возникает огромное количество вопросов: является ли мельдоний допингом? **Важно отметить, что «официальных» показаний к применению у мельдония имеется в большом количестве.**

Создатель мельдония (милдроната) Ивар Калвиньш (профессор Латвийского института органического синтеза), не считает созданное в 1975 г. его лабораторией вещество допингом и уверен, что никакого научного аргументирования в отношении запрета на употребление мельдония и признании его допингом нет и быть не может [2].

По моему мнению перед введением препарата в антидопинговый список необходимы производиться исследования, по результатам которых было бы выявлено: является ли мельдоний допингом. О таком официальном исследовании упоминания нет, так же, как и довыдов и статей от ВАДА. Вероятно, данную ситуацию можно рассматривать чисто политически, спортивно-политически или как фармацевтический бизнес в связи с тем, что продажи мельдония увеличились в несколько раз.

Секция 38. Физкультура и спорт

Прогнозы результата допингового скандала на данный момент четко не ясны, но отчетливо выражается противоречие между представителями антидопингового комитета и создателем мельдония, ученых и врачей.

Литература

1. <http://okeydoc.ru/meldonij-mildronat-primenenie-v-medicine-i-dopingovyj-skandal/>
2. <http://fb.ru/article/170621/doping-eto-cto-takoe-doping-v-sporte>
3. <http://rusrand.ru/forecast/doping-i-politika>

Ю.А. Чеповская
Научный руководитель ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Спортивный массаж: общие положения

Спортивный массаж – лучший метод поднятия уровня выносливости, избавления от травм, борения с изнеможением, а также поднятия физического тонуса спортсменов.

Данная категория массажа является неотделимой частью активных тренировок и действенным способом для подготовленности спортсменов к соревнованиям.

Спортивный массаж имеет множество различных полезных эффектов, в число которых входят: улучшение кровообращения, стимулирование нервных окончаний, снижение болевого порога, ускорение обмена веществ и вывода токсинов, повышение выносливости, устранение одеревенелости в тканях [1].

Этот массаж рекомендуется применять спортсменам при нарушении опорно-двигательного аппарата, при интенсивных нагрузках во время подготовки к соревнованиям, травмах и растяжениях. Также эта категория массажа отлично подходит для поддержания спортивной структуры, снятия напряжения в мышцах и нервах и профилактики травм.

Спортивный массаж построен, разработан и используется на основе учения И.М. Саркизовым-Серазини по методу классического массажа [2].

Массаж можно построить на совокупности нескольких приемов. Например, поглаживание, которое усиливает кровообращение; выжимание, пробуждающее нервные рецепторы; растирание; разминание; удары, способствующие усиленному притоку крови и увеличению мышечного баланса.

Массаж для спортсменов можно поделить на группы, среди которых: тренировочный, предварительный, восстановительный и массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом [2].

Тренировочный массаж имеет своей целью подготовку спортсмена к высоким достижениям за небольшой промежуток времени. Предварительный направлен на подготовку к каждому занятию спортом. Восстановительный применяется после различных физических напряжений для скоростного организма и повышения работоспособности [2].

Таким образом, у спортивного массажа имеются полезные качества и свойства, необходимые для людей, занимающихся спортом. Он не только улучшает состояние мышц и всего организма в целом, но и устраняет усталость, травмы и применяется при лечении и профилактики заболеваний. Использование спортивного массажа в ходе тренировок спортсмена – залог его здоровья и поддержания физической конституции.

Литература

1. Фокин В.Н. Массаж и другие методы лечения // 2003
2. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж // «Физкультура и спорт»

А.С. Тарануха

Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Роль спорта в жизни инвалидов

Люди с физическими ограничениями нуждаются в спортивных упражнениях.

Можно порадовать их подарками, или сделать другие приятные вещи. Но действительно полезным будет спорт. Иногда бывает тяжело уговорить человека вернуться к жизни. Физкультура используется в качестве дополнительных реабилитационных методов.

Физические упражнения способствуют выработке гормона радости и счастья. Человек будет рассматривать спорт как маленькую победу. С каждым днем его движения будут усиливаться и нагрузки достигать высших высот. Люди с ограниченной физической способностью должны вести максимально активный образ жизни. Если некоторые части тела отказали в движении, то остальные в это время нуждаются в активной подвижности.

Для инвалидов существуют свои спортивные игры. Занимаясь спортом человек, налаживает контакт с миром. Любая спортивная тренировка значительно увеличивает возможности организма.

Спортивные упражнения, а особенно коллективный спорт могут инвалидам, вернуться к жизни, наладить контакт с окружающими людьми [2].

При систематических занятиях спортом, у инвалидов:

- происходит расширение их функциональных возможностей;
- оздоравливается организм;
- улучшается опорно-двигательный аппарат;
- происходит оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- укрепляется психика;
- мобилизуется воля;
- возникает ощущение полезности обществу и социальной защищенности.

Особенности тренировок:

Перед началом спортивных занятий необходимо получить консультацию у врача.

Для занятия спортом от преподавателя (тренера) требуется знание особенностей патологии тренируемого, методик тренировок и средств восстановления. Поскольку инвалид, занимающийся спортом, быстро утомляется, у него быстрее наступает дискоординация движений, мышечный дисбаланс, гипертонус мышц, а значит, травмы и заболевания [3].

Необходимы более длительные паузы после выполнения того или иного вида физической деятельности;

Большое значение имеет питание, фитотерапия, различные виды массажа, упражнения на растяжение соединительно-тканых образований, кислородные коктейли, нормализация сна с помощью фармакологических препаратов растительного происхождения и др.

Важность спорта в жизни инвалида обусловлена тем, что спортивные тренировки обязывают организм человека работать с повышенными требованиями, что заставляет лучше функционировать все его системы.

Спорт инвалидов претворяется в жизнь, и успешно развивается. Число спортсменов-инвалидов, – участников международных соревнований постоянно возрастает, но, наряду с этим, привлечение инвалидов к спорту на местах осуществляется не столь активно [1].

Что необходимо для внедрения инвалидов в спортивную жизнь нашего города:

- развитие спортивной инфраструктуры, а также требуемых специалистов на местах;
- понимание общественными деятелями и руководителями организаций спорта, важности проблемы развития спорта для инвалидов;
- сервисы, содействующие вовлечению инвалидов к данной деятельности, среди которых – транспортная и территориальная недоступность спортивных центров;

Секция 38. Физкультура и спорт

– специальное оборудование, инвентарь и спортивные сооружения с адаптацией к требованиям инвалидов.

Литература

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
2. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Елифанова. – М.: Медицина, 2004. – 592 с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заве дений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 411-417.

Е.В. Трыганова

Научный руководитель: зав. кафедрой С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

«Победа» у нас в крови: милдронат

Во всем мире активно обсуждают тему новых допинговых разоблачений в российском спорте. Как получилось, что в пробах теннисистки Марии Шараповой, конькобежца Павла Кулижникова и других наших спортсменов обнаружили запрещенный с недавних пор мельдоний? Почему этот препарат вообще попал в черный список, если даже врачи говорят: он - может быть жизненно необходим? Если препарат запрещен для спортсменов, можно ли его употреблять студентам?

Препарат милдронат (действующее вещество - мельдоний) это препарат для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, который предохраняет от проблем с сердцем в случае перегрузок и ишемии, когда наступает острое кислородное голодание сердечной мышцы. Другими словами, клетки погибают, когда они не защищены милдронатом. Препарат используют для лечения различных нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, кровоснабжения мозга, а также для повышения физической и умственной работоспособности, в том числе у спортсменов.

В 1975 году Ивар Кальвиньш по заказу военных искал вещество, способное к физической реакции на стресс. Его исследование в фармакологии и биохимии подтвердило, что мельдоний снижает уровень карнитина в организме человека и сохраняет скорость обменных процессов, а скорость окисления жирных кислот для производства энергии уменьшается. Это позволяет клеткам компенсировать недостаток кислорода при физических нагрузках.

По иронии судьбы, сырьем для его производства стало топливо для ракет ПВО, которого в Союзе было огромное количество. Топливо имело ограниченный срок годности, а утилизировать его было непросто: оно токсично, легко воспламеняется и взрывается. Зато из него получалось совершенно нетоксичное лекарство.

С 2012 года мельдоний включён в Перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов. А 1 января 2016 года препарат официально был внесен в список запрещенных веществ Всемирным антидопинговым агентством.

Однако, и его создатель, и спортсмены убеждены, что кардиопротектор мельдоний не помогает улучшать спортивные результаты, он спасает спортсменов от последствий чудовищных перегрузок, сохраняя им здоровье.

Теннисистка Мария Шарапова сама созвала пресс-конференцию, чтобы сообщить о положительной допинг-пробе. Обычно спортсмены не объявляют о такого рода новостях. Мария Шарапова объявила, что допинг-проба, которую она сдала на Australian Open, оказалась положительной. Однако объяснила, что пропустила очередное обновление списка запрещенных средств и методов ВАДА, а до этого принимала милдронат на протяжении 10 лет по предписанию семейного врача.

Шарапова – не первая, кто попался на милдронате в 2016 году. В списке в основном спортсмены из России и стран СНГ: это украинские биатлонисты Ольга Абрамова и Артем Тищенко, а также российский велогонщик Эдуард Ворганов, конькобежец Павел Кулижников.

Впрочем, на милдронате попались и спортсмены, живущие далеко за пределами бывшего СССР - например, шведская бегунья Абеба Арегави и эфиопский бегун Эндешоу Негессе.

Кто-то говорит, что не знал, что препарат выводится из организма больше месяца, а вот тренер конькобежца Павла Кулижникова и вовсе считает, что произошла ошибка. В одной пробе мельдоний не нашли, а уже на следующий день он был обнаружен.

Так или иначе, остаётся ждать, какие решения примет антидопинговый комитет и у кого ещё из спортсменов обнаружится милдронат.

Сам же изобретатель милдроната не считает его допингом. Цитата: «Милдронат — не допинг и результаты не улучшает. Именно поэтому я считаю, что его включение в список

Секция 38. Физкультура и спорт

запрещенных недопустимо. У спортсменов такие же права, как у любых других людей. У них есть право использовать препараты, которые предотвращают вред их здоровью. Тем более, когда нет доказательств тому, что этот препарат делает их сильнее. Это тоже самое, что запретить спортсменам есть мясо», - заявил он.

После того как российских спортсменов уличили в употреблении запрещенного Всемирным антидопинговым агентством мельдония, эксперты фармрынка отметили значительный рост интереса покупателей к препарату. На фоне допингового скандала продажи милдроната выросли в 15-20 раз.

С точки зрения спортсменов такой препарат ценен тем, что помогает накапливать в клетках организма неокисленные жирные кислоты, способствует регуляции питания клеток кислородом, активирует гликолиз, улучшает питание мышц, за счет чего повышает эффективность тренировок и снижает утомление. Кроме того, он способен обеспечивать дополнительную защиту сердечной мышцы при перегрузках. И именно эти факты стали основой для включения милдроната в список запрещенных препаратов.

Но в результате пристального внимания прессы к препарату, о нем узнали школьники и студенты, которые занимаются в залах и секциях самостоятельно. Достоинства мельдония очевидны, ограничений в аптеках на покупку лекарства нет, анализы на допинг студенты не проходят – мельдоний доступен всем. Но так ли безопасен милдронат, как о нем говорят.

Недостатком известного средства является невозможность достижения устранения жирового гепатоза печени, невозможность нормализации печеночных проб, наличие осложнений в виде нарушения метаболизма печени.

Действие этого препарата при системном его применении может отразиться в снижении артериального давления, ускорении сердцебиения, проявлении состояния возбужденности, а также возможны расстройства пищеварительного тракта. Также могут возникать аллергические реакции – зуд, отеки.

Недостатки препарата – скорее редкий случай, чем обязательное проявление. Употреблять милдронат самостоятельно лучше в первой половине дня, так как возможны небольшие побочные эффекты. Продолжительность применения – от 3 до 5 недель. Милдронат может помочь быстрее восстанавливаться мышцам, но он не заменит белки и углеводы. Поэтому если спортсмены недостаточно едят и несистемно тренируются, то лекарство не спасет от перетренированности, а только навредит организму.

Литература

1. Независимое общественно-политическое сетевое издание «Meduza» - <https://meduza.io/>
2. Издательский дом «Аргументы и факты» - <http://www.aif.ru/>
3. Михно М.М., Сукало Е.А., Пристром А.М., Опыт применения Милдроната в лечении пациентов с ишемической болезнью сердца // Научные публикации. Оригинальные исследования. – 2012.

Е.А. Пудова

Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: ekatierina.pudova@mail.ru

Формы организации и особенности занятий студентов в специальных медицинских группах

Образование в российской федерации строится на принципах всестороннего развития личности и физического воспитания. Для учащихся, чьё состояние здоровья не позволяет выполнять спортивные нагрузки в полной мере, существуют специальные медицинские группы [1]. Основным критерием для включения студента вуза, в специальную медицинскую группу является установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма.

Учащиеся, без отклонений в здоровье и физическом развитии, имеющие хорошее состояние функций организма, а также учащиеся с незначительными отклонениями, относятся к основной медицинской группе.

К подготовительной группе здоровья, относятся почти здоровые учащиеся: имеющие морфологические и функциональные отклонения, физически плохо подготовлены, входящие в группу риска по появлению патологий, имеющие хронические заболевания в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет [2]. Учащимся, отнесённым к этой группе разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии плавного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировкой физической нагрузки и исключений противопоказанных движений.

Занятия физкультурой со студентами специальных медицинских групп должны проводиться 2-3 раза в неделю, продолжительность занятия 45-65 минут [2]. Количество занимающихся в группе варьирует от 12 до 20 человек, но оптимальное количество занимающихся является 15 студентов.

Помимо практических занятий, со студентами специальной медицинской группы проводятся лекции и беседы о здоровом образе жизни, даются рекомендации по осуществлению самоконтроля здоровья и функциональных возможностей. Также рекомендуется обучать студентов специально разработанным комплексам физических упражнений при различных патологиях для самостоятельного выполнения в домашних условиях [3]. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий, отношению к выполнению комплексов упражнений, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей.

Особенностями проведения занятий со специальной медицинской группой: на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями; большинство из них на период обучения в школе были освобождены от занятий физической культурой, в результате у таких студентов отсутствуют необходимые практические навыки по технике выполнения большинства упражнений из арсенала ОФП; группы смешанные, в них девушки и юноши занимаются вместе; эмоциональный компонент, доверительные отношения, акцент на небольших успехах студента очень важны для прогрессирования результатов; рекомендуется постепенное усложнение упражнений, отказ от подводящих упражнений, в итоге около 60-70 % комплекса остается неизменным, остальные 30-40 % упражнений постепенно заменяются на более сложные [4].

Правильный подбор упражнений и регулярные занятия физической культурой помогают преодолеть собственную слабость, укрепляют характер и волю, помогают исчезнуть скованности, страху и комплексу неполноценности. Ребёнок начинает верить в себя и в возможность добиться больших успехов наравне со здоровыми молодыми людьми. Всё это способствует адаптации студентов к социальной жизни.

Секция 38. Физкультура и спорт

Литература

1. Акопов Г.Л., Кислицын С.А. Основы физической культуры. М.: Экзамен, 2011. 464 с.
2. Григорьев В.И. Физическая культура в ВУЗах. М.: Вузовский учебник, 2011. 277 с.
3. Латышев Н.Е. Физическая культура. СПб.: Питер, 2011. 145 с.
4. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. - В. кн.: Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2001, с.3 - 174.

М.Ю. Корсаков

Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Проблема соотношения понятий физическая культура и спорт

Физическая культура и спорт – реальности современного общества, значимость которых постоянно растет, и интерес общественности к проблемам физической культуры и спорта растет год от года. Объектом обсуждения становятся такие проблемы как: состояние физической культуры в школе; вопросы оздоровительной деятельности спортивных обществ; проблемы профессионального спорта и многие другие. Всё это – те конкретные практические вопросы, решение которых не может не опираться на теорию физической культуры и спорта, на определенное понимание самой сущности данных явлений. Выбор социальных ориентаций объективно определяется природой выбираемых благ и ценностей, в число которых входят как физическая культура, так и спорт. Без проникновения в их социальную природу трудно рассчитывать на успешную перестройку существующего в обществе отношения к физической культуре и спорту.

Общим положением теории физической культуры является определение физической культуры, как части общей культуры общества. Считая это положение верным, нам необходимо, однако, обратиться к философии культуры, так как от общих представлений о культуре общества зависит более конкретное понимание физической культуры общества. В философской литературе активно обсуждается проблема сущности культуры как общественного явления. Высказано множество точек зрения, в которых данное общественное явление предстает: то, как социальный феномен духовности, то как высший продукт общественного развития, то как социальный опыт, то как некоторое своеобразие общественного бытия, коммуникативная система и т.д.

Все существующие взгляды на культуру можно разделить на три основные группы. В первую войдут точки зрения, в которых культура рассматривается в её соотношении с природой, сближается с понятием общества, выступает как, так или иначе понимаемое своеобразие общественной жизни, специфика общественного бытия. Эту группу определений культуры назовем «социальными». Для них культура – это не что иное, как системное качество общества, которое связано с определенным уровнем общественного развития.

Вторую группу составляют те взгляды на культуру, в которых она рассматривается как деятельное, активное, сущностное бытие человека. Назовём этот подход к культуре «гуманитарным». В этой группе: одни в культуре усматривают специфику человеческой деятельности; другие видят в ней проявления исторической активности человека, третьи полагают, что культура – это сама творческая деятельность человека. Культура, таким образом, понимается как специфический способ человеческой деятельности.

Третью группу составляют точки зрения, в которых культура рассматривается в свете идей семиотики, теории информации, коммуникации. Условно назовём этот подход к пониманию культуры «информационно-коммуникативным». Данное рассмотрение культуры, в сущности, является социально-педагогическим, воспитательно-образовательным. Здесь культура выступает средством общения, обеспечивает передачу знаний, информации от поколения к поколению.

В чём основной недостаток приведённых взглядов на культуру? В социальных определениях культура растворяется в обществе, о ней нельзя говорить как об особой социальной сфере или социальном институте, что не согласуется с действительными отношениями в обществе. Гуманитарные трактовки подобным же образом растворяют культуру в человеческой сущности и в её проявлениях. Информационно-коммуникативный подход к культуре, наоборот, сводит культуру к определенному духовному явлению, рассматривает её как духовную сферу общества и тем самым обособляет культуру от материального производства, от других общественных сфер. В тоже время все отмеченные

Секция 38. Физкультура и спорт

концепции содержат в себе «рациональное зерно», в котором заключена истина такого социального явления как культура.

Д.О. Васяева
Научный руководитель: зав. кафедрой С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: v-dasha95@yandex.ru

Производственная гимнастика

Давно известно, что без производственной гимнастики очень трудно в трудовые будни. Даже если регулярно заниматься фитнесом, но при этом не прерываться на физкультминутку во время рабочего дня, за год можно серьезно поправиться, ухудшится работа сердца и кровеносных сосудов.

Даже незначительное физическое усилие — встать из-за стола и постоять рядом с ним одну минуту — спасет ситуацию. Регулярные перерывы могут и должны быть легко внедрены в рабочий график большинства офисов. Нововведение не будет негативно влиять на производительность. Наоборот, предприятия, скорее всего, сэкономят на медицинском обслуживании сотрудников.

Не так давно научная группа обобщила данные о 4757 пациентах, участвовавших в разных исследованиях в период с 2008 по 2011 годы. У людей, чьи профессиональные обязанности не ограничивались сидением за компьютером, прибавки в весе обнаружено не было, а пассивный офисный работник не только поправился, но и обзавелся опасными показателями уровня холестерина в крови.

Из всех известных московских офисов спортзал есть только в редакции «Коммерсанта». Владимир Яковлев придумал его еще в начале 1990-х годов, когда редакция только-только начала функционировать в новом здании. Поначалу занятия айкидо и карате были наказанием за невыполнение работы в срок. Позднее многие втянулись и стали тренироваться по доброй воле». В другом издательском доме — Independent Media — уже много лет сотрудники коллективно занимаются йогой Айенгара.

Но если нет возможности заниматься йогой или карате, то можно воспользоваться множеством давно установленных упражнений для офисных сотрудников.

Упражнения для рук, плеч, груди и спины

Нужно сесть на стул, ноги поставить на пол, скрепить руки в замок на спине и удерживать их в таком состоянии пару минут.

Или сидя на стуле, развести руки в стороны и затем как бы обнять ствол большого дерева, при этом опуская подбородок вниз. Задержаться на несколько секунд, затем вернуть руки в исходное положение и свести лопатки. Важно выполнять это упражнение на небольшой амплитуде, чтобы максимально нагрузить мышцы груди.

Упражнение для шеи и спины

Сесть на стул, наклониться вперед, опереться лбом в стол и сложить руки перед собой или на затылке в замок. Минуты, проведенной в этой позе, хватает, чтобы почувствовать, будто рюкзак с камнями с плеч свалился.

Упражнения для ног

Отличная профилактика **варикоза**: икроножные мышцы, как насос, гонят по венам кровь — это очень полезно для девушек, которые жизни не мыслят без каблуков. Для упражнения понадобится книга высотой примерно три сантиметра. Выполняется оно босиком: встать мысками на книгу (пятки остаются на весу), опустить пятки на пол и снова подняться.

Упражнение для пресса и косых мышц живота

Сесть на край стула. Сложить ладони на затылке, свести лопатки вместе. На выдохе, оставляя одну ногу на полу, подтянуть вторую к корпусу, на вдохе вернуться в исходное положение. Поднимать ноги поочередно, выполнить 10-12 раз на каждую ногу.

Можно придумать и свои собственные упражнения, нужно только воспользоваться воображением и помнить, что здоровье — это наше все, от него зависит жизнь человека, и в каждодневной суматохе нужно улавливать каждый момент, чтобы поддерживать себя в тонусе, для этого и была создана производственная гимнастика.

Секция 38. Физкультура и спорт

Литература

1. Жеребцов А.В. Физкультура и труд. — М.:1986 г.
2. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. — М.: Высшая школа, 1983
3. Коц Я. М., Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 1986

Е.С. Белова

Научный руководитель ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Допинг

Во многих видах спорта на сегодняшний день используется допинг: легкая атлетика, плавание, лыжные соревнования, футбол служат тому примером. Большое количество спортсменов лишались медалей, статуса, уважения, титулов, когда запрещенные вещества, направленные на достижение максимального результата на соревнованиях, обнаруживались в их организме.

Допинг - одна из главных проблем современного - профессионального спорта. Так как, несмотря на проводимую борьбу, количество, виды и формы допинга постоянно совершенствуются, их использование спортсменами причиняет вред здоровью спортсменов, искажает реальные спортивные результаты, девальвирует само понятие спорта.

Разберёмся, что же такое допинг - это природные, синтетические вещества и наркотические, способные улучшить работу организма спортсмена, увеличив его мышечную массу.

Медицинская комиссия МОК уже давно составила список запрещенных фармакологических препаратов: наркотиков, анаболиков, обезболивающих средств, мочегонных средств, пептидных гормонов и их производных, возбуждающих средств (т. н. стимуляторов) разных групп и классов. Введены также ограничения на употребление кофе, алкоголя, местно анестезирующих средств и бета – блокаторов.

Давно известно, что прием **допингов** вызывает различные осложнения на организм, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, они не должны применять никакие средства, влияющие на состояние их организма.

Для того чтобы спортсмены находились в равных условиях проводится программа допинг – контроля.

Спортсмен получает уведомление во время соревнований о том, что согласно правилам, он должен пройти допинг - контроль. Вся процедура допинг - контроля производится под наблюдением специалистов, фальсификация практически не возможна, каждый спортсмен закодирован специальным номером. В случае обнаружения веществ, входящих в ряд запрещенных допинг – контролем, все раскодируется и спортсмен подвергается надлежащим санкциям.

С 1 января 2016 года список запрещенных препаратов пополнил – мельдоний. В настоящее время названы 7 спортсменов России, у которых обнаружили положительные допинг – пробы на мельдоний. К числу этих спортсменов относится теннисистка Мария Шарапова, конькобежец Павел Кулижников, фигуристка Екатерина Боброва, чемпион по шорт-треку Семен Елистратов, пловчиха Юлия Ефимова, доигровщик по волейболу Александр Маркин, тяжелоатлет Алексей Ловчев.

На данном этапе ведётся расследование всех обстоятельств и вопрос привлечения спортсменов, нарушивших правила допинг - контроля, к ответственности.

Таким образом, допинг в жизни нашего общества – явление игры с огнём. Каждый кто использует запрещенные вещества с целью повышения работоспособности и снижения утомляемости, обрекает себя на риск между жизнью и смертью.

А.Р. Гаврилина

Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Место физической культуры в современном обществе

Место физической культуры в обществе, её соотношение с другими общественными сферами - предмет социальных общественных отношений. В сферу социальных физкультурных отношений входят вопросы общественного, политического, правового, морального регулирования процессов общественного воспроизводства физического здоровья, физических качеств людей. В сферу социальных отношений входят национальные, межгосударственные и многие другие проблемы физкультурного движения.

Сущность социальной организации физкультурной деятельности может быть понята только в контексте всей совокупности общественных отношений, свойственных конкретно-историческим социокультурным общностям людей. Иначе говоря, у каждого народа, у всякой страны своя специфическая система общественных отношений, своя особенная физическая культура.

Физическую культуру традиционно рассматривают как систему физического воспитания, как производственную культуру, как спорт. В последнее время в ней стали выделять оздоровительную (реабилитационную) и рекреативную (восстановительную) физическую культуру. Всем этим видам деятельности присуще одно общее качество – все они имеют отношение к функционированию и развитию человеческих качеств людей.

Во взаимосвязях различных видов физической культуры следует искать внутреннюю, сущностную логику, закон взаимодействия различных средств физической культуры друг с другом и с обществом.

Сохраняя особенности выделяемых сфер физической культуры, её можно было бы структурировать по различным основаниям. Важнейшим, следует считать само физическое качество человека (навык, способность), подлежащее воспроизведению. Уже на этом основании можно увидеть историческую и социальную специфику различных этапов развития физической культуры, её отдельных сфер. При подобном подходе можно вести речь об исторических особенностях физической культуры нацеленной на воспроизводство той или иной группы физических качеств, о возрастных аспектах физической культуры и т.д. В конечном счете, речь будет идти либо об интегративном показателе физической дееспособности, т.е. о физическом здоровье как системе физических качеств, либо о какой-то специфической способности, например, о способности, бегать, плавать и т.д. Поэтому многие специалисты в качестве особой сферы физической культуры выделяют сферу общей физической подготовки. Главное в ней – сохранение физического здоровья, поддержание общефизической готовности к любой общественной деятельности. А когда возникает необходимость формировать, поддерживать и развивать специальные физические навыки, связанные с особенностями той или иной общественной деятельности, тогда складывается сфера специальной, профессиональной физической культуры. Итак, в границах физической культуры можно выделить две разновидности: профессиональную и непрофессиональную (общую) физическую культуру.

Помимо этого, в физической культуре можно различать ещё две разновидности, связанные с особенностями исходного физического состояния человека и вытекающими из него задачами физической культуры. Первая может быть определена как оздоровительная, вторая – лечебная.

Оздоровительная физическая культура направлена на восстановление временно утраченных физических способностей людей. Во вне рабочее время, во время отдыха осуществляется не только восстановление израсходованных физических сил, но и воспроизводство определенного уровня дееспособности, а в ряде случаев и повышение этого уровня. Оздоровительные мероприятия предполагают меры не только по энергетическому обеспечению субъекта, пассивный отдых, снимающий напряженность, усталость, но и активную физическую деятельность, направленную на восстановление физического здоровья.

Секция 38. Физкультура и спорт

Лечебная физическая культура, также как и оздоровительная связана с восстановлением физических способностей людей. Её усилия направлены на восстановление врождённых или приобретенных, патологических нарушений двигательных функций. Врождённые заболевания, профессиональный травматизм, болезни, вызываемые особенностями труда и быта и нарушающие нормальную физическую активность, выступают тем фактором, который вызывает нужду в лечебной физической культуре.

Кроме профессиональной и непрофессиональной, оздоровительной и лечебной физической культуры можно выделить такие её разновидности, которые связаны не столько с характером самой физкультурной деятельности, сколько с её организацией, с общественной формой. По особенностям и степени институализации в физической культуре можно выделить две характерные разновидности: формальную и неформальную физическую культуру.

Формальная физическая культура характеризуется включением физкультурной деятельности в официальные и государственные и общественные структуры. Это официально регламентированная физкультурная деятельность, превращающая физическую культуру в тот или иной официальный социальный институт.

Неформальная физическая культура, как правило, возникает стихийно, существует неофициально и даже нелегально. Её исследование у нас, в сущности, не ведется.

Кроме выше перечисленных, в основу деления физической культуры на различные формы, или виды, могут быть положены и другие основания, например: исторические, формационные, национальные, возрастные и т.д. Необходимость в них может возникать в зависимости от тех или иных конкретных целей исследования.

Ценность физической культуры нельзя определить из неё самой. Она выявляется в контексте всех ценностных отношений по поводу общественно необходимых затрат на функционирование физической культуры. Только выявляя место общественных затрат на физическую культуру в системе совокупных, пропорционально-ценностных затрат общества, мы даём ценностную характеристику физической культуре.

А.Д. Курицына
Научный руководитель ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Спорт – новый вид наркотиков

Многие для поддержания хорошей фигуры посещают спортзалы, постоянно выполняют физические упражнения даже за просмотром телевизора. И вроде бы нет ничего необычного в том, что люди получают удовольствие от тренировок. Но исследователи Университета Тафтса штата Массачусетс сделали открытие, что упорные, неограниченные нагрузки, вызывают зависимость.

Проводился эксперимент: лабораторные крысы были помещены в клетку, снабженную колесом для бега. Вскоре крыс разделили на две группы: тех, кто бегал и тех, кто пожелал отдыхать. Позже грызунов разделили снова – одна группа имела возможность питаться только один час в день, другая же – неограниченно.

Через определенное время крысам вкололи налтрексон – препарат, блокирующий действие наркотика. В итоге у крыс, активно бегающих, выявился «синдром отмены»: их поведение изменилось, началась ломка. Ярче всех симптомы были выражены у тех животных, что проявляли повышенный интерес к бегу и принимали пищу в минимальном количестве. Реакция пассивных особей на вещество была никакой, без различия в приемах пищи.

Руководитель опыта Робин Канарек сделал вывод: спортивные нагрузки сверх нормы вырабатывают гормоны удовольствия: эндорфин и дофамин. У человека происходят биохимические изменения, как и при принятии опиумных наркотиков (морфий или героин).

Даже когда цель (иметь отличную спортивную форму) достигнута, человек продолжает упорно тренироваться.

Вроде бы в этом нет ничего отрицательного: забросишь упражнения – станешь вялым, непривлекательным, слабым. Но зачастую, присутствует более весомая причина не прерывать занятия и человек ее не осознает. Некоторые спортсмены, даже простые любители признаются, что при занятиях спортом испытывают ощущения наподобие экстаза.

Если человек, знакомый с этими ощущениями, прерывает тренировку, он может впасть в депрессию или заболеть. Можно сказать, что они просто лишились привычки поддержания формы. Но им просто не хватает своей обычной «дозы».

К этой зависимости особенно склонны худеющие люди. Те, кто сочетает изнурительные занятия с жесткими диетами. Сначала физические упражнения используются как способ потери веса, а позже как необходимость. Человек продолжает изнурять себя, уже доводится до истощения, но остановиться не получается.

Если вы стали замечать, что вам плохо в случае, когда тренировка срывается, не может состояться; если вы занимаетесь до изнеможения и это доставляет удовольствие; если вы отказываетесь от встречи с друзьями, от времяпровождения с семьей и родными, отказываетесь от еды или сна – скорее всего, у вас «спортивная зависимость».

В некоторых случаях, для избавления от этой зависимости, стоит прибегнуть к помощи психолога или даже психиатра. Но чтобы этого не произошло, составьте идеальную норму нагрузок для вас.

Безусловно, спорт очень полезен, спорт – это жизнь. Но не следует забывать, что все хорошо в меру!

С.В. Чайкин

Научный руководитель ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Полезьа физической культуры для студентов

Физическая культура в нашем институте является компонентом целостной профессиональной подготовки студентов. Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. Оно направлено на укрепление здоровья подрастающего поколения, повышение уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности, творческой активности, а в дальнейшем - трудового долголетия и счастливой жизни.

Помимо физического самовоспитания важным компонентом является физическое самовоспитание. Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Оно включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Большинство людей уверены, что физические упражнения - это часть здорового образа жизни. В последние десятилетия количество людей, регулярно занимающихся спортом, многократно выросло, все равно многие люди уделяют мало внимания физическим упражнениям.

Регулярные физические упражнения способствуют уменьшению риска развития хронических болезней, увеличивают продолжительность жизни, улучшают качество жизни на многие годы вперед. Если упражнения становятся частью повседневной жизни, становится гораздо легче выполнять повседневные задачи, например, ходить по магазинам, подниматься по лестнице, работать в саду и по дому.

Если заниматься спортом регулярно, сердце становится сильнее, мощнее и работает эффективнее, оно может перекачивать больше крови с каждым ударом, способно справиться с дополнительными нагрузками. Объем выполняемых физических упражнений также влияет на Ваши шансы на "выживание" после сердечного приступа, если такой случится.

Ходьба и бег помогают повысить прочность, плотность и развитие костей. Такого рода упражнения особенно важны для физического развития в детском и подростковом возрасте, когда происходит активный рост, и также регулярные упражнения необходимы женщинам в любом возрасте. Это позволяет замедлить высокую потерю костной массы, вызванную снижением уровня гормона эстрогена после менопаузы.

Спорт требует непрерывной напряженной работы, что приводит в тонус организм и мышцы нашего тела. Это хороший способ укрепить сердечно-сосудистую систему во время работы на выносливость и силу. К тому же час любой тренировки позволяет сжечь от 300 до 600 калорий, в зависимости от интенсивности.

Результатом работы наших преподавателей является, как правило, сформированная потребность в саморазвитии, достаточно большой объем усвоенных знаний, двигательных умений и навыков, развитое аналитическое и интуитивное мышление, способность и стремление к жизнетворчеству у студентов.

Одним из направлений вне учебной деятельности является организация физического воспитания, привитие навыков здорового образа жизни.

В институте делается все возможное для укрепления здоровья студентов: организована работа спортивных секций, проводятся Дни здоровья, функционирует медицинский кабинет (фельдшер организует консультативный прием с оказанием первой медицинской помощи, делает профилактические прививки), студенты ежегодно проходят медицинское обследование.

Секция 38. Физкультура и спорт

Вуз располагает необходимой материальной базой, которая включает: спортивный зал, кабинет физвоспитания, комнату для занятий атлетической гимнастикой, две раздевалки, душевые комнаты, мини-стадион с беговой дорожкой, футбольное поле, тренажерный зал.

Педагоги используют разнообразные программы аэробики фитнес-клубов - степ-аэробика, фитбол, бодибейп, белли-дэнс (танец живота) и др. можно каждый раз получать максимум пользы и удовольствия.

Польза степ-аэробики и фитбола:

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы. А именно - спины и позвоночника. В фитнесе мало упражнений, которые бы развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, и вдобавок работали на рельеф сразу всего тела. Изъясняясь проще. Фитбол позволяет обзавестись сильной и тонкой талией, а также иметь великолепную осанку за счет сильных мышц спины.

Многие специалисты считают, что степ аэробику можно использовать для профилактики заболеваний суставов и восстановления после заболеваний и травм.

Занятия со степом развивают мышцы голени, бедер и ягодиц, тем самым значительно улучшая форму ног. А если дополнительно использовать различные отягощения, например, гантели небольшого веса или боди-бар, то можно задействовать и мышцы плечевого пояса и привести все тело в тонус.

Не менее важным направлением физической культуры является гимнастика. Гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления. Гимнастика получила широкое развитие и имеет много разновидностей (атлетическая гимнастика, фитнес-йога, пилатес, каланетика, стрейчинг, и др.), которые сейчас широко используются в фитнес-клубах, но эти виды гимнастики также можно выполнять и самостоятельно, в домашних условиях, что еще раз подчеркивает универсальность предлагаемых вузом занятий по физической подготовке.

Перед нашим вузом, как и перед многими другими стоит задача повышения уровня здоровья студентов. Как известно здоровый студент - работоспособный студент.

Спортивно-массовая работа помогает пропаганде здорового образа жизни и выявлению сильнейших спортсменов и команд для участия в городских и областных соревнованиях.

М.А. Копылова

Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Степановский
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Влияние мотокросса на здоровье человека

Мотокросс является самым популярным мото-спортом в мире. Данный вид спорта требует хорошей физической подготовки, выносливости и координации. От этих качеств зависит успех спортсмена.

Тренировки мотокроссмена включают в себя два направления:

- 1) Упражнение с весами.
- 2) Кардио упражнения.

Задача упражнений с весами - тренировка мышц, работающих при езде на мотоцикле. Для этого требуется использовать для тренировок гантели и штангу.

Задача кардио упражнений заключается в тренировке сердца, сосудов, лёгких, одним словом, кардио упражнения направлены на повышение выносливости спортсмена. В кардио упражнения входят: велотренажер и бег.

Растяжка мышц необходима для их эластичности и как правило, спортсмен имеет меньше травм и становится более подвижным. Вследствие этого спортсмен применяет такие упражнения как выпады и наклоны туловища с поднятой рукой.

Мышцы спины мотогогонщика помогают амортизировать тазобедренным суставам, мышцам голеностопного сустава и коленным суставам в целом, а не позвоночнику. Спину обязательно держать прямой. Для того, чтобы поддерживать мышцы спины в тонусе используют плавание, комплекс упражнений с гантелями и штангой.

Спортсмен должен сохранять контроль над мотоциклом при максимально возможной скорости, при этом, удерживая мотоцикл весом в 100 кг, в котором обычно около 50 лошадиных сил. Руки и ноги гонщика во время езды постоянно находятся в движении, поглощают удары от мелких неровностей и больших прыжков, не считая возможных недолетов.

Мышцы ног при занятии мотокроссом позволяют спортсмену удерживать мотоцикл и фиксировать его, хорошо развитые мышцы голеностопного сустава отвечают за активное переключение передач и управление задним тормозом. В качестве тренировки используются приседания, выпады, бег с препятствиями, ходьба на носках, подъемы на опоре.

Мышцы верхнего плечевого пояса и рук требуют хорошей выносливости, так как спортсмен должен выполнять быстрые и точные движения рычагами сцепления и тормоза, малейшее послабление ведет к большей нагрузке на руки, для этого используются такие упражнения как: тренажер бабтерфляй, жим штанги лежа.

Мотокросс является очень сложным видом спорта, который требует от спортсмена умения, мастерства и, главное, великолепной физической формы, так как в нём работают практически все группы мышц. Без постоянных тренировок спортсмену невозможно достигать высоких результатов.

А.Д. Пахомов

Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Пауэрлифтинг

Силовое троеборье или пауэрлифтинг – это вид спорта, смысл которого состоит в преодолении сопротивления максимального веса.

Второе название пауэрлифтинга - силовое троеборье. Это вызвано тем, что в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги - суммарный вес которых и определяет квалификацию спортсмена.

Данные три упражнения в Пауэрлифтинге называются «базой», так как при их выполнении работают сразу несколько суставов, а так же практически все мышцы. Данные упражнения рекомендуются новичкам для набора общей мышечной массы и развития силовых качеств.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не рельеф. Многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга, к ним можно отнести: Арнольда Шварценеггера, Франко Коломбо, Евгения Мишина, Андрея Сорокина, Сергея Шелестова.

При выступлении соотносятся показатели спортсменов в одной весовой категории. Оценка происходит по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. В условиях ничьей победа присуждается спортсмену, с меньшим весом.

Пауэрлифтинг происходит от упражнений, которые спортсмены использовали для улучшения результатов в основных движениях. Изначально, набор и последовательность упражнений отличались от современных - кроме приевшихся сейчас: приседаний, жима лежа, становой тяги, в пауэрлифтинг входили: сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п. Эти необычные, с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, в 40-50-х гг. стали популярны на Западе, проводились соревнования. А на рубеже 50-х - 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были сформулированы правила и порядок проведения соревнований, а следовательно стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В 1986 был основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC), позже появились и другие международные организации.

В ноябре 1972 г. была создана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, был проведён первый чемпионат мира (ноябрь 1973).

Главная дисциплина в пауэрлифтинге – это троеборье (приседание, жим и тяга). Регламент пауэрлифтинга перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом из этих упражнениях необходимо сделать три подхода, если в упражнении вес не поддался ни разу, спортсмен выбывает с турнира. Но, если спортсмен добросовестно выполнял свои подходы, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях.

Кроме троеборья, проходят соревнования по одному отдельному движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях для этого были разработаны дополнительные нормативы. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Д.А. Ларина
Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Степановский
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Свободное посещение и учеба

Работа – это то, ради чего люди учатся и получают диплом. Но под работой можно понимать и саму учебу, так как здесь мы тоже прикладываем какой-либо труд. Что касается совмещения работы и учебы на дневном отделении, считается, что это возможно, хотя порой и очень непросто. Есть различные мнения по этому вопросу. Одни люди считают, что студенты не должны работать, так как это может пагубно сказаться на их учебе, другие думают, что совмещение двух видов деятельности очень даже полезно и в этом есть свои плюсы, но так же есть и минусы для которых ответить на этот вопрос является весьма затруднительно.

Теперь, думаю, стоит раскрыть все плюсы и минусы совмещения работы и учебы. Что касается плюсов, то можно выделить массу положительных моментов, таких как, во-первых, дополнительный заработок, ведь на сегодняшний день это является главной причиной почему студенты идут на такой шаг, во-вторых, плюсом будет являться опыт работы, пусть даже не по своей специальности, в-третьих, новые знакомства, которые являются весьма полезными и, наконец, это распределение своего свободного времени. Но, как и у всего в нашем мире здесь есть две стороны медали. Ранее рассматривались плюсы работы, сейчас же можно рассмотреть все минусы этого вопроса. Начнем с того, что, совмещая работу и учебу, не всегда успеваешь за учебным процессом. Еще одним минусом является то, что приходится жертвовать личным временем.

На сегодняшний день есть определенный список работ среди молодежи, которые пользуются наибольшим спросом:

- Курьер;
- Официант;
- Продавец-консультант;
- Грузчик;
- Промоутер;
- Мерчендайзер;
- Интервьюер;
- Копирайтер;
- Менеджер по продажам;
- Оператор ПК, call-центра.

В заключение можно сказать, что студенты, работающие одновременно с учебой, после окончания вуза будут иметь преимущества на рынках труда. Однако было бы перспективней, если бы они работали по той же специальности, которую получают в вузе. Дальнейшее изучение этой специфической группы студентов позволит обогатить социологию образования новым знанием и разработать адекватную молодежную политику в сфере высшего профессионального образования.

Е.С. Козырева
Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Степановский
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Перспективы развития спорта в малых городах и селах

К числу основных факторов, характеризующих комфортность в той или иной среде, относится доступность жителям, в том числе детям и молодежи, спортивной инфраструктуры, организация в сельских поселениях и малых городах здорового досуга и проведение спортивных мероприятий.

В крупных городах, таких как: Москва, Санкт-Петербург спорт развивается очень быстро, все больше и больше людей разных возрастов хотят заниматься в какой-либо спортивной секции.

В малых городах и селах, мало кто занимается спортом профессионально или даже любительски. Вот несколько причин:

1. отсутствие спортивных сооружений, секций;
2. отсутствие квалифицированных тренеров;
3. сельскохозяйственные работы (ведь основное занятие населения в этой местности является работа на полях, фермах и т.д.).

Проживание в самом красивом и благоустроенном населенном пункте без перспективы для будущего детей теряет смысл и способствует отъезду людей в крупные города, поэтому за последние несколько лет в рамках «Социального развития сел и малых городов» были предусмотрены средства на открытие спортивных площадок, беговой дорожки, легкоатлетической территории, футбольного поля с искусственным покрытием, а также на проведение Всероссийских зимних и летних сельских спортивных игр.

Только создание нормальных условий для организации здорового досуга, может привести и дать стимул к возвращению молодежи на малую родину, ранее покинувшей родное село и малые города.

К.В. Репина

Научный руководитель: ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Влияние аэробных упражнений на физическое состояние личности

Укрепление здоровья является предпосылкой для развития различных сторон жизнедеятельности личности, увеличения продолжительности жизни и полноценного осуществления общественного назначения. Физическая культура и спорт непосредственно оказывают влияние на психофизиологическое состояние человека. Человечество занимается спортом не только профессионально, но и на любительском уровне. По интенсивности спортивные нагрузки разделяют на аэробные и анаэробные.

Под аэробными тренировками понимается какое-либо физическое упражнение относительно низкой интенсивности. Это занятия, которые заставляют ритмично работать крупные группы мышц, когда весь организм находится в движении, перемещаясь по поверхности земли или плавая в воде помогают снабжать ткани организма кислородом. Значение слова аэробный трактуется как «кислородный». Это означает, что во время занятия физической активностью, чтобы удовлетворить потребность в энергии, будет достаточно только одного кислорода.

Анаэробное упражнение - в этом виде двигательной активности, энергия вырабатывается за счет быстрого химического распада «топливных» веществ в мышцах без участия кислорода. Этот способ срабатывает мгновенно, но быстро истощает запасы готового «топлива» (0,5—1,5 мин), после чего запускается механизм аэробной выработки энергии [1].

Рассмотрим подробнее, что относится к аэробным упражнениям и каким образом они воздействуют на организм человека.

Самое простое и известное всем - это ходьба. Ежедневно мы проходим несколько километров и это, главным образом, идет нам на пользу. Занятия этим видом спорта подходят всем доставляют нам удовольствие. Как утверждают специалисты ходьба всегда и всем идет на пользу, она поможет сохранить здоровье надолго. Польза будет максимальна, если ускорить темп. Именно быстрая ходьба постепенно повышает тонус мышц и укрепляет кости и суставы.

Следующим аэробным упражнением является бег или бег трусцой. Бег в любом темпе является прекрасной тренировкой. Эти занятия эффективно укрепят ваш организм. Главным преимуществом бега трусцой является незначительная нагрузка на суставы. Помимо этого, медленный бег способствует укреплению сердца, суставов и помогает избавиться от лишнего веса. Среди бега, выделяют также бег на месте, который способствует мягкой нагрузке на мышцы.

Если у вас больные ноги, вы страдаете артритом и не можете заниматься бегом. Какой вид физической активности выбрать? Плавание является прекрасным видом аэробных упражнений в этом случае. Это всепогодный вид физических упражнений, если заниматься в закрытом помещении или в открытом бассейне с подогретой водой. Плавание - это замечательное занятие, которое благотворно влияет как на отдельные органы, так и на организм в целом:

Во-первых, улучшается состояние кожи

Во-вторых, восстанавливается сердечно-сосудистая система.

В-третьих, способствует гармоничному развитию мышечной массы, так как происходит воздействие на все группы мышц.

Что еще, немаловажно, регулярные занятия плавание отличным образом воздействуют на высшую нервную систему человека.

Езда на велосипеде или занятия на велотренажере. Если вы страстный поклонник езды на большие расстояния – вы, определенно, один из самых здоровых людей. Чтобы езда на велосипеде давала аэробную тренировку, необходима довольно большая и продолжительная нагрузка на ноги. Если вы не к такому не привыкли, нужно начинать с медленной езды, вначале ограничиваясь 5-10 минутными тренировками, а затем постепенно увеличивать скорость и

Секция 38. Физкультура и спорт

время. Занятия на велотренажере позволяют достичь намеченной частоты сердечных сокращений и увеличивать нагрузку по мере укрепления сердечно-сосудистой системы.

Спортивные игры также относятся к аэробным нагрузкам. Они способствуют укреплению здоровья человека. Играть всегда весело и приятно, а всё что доставляет удовольствие, помогает снять нервное напряжение. К тому же они являются отличным помощником в борьбе с лишним весом. Примером спортивных игр является баскетбол, теннис, регби и другое. Секция баскетбола является одной из самых интересных и доступной для всех, кто желает вести здоровый образ жизни. Баскетболисты весьма выносливы, так как игра требует постоянного движения. Игра с мячом способствует отличному развитию координации в процессе двигательной активности. Однако, для людей, организм которых недостаточно тренирован, баскетбол может оказаться слишком большой нагрузкой. Поэтому, сначала нужно обрести необходимую спортивную форму, а затем плавно развивать выносливость.

Также к аэробным упражнениям можно отнести подъем по ступенькам, гребля, катание на роликовой доске, лыжи, танцы, рэкетбол и многое другое.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что тренировки положительным образом влияют на здоровье личности. Человеку 21 века приходится учиться быть здоровым. Чтобы быть здоровым нужны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки, отдавать предпочтение движению, а не неподвижному отдыху. Аэробные и анаэробные тренировки, питание, закаливание, умение слушать себя, помогут надолго сохранить бесценный дар природы – здоровье.

Литература

1. Аэробное упражнение [Электронный ресурс]: Материал из Википедии — свободной энциклопедии: Версия 76922781, сохранённая в 18:48 UTC 5 марта 2016 / Авторы Википедии // Википедия, свободная энциклопедия. — Электрон. дан. — Сан-Франциско: Фонд Викимедиа, 2016.

Н.Н. Афёнова

Научный руководитель ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи и определяющие ее факторы

Проблемы физического воспитания формируются в соответствии с потребностями современного общества в физическом и духовном совершенствовании студентов. Необходимостью заинтересованности молодых людей к разным видам физкультурной деятельности: образовательной, спортивной, рекреационной, реабилитационной.

Рекреативное плавание нацелено на совершенствование физического и психоэмоционального состояния студентов, которое осуществляется путем развлечений и досуга с использованием различных средств. Как правило, самостоятельные занятия носят не регулярный характер, которые проходят не чаще двух раз в неделю. Необходимо улучшать навыки в плавании, тем самым они будут способствовать поддержанию определенного уровня здоровья и закаливания.

Реабилитационное (лечебно-оздоровительное) плавание отличается от оздоровительного контингентом занимающихся и видом занятий. К этой группе относятся люди имеющие ухудшения либо нарушения в состоянии здоровья. Осуществляется с помощью специальных упражнений, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности (профессиональной и бытовой), нарушенных в результате заболеваний (в первую очередь сердечно-сосудистой системы), а также после травм или перенесенных операций. Специальные упражнения в плавание дополняются методиками общеукрепляющего характера направленными на оздоровление организма, развитие физических и волевых качеств, закрепление моторных навыков [1].

За счет выполнений физических упражнений улучшаются физиологические процессы, совершенствуется строение, деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Физические упражнения являются профилактикой ряда функциональных расстройств и заболеваний человека.

Рекомендации осуществляются в вузах на основе научно-методической литературы. Все это происходит с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности студентов, а также учитывается характер и условия труда в дальнейшей работе.

Между предполагаемыми результатами учебной программы по физической культуре и ее практической деятельностью возникают разногласия. В связи с этим педагоги ищут, составляют новые формы и методы физического воспитания, изучают интересы молодежи в занятиях разных видах спорта, разрабатывают возможные способы их внедрения в учебный процесс [2].

Базовым принципом учебного заведения является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Подход строится с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Распределение происходит по индивидуальным особенностям состояния здоровья, состоящая из основной, подготовительной и специальной группы [3].

На основании результатов анкетирования выделяются мотивы и потребности учащихся в различных формах и видах занятий физической культуры.

Большинство опрошенных (51%) считают, что занятия физической культурой и спортом важны для укрепления здоровья, 46% студентов считают, что занятия физической культурой основано на желании быть физически развитыми, 19% видят в этом улучшение самочувствия, 14% полагают, что занятия спортом позволяют увереннее чувствовать себя в обществе, и только 7% предполагают о высоких достижениях в спорте.

Секция 38. Физкультура и спорт

Следует отметить низкую заинтересованность в физических занятиях. Это вырежется в том, что многие выбирают занятия в спортивных секциях (клубах) и секционные занятия в вузе, отдают предпочтение самостоятельным занятиям или желание увлечься избранным видом спортом.

Наиболее распространённым видом физкультурно-спортивной деятельности среди студентов являются оздоровительные виды плавания. Плавание – эффективное средство профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнение упражнений в воде в горизонтальном положении (медленное плавание) облегчает работу сердца и кровообращения, снижает частоту сердечных сокращений. Длительное плавание, облегчает работу сердца за счет удлинения диастолической паузы, а также замедляет пульс. [6]. Тренировки в плавании повышают функциональную выносливость вестибулярного аппарата, улучшают ощущение равновесия [7].

На втором месте по значимости занимают спортивные игры: атлетизм, различные виды борьбы, легкая атлетика, а также вид спорта (гимнастика, теннис и т.д.).

Таким образом, различные виды физической культуры такие, как оздоровительное плавание, спортивные игры и атлетизм являются наиболее распространёнными видами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Повышение физического развития и подготовленности студентов возможно за счет применения упражнений, методик взятых из различных видов спорта. Для рационального использования учебно-тренировочного времени необходима разработка организационно – методических аспектов проведения занятий тренировочной, общеразвивающей и оздоровительной направленности в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов. / Н.Ж. Булгакова – М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 400с.
2. Шульга Л.М. Оздоровительное плавание: Учебное пособие. /Л.М. Шульга – К.: Олимпиада, 2008. – 232с.
3. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. / И.В. Муравов – К.: Здоровья, 1989. – 272с.
4. Виленский М.Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования. / М.Я. Виленский / Теория и практика физической культуры.- 1984. -№10.-С. 39-42.
5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования: учеб. [для ф-тов физ. Культуры пед. вузов и университетов Беларуси, Украины, Российской Федерации] / И.Л. Ганчар. – Минск.: Экоперспектива, Четыре четверти, 1989. – 352с.
6. Виру А.А. Физиологические основы оздоровительного эффекта физической тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1984. -№9,-С. 16-19.
7. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы. / В.К. Волков / Теория и практика физической культуры. - 1996.-IV ч 12.-С.45-47.

Н.А. Чезганова

Научный руководитель: зав. кафедрой С.А. Николаев

Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета

Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23

E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Правовое регулирование допинга в спорте

Проблема допинга является одной из центральных в современном спортивном движении. Употребление спортсменами запрещённых веществ в корне противоречит духу спорта и подрывает его основы. Поэтому с данной проблемой нужно бороться с помощью этических, психологических методов, но прежде всего на законодательном уровне.

Согласно Всемирному антидопинговому кодексу допинг определяется как «совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил». В их число входит нахождение запрещённых субстанций в пробе, взятой у спортсмена, использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции, отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами или любое иное уклонение от сдачи проб, обладание запрещёнными субстанциями и т. д.

Антидопинговое законодательство год от года не только улучшается, но и ужесточается. Но и со стороны спортсменов совершенствуются способы ухода от ответственности за употребление допинга. Такой процесс присущ каждой сфере общественной жизни всех государств. Существует специальный Запрещённый список – перечень стимулирующих средств, которые запрещены для употребления спортсменами, и в нём постоянно появляются все новые и новые препараты. Даже за незнание названий веществ, входящих в этот перечень и последующее их употребление спортсмены тоже несут ответственность.

Многие препараты, признаваемые в мире спорта в качестве допинговых субстанций, в обычной жизни не запрещены законом и зачастую рассматриваются как один из эффективных видов лекарства. Поэтому борьбу с допингом ведут не правоохранительные органы государства, а специально уполномоченные спортивные организации, имеющие статус общественных и негосударственных. К ним относятся Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие оргкомитеты крупных международных соревнований, которые проводят тестирования на своих соревнованиях, ВАДА, международные федерации, национальные олимпийские и паралимпийские комитеты и национальные антидопинговые организации. Они обладают контрольно-надзорными и процессуальными полномочиями, которые обязательны для исполнения в мире профессионального спорта.

Во время соревнований на национальном и международном уровне проводится допинг-контроль всех участников по жребию или выбору судьи по допингу. Специальные станции допинг-контроля размещаются на всех спортивных площадках. Согласно Всемирному антидопинговому кодексу в большинстве видов спорта за применение допинга спортсмена ждёт дисквалификация на 2 года, а за повторное - на 4 года и до пожизненного отстранения от профессиональной спортивной деятельности.

Однако многих спортсменов это не пугает. Более того, большинство спортсменов употребляют запрещённые субстанции вне соревнований, например, на тренировках. Это обусловливается высокими нагрузками, которые переносит спортсмен. Тренеры же относятся к этому явлению весьма спокойно, и нередко сами заставляют своих подопечных употреблять допинг. Официально же считается, что тренеры не поощряют употребление допинга, а каждый спортсмен должен самостоятельно сделать выбор: использовать допинг или нет.

Однако, предусматриваются случаи, когда спортсменам дается разрешение на прием запрещённых препаратов в рамках терапевтического исключения. При этом спортсмен должен доказать, что прием таких веществ необходим для его здоровья. Например, согласно медицинским исследованиям, многие лыжники и биатлонисты страдают астмой. С согласия медицинской комиссии МОК или своей международной федерации они имеют право

Секция 38. Физкультура и спорт

принимать субстанции, которые входят в Запрещенный список ВАДА. Данные препараты могут давать анаболический эффект и оказывать психотропное действие на кору головного мозга, улучшая дыхательные функции и увеличивая количество кислорода, поступающего в легкие для питания мышц.

В России основными нормативно-правовыми актами, регулирующими проблему допинга, являются статья 6 пункт 18 «Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним» Кодекса об административных нарушениях, а также статья 26 пункт 2 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Новой редакция действующего Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" N 329-ФЗ направлена на усиление мер по противодействию использованию допинговых средств и методов в спорте и установления правового статуса национальной антидопинговой организации. В законе теперь закреплены понятия «допинг», «антидопинговые правила», «допинговый контроль», утверждён перечень мер и полномочий федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта по противодействию использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, закреплены правовой статус и полномочия Российского антидопингового агентства, зафиксированы обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по противодействию использованию допинговых средств и методов в спорте.

Совсем недавно на рассмотрение государственной думы был внесён законопроект об ужесточении административной ответственности за употребление допинга. Законопроект предполагает штрафовать спортсменов за употребление запрещенных субстанций на сумму от 30 до 50 тысяч рублей. Такие же штрафы устанавливаются для спортсменов, тренеров и спортивных врачей за распространение допинга и фальсификацию допинг-проб.

Авторы документа предлагают внести поправки в статью Кодекса об административных правонарушениях «Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним». В настоящее время наказание ограничивается дисквалификацией тренеров и спортивных врачей за использование допинга.

Следует отметить также важные документы, которые составляют правовую основу допингового контроля в Российской Федерации. К ним относится Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 13.05.2009 N 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля» и Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 13.04.2011 N 307 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Все перечисленные документы, регламентирующие допинговый контроль, направлены на противодействие нарушению общероссийских антидопинговых правил, а также антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, в том числе по использованию или попытке использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода; защиту прав спортсменов на участие в спортивных соревнованиях, свободных от допинга; применение в отношении спортсменов, нарушавших антидопинговые правила, спортивных санкций; содействие разработке и внедрению антидопинговых программ в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

А.А.Трифонова

Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова.

Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета

Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23

E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Олимпиада в Лондоне 2012 – незабываемое событие

Олимпиада в Лондоне 2012 года была самым незабываемым в жизни не только волейболистов, но и всей страны. Мужская сборная России выиграла золото на этой олимпиаде. Но мало кто знает, чего стоила им эта победа. Мало кто задумывался над тем, что почти весь состав нашей сборной был травмирован.

Даже у самого тренера была травма. Владимир Алекно за месяц до олимпиады перенес тяжелейшую операцию на позвоночнике. Но в одном из интервью его жена сказала, что на следующий день несмотря на все, ее муж собрался и улетел на самолете к спортсменам, как он ей сказал, что у него нет времени на себя, ему нужно тренировать команду.

Так весь состав сборной был травмирован, они все играли на обезболивающих. Александру Волкову до олимпиады была сделана операция на колене, и во время соревнований после каждой партии ему врачи откачивали воду с колена. В товарищеском матче за день до олимпиады получил травму голеностопа главная сила нашей сборной Максим Михайлов. Но и он все же играл, с самой первой игры не пропуская ни одного матча. Так скажите теперь каких усилий, мужества, силы воли стоила эта победа?

В финале олимпиады наша сборная встречала с командой Бразилии. До этого Россия проиграла единственную игру в групповом этапе именно бразильцам со счетом 0:3. Начало финала было не самым радужным для нас, мы проигрывали этот матч 2:0, но после второй партии Алекно решается на то, на что ни один тренер не решился бы. Он меняет расстановку в составе, не побоявшись что за такую кардинальную перемену его сотрут в порошок. Ставит, играющего в центре Мусерского в диагональ, а играющего в диагонали Михайлова в доигровку. Этот шаг был для всех шоком. Даже сами игроки не ожидали такого от тренера. Он рисковал всем, даже своей карьерой. Если бы этот шаг не оправдался бы, то кто знает, что было бы с самым лучшим и знаменитым тренером Владимиром Алекно. Бразильцы, явно не ожидавшие такого, сначала отдают нам одну партию, затем другую, а потом и весь матч. «Проигрывая 0-2, вытащить такой матч, я думаю, по силам только нашей русской команде. Мы это сделали за счет нашего характера, за счет души. Русские не сдаются, - это не просто слова. Мы доказали сегодня это делом» [1], - сказал 36-летний ветеран сборной Сергей Тетюхин, который также объявил о завершении карьеры в сборной России.

Дело в том, что в 2008 году на олимпиаде в Пекине сборная России, под руководством Алекно, завоевала бронзу. И на эту олимпиаду они ехали именно за победой. «Сбылась мечта идиота. Говорят, нельзя войти дважды в одну реку, но я попытался» [1], - сказал Алекно после финала. Уже после окончания матча новоиспеченный олимпийский чемпион Максим Михайлов скажет: "После первых двух партий все ходили поникшие, все из рук валилось. Но потом как-то посмотрели друг друга в глаза, встряхнулись, раскрепостились – и пошли побеждать"[2]. Никто не знает, что при этом сказал своим подопечным Алекно, что на третью партию сборная вышла совсем в другом настроении. Он смог переломить эту игру. Но все же наша сборная чуть было не отдала третью партию, если бы не выход на подачу Сергея Тетюхина.

Именно финал стал незабываемым событием в этой олимпиаде. Никто не думал, что настолько этот шаг обескуражит бразильцев до того, что в четвертой партии у них совсем разладится игра в приеме, хотя в двух первых партиях она была практически безупречна.

Да временами наша команда позволяла бразильцам подобраться к себе, но Алекно говорит, что, все судят по результату, а не по самой игре. [3] Именно благодаря этому всему, Владимира Романовича считают самым лучшим тренером в России по волейболу. Да он совершал неожиданные для всех шаги, но все же они были оправданы. Эта победа стала триумфом для него.

Секция 38. Физкультура и спорт

Да, некоторые думают, что эта победа была случайной, но я так не могу сказать. Всех поражало спокойствие тренера в таком напряженном матче. Он не кричал на спортсменов, не накручивал их, которые итак были на взводе, он вселял в них уверенность, спокойствие.

Для болельщиков эти 2 часа были очень напряженными и временами казалось, что все потеряно. 2 часа нервов в итоге стали огромной радостью для всей страны. Именно Владимир Алекно доказал что и сборная России может побеждать. До этого наша команда, со времен распада СССР ни разу, не выигрывала олимпиады. Завоёванная волейболистами высшая олимпийская награда также стала первой в игровых видах спорта за 12 лет.

Позже на встрече в Кремле Владимир Путин скажет следующие слова победителям: «Разве мог оставить кого-нибудь равнодушным финальный матч нашей олимпийской волейбольной сборной? Ребята проявили настоящий характер. Я позвонил и поздравил тренера, а через него — всех спортсменов. Слышал, как он их наставляет во время матча, пришлось ему сделать некоторые замечания, но, действительно, это был великолепный матч, просто шикарный» [4]

Вся страна переживала в тот день все эмоции вместе со спортсменами. Так скажите мне теперь случайная ли это победа? Много ли было потрачено сил? Да я скажу сил потрачено очень много, много эмоций, боли, переживаний. Это 100% не случайная победа, она заслуженная и упорная. Этих настоящих мужчин поистине можно считать в некотором роде героями. Они стали кумирами для многих людей. Да этот год, эту олимпиаду не забудет никто, это точно.

Литература

1. <http://rusbiathlon.ru/news/volleyball/Summer-Olympics-2012-London/id26858/news>
2. <http://www.sports.ru/others/volleyball/142660083.html>
3. <http://www.sports.ru/tribuna/blogs/novotalents/428698.html>
4. <http://www.kremlin.ru/events/president/news/page/209>

В.В. Грачёва

Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Олимпизм как философия и практика здорового образа жизни

Здоровый образ жизни человека согласно с принципами олимпизма включает в себя два дополняющих друг друга направления – духовно-нравственное и физическое. Теоретический (философский) подход в основном направлен на передачу знаний об интернациональных культурных исторических реалиях, создание этично-нравственных ориентаций личности. Практический подход подразумевает изучение учащимися здорового образа жизни, выполнение методичной работы, нацеленной на изучение профессиональных знаний, практических умений и навыков в подходящей среде, развитие позитивных спортивных качеств, ориентируемые на личностные показатели, необходимых в повседневности, осуществление спортивных мероприятий, организации активного досуга, распространение спортивных достижений на примере известных спортсменов-олимпийцев.

Одной из основных задач олимпийского движения считается предотвращение разрыва между физическим и духовным развитием спортсменов, содействие их гармоничному развитию. Суть гармоничного развития личности спортсмена-олимпийца прежде всего в гармонии физического совершенства и спортивного профессионализма с нравственной культурой, которая дополняется эстетической культурой. В Олимпийской хартии, в качестве цели олимпизма указывается "повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития человека", а сам олимпизм трактуется как философия жизни, "возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума". [2]

В здоровом духовном состоянии безграничные возможности тела. Спортивные успехи так же ведут к росту самооценки, который субъективно влияет на остальные качества: трудоспособность, интеллект, радость от проведённых действий.

Физкультурное воспитание возможно при условии понимания человека в единстве его биологических и социальных качеств. [1]

Разумеется, важно учитывать (как в теории, так и в практической деятельности) тесную взаимосвязь олимпийского образования, воспитания и обучения, в которую входят:

а) логико-методологическое требование при введении понятий четко различать содержательный и терминологический аспекты и учитывать всю систему понятий;

б) принятое в философской, социологической и педагогической литературе различие трех подсистем личности: информационной, мотивационной и операциональной и связанное с этим двойное употребление терминов "образование", "воспитание" и "обучение":

- в широком смысле (для обозначения педагогического - сознательного, целенаправленного - воздействия на все три указанные подсистемы личности, на личность в целом с целью формирования определенных знаний, умений, навыков, способностей, интересов, потребностей, ценностных ориентаций и т.д.);

- в узком смысле (для обозначения педагогического воздействия на одну из указанных подсистем: образование - формирование знаний; воспитание - формирование мотивации; обучение - формирование умений, навыков, способностей);

г) общую концепцию (философию) олимпизма, олимпийского движения.

Причем, наиболее важную роль имеет не формирование и повышение уровня олимпийских знаний (хотя это, безусловно, важно) и даже не декларативно провозглашаемой ориентации на идеалы и ценности олимпизма, а формирование реального поведения, образа (стиля) жизни, соответствующего этим идеалам и ценностям.

Олимпийская культура с ее гуманизирующей сутью способна преодолеть сложившуюся практику прагматического отношения к физической культуре, заполнить процессы физического воспитания и спортивной подготовки культурным и духовным смыслом на основе идеалов, воплощенных в Олимпийской хартии. [2]

Секция 38. Физкультура и спорт

На основе изучения нынешнего олимпийского движения можно сделать вывод о том, что теоретический (философский) и практический подходы, благоприятствуют повышению образованности человека в сфере мирового олимпизма, а также степень прогресса общества в общемировых отношениях, и улучшению здоровья нации в целом.

Литература

1. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа. // Теория и практика физической культуры, 1996, № 1.
2. Столяров В.И. Олимпийское образование и спартианская система воспитания // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 6.

М.С. Хожалова

Научный руководитель ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Спорт против вредных привычек

Для поднятия уровня здоровья народа нашей страны, нужно выработать здоровые и полезные привычки у людей. Одной из этих привычек, безусловно, является спорт. В наши дни спорт стал самым массовым и популярным увлечением среди российской молодежи. Статистика и данные исследований демонстрируют, что около 70% россиян интересуется спортивной тематикой. Но, не смотря на это, к сожалению, все гораздо печальнее как хотелось бы, поскольку вредные и негативные привычки распространены не меньше чем спорт. В последние годы проблема наркомании стала одной из самых важных для нашей страны. Наркомания среди молодежи уже достигла таких масштабов, что угроза национальной безопасности нависла над Россией. Среди школьников проводились различные исследования, и они показали достаточно негативные результаты. По их итогам стало известно, что к 13 годам приобщались к употреблению алкоголя и табака 40-50% школьников, к 16-ти летнему возрасту процент вырос до 70-85%. Процент пробы наркотиков и других психотропных веществ значительно отличается от предыдущих показателей, но все же заставляет задуматься и говорит о многом. На сегодняшний день мы имеем 2-5% употребляющих среди подростков от 13-ти лет и 15-30% от 16-ти. В итоге мы видим, что люди забыли заботиться о своем здоровье, избегая занятия спортом. Вся эта проблема делает актуальным вопрос борьбы спорта с вредными привычками и наркоманией.

Спорт дает нам сильную выносливость, прекрасное телосложение и здоровое сердце, в то время как вредные привычки все это отнимают у нас. Человек слабеет, чувствует себя хуже, вредя своему здоровью и организму, что существенно влияет не только на физическое состояние, но и, сокращает годы своей жизни. Ученые заявляют, что для хорошего самочувствия человек должен за день совершать около восьми тысяч шагов, при грубом приравнивании это пять километров. К сожалению, некоторые не совершают даже этого.

Важно заметить: спорт не только лучше вредных привычек, но и может с легкостью выступить его заменителем. Ни для кого не секрет, что при занятии спортом в лимбической системе человека вырабатывается эндорфин с адреналином. Две эти вещи дают много неповторимых приятных ощущений, которые зачастую не смогут побить эффекты от алкоголя, наркотиков и сигарет. Именно поэтому у спортсменов часто наблюдается некое окрыленное состояние. Если вы хотите быть зависимым, то лучше будьте зависимы от спорта. Ведь спорт по своей сути тоже является наркотиком, но в отличие от других веществ не является вредным и губительным для здоровья организма и не мешает в жизни. Зависимость от спорта даже полезна и приятна, благодаря ей вы становитесь с каждым разом все более здоровым и ведете полноценную жизнь. Так что спорт ведет борьбу с вредными привычками и никогда не перестанет!

Каждый в своей жизни не раз видел заядлых курильщиков и алкоголиков. Многие даже были свидетелями, как они пытались пробежать не малую дистанцию. Очень скоро у таких людей появлялась одышка, становилось плохо и колело в боку. Практически каждый из них способен подтвердить проблематичность преодоления масштабных лестниц, не соврав при этом. А это означает полную несовместимость спорта с вредными привычками. Если вы решили избавиться от вредных привычек, то эту задачу следует проводить в несколько ходов. Постепенно ваше здоровье восстановится, состояние подавленности, порожденное вредными привычками, исчезнет.

Выбор между спортом и вредными привычками очевиден. В наше время проводятся различные мероприятия, дни здоровья и прочие действия, пропагандирующие занятие спортом. С них то и может начать каждый. А потом, кто знает, может быть у вас появится мотивация к постоянным занятиям спортом на добровольной основе без сторонних вмешательств. И именно

Секция 38. Физкультура и спорт

тогда вы будете счастливы от того, что живете полной жизнью под руку с хорошим самочувствием, а это немало важно. Свое тело нужно беречь, а не разрушать.