

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

КУБАНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ



ТВОРЧЕСТВО МОЛОДЫХ

Вестник
студенческого научно-творческого общества КСЭИ:
материалы XX Международной межвузовской
студенческой конференции
18 апреля 2017 г.

**ВЫПУСК СТО ДВАДЦАТЬ
ПЯТЫЙ**

Краснодар 2017

Редакционная коллегия:

О.Т. Паламарчук, доктор филологических наук,
кандидат исторических наук (ответственный редактор)
А.В. Жинкин, кандидат исторических наук (научный редактор)
А.Д. Лебедева, кандидат юридических наук
Н.И. Щербакова, кандидат филологических наук
М.И. Ленкова, кандидат экономических наук
Т.Ю. Жинкина, куратор СНТО
В. Коротков, председатель Совета СНТО

**ТВОРЧЕСТВО МОЛОДЫХ. ВЕСТНИК СТУДЕНЧЕСКОГО
НАУЧНО-ТВОРЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА КСЭИ. ВЫПУСК 125.
ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ И ЕСТЕСТВЕН-
НОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН НА ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАК-
ТЕРА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА:** материалы
XX Международной межвузовской научно-творческой студенческой
конференции 18 апреля 2017 г. / под науч. ред. А.В. Жинкина. Красно-
дар: КСЭИ, 2017. 160 с.

Настоящий, очередной вестник студенческого научно-творческого общества КСЭИ – сборник статей студентов-участников и докладчиков XX Международной межвузовской научно-творческой студенческой конференции. В сборнике опубликованы материалы, посвященные проблемам социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.

Печатается по решению научно-методического и редакционно-издательского Советов КСЭИ.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Азарова В.</i> ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПЛАНИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	6
<i>Акопян Л.</i> КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ БЕЗ ОБИД И НЕ ЗАВИДОВАТЬ ДРУГИМ	8
<i>Белик Т.</i> ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА	11
<i>Белик Т.</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ОСНОВА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ	13
<i>Борзенкова Д.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	15
<i>Булыгина А.</i> СЕМЬЯ КАК КУЛЬТУРНАЯ ЕДИНИЦА, СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ И ТРАНСЛЯЦИИ КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЙ	17
<i>Булыгина А.</i> УПАДОК РОССИЙСКОГО ФУТБОЛА	20
<i>Бутыч К.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СПОРТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ БЛОГОВ НА ПРИМЕРЕ «YOUTUBE» И «INSTAGRAM»	22
<i>Дергилев А.</i> РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В РОССИИ	24
<i>Евсеев В.</i> КОНФУЦИАНСТВО И СОВРЕМЕННЫЕ ТРАДИЦИИ В КИТАЙСКОЙ КУЛЬТУРЕ	26
<i>Ефремова В.</i> САМОКОНТРОЛЬ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	29
<i>Забугина К.</i> ТЕАТР В АНТИЧНОЙ КУЛЬТУРЕ	31
<i>Кисилева Я.</i> СРАВНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ШКОЛАХ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ И СССР	36
<i>Князева А.</i> ТЕХНИКА ПРАВИЛЬНОГО БЕГА	39
<i>Козедубова М.</i> ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ	42

<i>Кокшарова К.</i>	48
КАКИЕ ЦЕННОСТИ РАЗДЕЛЯЮТ СТУДЕНТЫ КСЭИ?	
<i>Коносов Ф.</i>	50
МЕРЫ ДЛЯ СОКРАЩЕНИЯ СМЕРТНОСТИ В ДТП	
<i>Коченков В.</i>	57
СОСТАВ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ И ВОЗМОЖНОЕ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ИХ КОМПОНЕНТОВ НА ЧЕЛОВЕКА	
<i>Ларионов В.</i>	62
ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПРОФИЛАКТИКА И НЕДОПУЩЕНИЕ	
<i>Лыкова А.</i>	65
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ	
<i>Макаренко Н.</i>	76
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
<i>Медведева Н.</i>	79
ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В Г. КРЫМСКЕ	
<i>Попова А.</i>	81
ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ СРЕДИ ЛЮДЕЙ (ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЧИН ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ)	
<i>Пресекова Н.</i>	85
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ – ЗЕРКАЛО ЮГА РОССИИ	
<i>Прощалыгин А.</i>	90
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В МЕСТАХ ОТБЫВАНИЯ ЗАКЛЮЧЕНИЯ	
<i>Романов М.</i>	92
ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	
<i>Романов М.</i>	98
ПРОБЛЕМА СУИЦИДА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	
<i>Савела А.</i>	104
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЕСТАХ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ	
<i>Сергеев А.</i>	107
ЗАГРЯЗНЕНИЕ АТМОСФЕРЫ ВЫБРОСАМИ АВТОТРАНСПОРТА	
<i>Солоха Г.</i>	112
ПОДДЕРЖАНИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
<i>Солоха Г.</i>	115
ПРИМЕНЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ	

<i>Сотников С.</i>	117
ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	
<i>Стадникова А.</i>	121
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОУ И РОДИТЕЛЕЙ В АСПЕКТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ	
<i>Стадникова А.</i>	123
СКОЛИОЗ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ	
<i>Стадникова А.</i>	126
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ	
<i>Стародубцева О.</i>	129
КИБЕРБУЛЛИНГ КАК УГРОЗА ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ И СОЦИАЛЬНОМУ ПОЛОЖЕНИЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ИНТЕРНЕТ-ОБЩЕНИЯ	
<i>Тараненко А.</i>	134
О ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ ПО БОЛОНСКОЙ СИСТЕМЕ	
<i>Трубицына Я.</i>	138
ЕСТЬ ЛИ ПРОБЛЕМА «ОТЦОВ И ДЕТЕЙ»? (СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)	
<i>Фадина Д.</i>	142
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
<i>Фроленко А.</i>	146
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: ПРИНЦИПЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И ОСНОВЫ ЗОЖ	
<i>Цыбина В., Лебедева А.</i>	149
РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ УЧАЩИХСЯ	
<i>Шамрай Е.</i>	151
ДОСТУПНОСТЬ СПОРТА В КРАСНОДАРЕ	
<i>Шувалова В.</i>	152
ПРИСТРАСТИЕ К ВРЕДНЫМ ВЕЩЕСТВАМ ГУБИТ ЖИЗНЬ СПОРТСМЕНОВ	
<i>Щербак А.</i>	155
СРАВНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ И АМЕРИКИ	

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА ПЛАНИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Юность – важный этап жизни. Именно в юности человек начинает задумываться над важностью своих поступков, о их значимости для будущего. Только сталкиваясь с новыми, неизвестными ранее, ситуациями во взрослом мире, человек задумывается о своей роли в обществе, своем месте в мире. Именно в молодости принимают решения, в большинстве случаев, определяющие будущую жизнь человека: стать самостоятельным, выбрать достойную профессию, не ошибиться с друзьями, и найти свою половину – ту или того единственного, с кем потом вместе захочется идти по жизненному пути – все это очень важно для молодого человека, потому что именно этот выбор в будущем определит «роль в обществе» и «место в жизни».

Все это, конечно, хорошо, но а как же быть с мотивацией, ведущей к цели? Нужно же не забывать о честности, справедливости, правильности принимаемых решений, чтоб потом не жалеть о неверно истраченных молодых силах. Любить и уважать родителей, прислушиваться к старшим, следить за своими привычками; вести, по мере возможности, здоровый образ жизни, чтоб потом родить здоровых детей – и все это на плечи молодых, совсем еще не опытных людей, которым еще хочется погулять и не думать о проблемах, которые до сих пор приходилось решать за них родителям.

По моему мнению, одной из важнейших проблем молодежи является проблема образования. Все-таки, с помощью него не только можно получить профессию, но так же приобрести полезные навыки и опыт, которые очень помогут в будущем.

Итак, чтобы глубже изучить эту проблему, я воспользовалась данными журналов «Социс» и исследованиями, проводимыми в нашем институте.

В проводимом исследовании «Социс» задавались вопросы о мотивах получения высшего образования и его влияния на жизненные стратегии молодежи.

Мотивация обучения в ВУЗе оказалась следующей:

(в % к числу опрошенных)

1. добиться успеха в жизни – 66
2. стать высокообразованным, культурным человеком – 54
3. быть материально обеспеченным – 38
4. иметь профессию – 36
5. иметь соответствующий социальный статус – 20
6. работать за рубежом – 18
7. не служить в армии – 8
8. приятно провести время – 6
9. продолжить семейные традиции – 5

Как видно из результатов, приоритетное место в совокупности мотивов занял мотив – " добиться успеха в жизни ". В сущности, это стало до-

минирующей жизненной стратегией сегодняшних студентов. Уступает данной стратегии даже стремление получить образование в качестве условия культурного развития. Для существенной части первокурсников значительным является не только «приобрести профессию» но и «быть материально обеспеченным». Обращает на себя внимание и тот факт, что получение высшего образования выступает так же в качестве средства для достижения определенных жизненных целей, которые напрямую не связаны с необходимостью иметь диплом, иначе говоря, имеют инструментальную ценность. Так, для некоторых юношей – это способ получить отсрочку от армии, для некоторых студентов – это еще и способ приятно провести время.

Эти результаты были получены с помощью теста, проводимого на уровне самооценки.

Подобное исследование мотивов обучения в вузе мы провели в нашем КСЭИ (1-2 курс юридический факультет). В результате оказалось, что на первом месте все – таки стоит мотив получения диплома, так же это является ступенькой к достижению успеха. Многие студенты считают, что с помощью диплома можно получить престижную высокооплачиваемую работу, а прикладывать усилие для собственного саморазвития не хотят.

Но, в любом случае, проявилось то, что высшее образование дает возможность добиться материальной обеспеченности и в целом является гарантией жизненного успеха.

Так же из проведенного в нашем институте исследования выяснилось, что 64 % - студентов уже не хотят зависеть от родителей (из них 20 % - постоянно имеют дополнительный заработок, 20 % - иногда, и 24 % - в поисках работы).

Из всего сказанного можно сделать вывод, что современный студент все в большей мере становится практичным, что проявляется в стремлении с помощью образования добиться успеха в жизни, материального благополучия и соответствующего социального положения.

Так например, студент выбирает профессию исходя из:

- 1- личного интереса к профессии (60%),
- 2- престижа планируемой должности (24 %)
- 3- уровня заработной платы по данной специальности (20 %).

Кроме всего 85 % студентов считают, что их способности полностью реализуются в учебно-профессиональной деятельности – это свидетельство того, что выбранные специальности не случайны.

Все эти результаты показывают, что ориентация на успех в жизни становится одной из ведущих жизненных стратегий студентов, и что они стали раскрепощенными и уверенными в себе.

КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ БЕЗ ОБИД И НЕ ЗАВИДОВАТЬ ДРУГИМ

Актуальность темы.

Все мы знаем, что наше отношение к какому-либо событию отражают эмоции. Эмоции – это состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов и выражающиеся, прежде всего, в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения его актуальных потребностей. Они являются одним из главных регуляторов деятельности.

Для человека очень важно четко осознавать и понимать эмоции, которые он испытывает. Ведь эмоции дают нам обратную связь на происходящее и позволяют понять, что мы делаем правильно, а в чем ошибаемся. Итак, давайте разберемся, какие бывают эмоции?

На основе анализа литературных источников сделаем краткое теоретическое сообщение.

Ученые в области психологии выделяют позитивные личностные переживания, такие как радость, восторг, и негативные- раздражение, обида, агрессия, зависть. Особое внимание уделим негативным переживаниям. Ведь хоть и негативные эмоции воздействуют на ухудшение активности и жизненный тонус человека, но они ему все равно очень нужны. Так как отрицательные эмоции мотивируют решать проблемы, менять то, что нас не устраивает, а также доносят до нас важную информацию и бывает так, что по полезности они превосходят положительные эмоции. Отрицательные эмоции помогают нам учиться, они показывают, что у нас есть проблема, и часто заставляют нас думать, чтобы найти решение проблемы.

Рассмотрим несколько негативных переживаний- зависть и обиду.

«Невыносимой мукою томим тот, кто во всем завидует другим. Всю жизнь тоской и злобою дыша, затянута узлом его душа.» Джамии. Зависть испытывал каждый человек. Причины довольно типичные: материальная или бытовая неудовлетворенность, неудовлетворенность собственной внешностью и многое другое. И как Вы поняли, под желанием обладать чем-то чужим кроется отсутствие удовлетворенности своей собственной жизнью или некоторыми ее аспектами.

Зависть всегда считалась постыдной в любых ее проявлениях. Отличительным аспектом зависти является то, что это чувство формируется и действует только в социальных ситуациях: завидуют всегда кому-то и чему-то.

Зависть отвергается всеми и, возможно, именно страх перед этим чувством, которое есть у всех, стал причиной столь редкого упоминания о ней в психологических исследованиях.

Причин у зависти может быть масса, однако в конечном итоге все сводится к комплексу неполноценности и вопиющему ощущению полной несправедливости.

Однако у зависти есть и положительная сторона. Если бы не зависть, то люди бы не стремились к превосходству и не совершали бы открытий. Она является мотивацией для личности. Завидуя, человек будет стремиться к тому же, что имеет другой человек или вообще захочет его превзойти.

Но чаще всего, зависть становится устойчивым болезненным переживанием успешности другого или глубокой печалью о невозможности достижения желаемого.

Из-за свойства ограниченности зависть превращается в гонку за счастьем. Впоследствии, это сужает мышление до потребления чужого успеха, что влечет за собой потерю идентификации и стремление к чужим целям, мечтам, желаниям.

К. Муздыбаев (1997) выделяет следующие компоненты зависти:

1) Социальное сравнение — первое проявление зависти, возникает вследствие социальных мотивов: люди всегда обсуждают достижения и провалы других, поэтому распространена первая мысль при неудаче «что скажут другие...». Завидуют чаще всего материальным успехам, которые можно продемонстрировать в обществе. Мало кто будет завидовать отшельнику, который достиг высшей степени просветления где-то в горах. Однако следует отметить, что возможно и вполне обоснованное чувство зависти в обществе. Например, есть богатые и бедные и желание бедного стать богатым, чтобы обеспечить свою семью, абсолютно естественно.

2) Восприятие субъектом чьего-либо превосходства — возникает при близости субъекта и объекта зависти (одинаковых исходных возможностях, одной сфере интересов). Внутренне принятие превосходства одного воспринимается, как унижение другого.

3) Переживание досады, огорчения и унижения по этому поводу — эмоциональная реакция на превосходство соперника.

4) Неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит — защитные механизмы маскируют чувство собственной неполноценности рациональным объяснением, находя множество недостатков в объекте зависти «разве такому можно завидовать...». Это снимает некоторое эмоциональное напряжение, поскольку позволяет некоторым эмоциям проявиться и снижает значимость объекта зависти, что так же уменьшает напряжение.

5) Желание или причинение ему вреда;

6) Желание или реальное лишение его предмета превосходства.

Думаю, вы знакомы с терминами «белая зависть» и «черная зависть».

Черная зависть рождает негативные эмоции. Такие эмоции разрушают человека изнутри и если их направить не в то русло, то они приведут к серьезным осложнениям. Эта зависть связана с озлобленностью и негодованием. Негативное чувство будет расти с каждым днем, и, если с ним ничего не делать, то могут возникнуть проблемы в виде неврозов и прочих психических заболеваний. Пример черной зависти: «Его тексты – полная чухня! Все, что он пишет – бред сивой кобылы! Я могу гораздо лучше! Но почему к нему выстроилась очередь из заказчиков, и ему платят в десятки раз больше, чем мне?»

Но черная зависть имеет и обратную сторону – белую. В случае с белой завистью **признается искреннее превосходство конкурента** и позволяет за него радоваться. При этом вырабатываются положительные эмоции.

Белая зависть - чувство, которое заставляет нас двигаться вперед. Мы думаем, "вот, молодец, сумел! А чем я хуже?" Только такое отношение к чужим успехам можно назвать белой завистью.

Но не стоит считать, что жизнь несправедлива. Человеку очень нужно научиться ценить то, что у него уже есть, а зависть направить в мирное русло. Видя чьи-то победы, следует и самому стремиться к успеху. Чтобы добиться такого же результата, важно прикладывать усилия, а не просто наблюдая за чужими достижениями, завидовать.

Огромное значение в борьбе с чувством зависти имеет принятие своей уникальности. Не стоит постоянно сравнивать себя с другими. Ведь не бывает абсолютно похожих людей. Стоит смириться с тем, что кто-то бежит быстрее, кто-то симпатичней, а кому-то легче дается какой-то предмет.

Избавившись от негативного ощущения тяжелого чувства зависти, человек способен стать более благодарным за то, что имеет. Он сможет стремиться к лучшему и достигать поставленных целей.

В таком потоке негативных эмоций и переживаний важную роль играет обида. Обида - есть чувство досады, возникающее в результате неожиданного поведения человека, которого мы вовремя не распознали. Она так же имеет две стороны: положительную и отрицательную.

Обида возникает потому, что человек не ожидал такого развития событий и такого поведения людей. Но при этом ситуация прояснилась и мы поняли в ком и в чем мы ошибались. Прояснение ситуации служит для нас знаком о том, что надо изменить ход событий.

«Не засоряйте свою память обидами, а то там может просто не остаться места для прекрасных мгновений» Ф. М. Достоевский.

Частое проявление обиды способно закрыть человека от социума, отравить его в мир собственных переживаний, что неблагоприятно скажется на его личности. Ведь, что такое обида, как не поедание самого себя? Обида — это горечь, направленная внутрь человека. Человек, не умеющий прощать, разрушается изнутри.

Многие считают, что «кнопка» обиды зарыта довольно глубоко. До нее можно достать, когда вы достаточно открыты. Можно легко заметить, что в основном мы обижаемся на близких и дорогих нам людей. Мы связаны с ними энергетически, и для мы наиболее открыты. Но и они для нас в этот момент, как правило, открыты.

С глаз долой, из сердца вон! Учимся избавляться от обид. Логично предположить, что если нас что-то задело – значит, это наш комплекс, наша проблема. И здесь необходимо понять, откуда этот комплекс взялся, какова его природа. Все комплексы берутся из детства, так писал Фрейд. Именно из детства. Поэтому работайте, вспоминайте, как зародился ваш комплекс. Займитесь собой:

- 1) припомните случаи, когда вы испытывали чувство обиды,
- 2) что оно дало вам, от чего обида защитила, избавила, какие были ее последствия?
- 3) Чего вы хотели от отношений с кем-либо до того, как обиделся, и что получили после? Результат вас устроил?..
- 4) вы согласны, чтобы состояние «обижаться» постоянно повторялось, отбирало ваши энергию, время и часть жизни?

Есть еще надежный метод как избавиться от обиды – найти увлечение. Другими словами, перенаправить внимание на то, чем действительно полезно и достойно заниматься.

Обиды не будет, если мой ум перестанет:

1) строить нереальные ожидания, то есть он не будет ошибаться в предвидении поведения другого.

2) обиды не будет, если мой ум не будет придавать особого значения своим ожиданиям, не будет связывать с приписываемым другому человеку поведением какие-то удовлетворения, радость или своё благополучие.

3) обида может быть полностью уничтожена и угаснет ещё не зародившись, если отказаться оценивать поведение другого, то есть сравнивать наблюдаемое поведение другого человека с моими ожиданиями, даже если они безошибочные и реалистичные.

4) если я в состоянии осознать и выполнить три первых требования, то окажется, что меня обидеть невозможно именно потому, что я просто принимаю другого таким, какой он есть.

5) принимая другого таким, какой он есть, я изначально умею принимать и саму себя, умею открыто озвучивать и делиться своими мыслями с близким мне человеком на тему нашего с ним взаимодействия, находить варианты решения радостные для нас обоих.

Литература:

- 1) С. Л. Рубинштейн. Основы общей психологии
- 2) Электронная энциклопедия «ВИКИПЕДИЯ» www.Wikipedia.ru
- 3) Электронная энциклопедия психологии «ПСИХОЛОГОС» www.psychologos.ru

Т. БЕЛИК
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА

Всем известно, что занятие спортом способствует развития выносливости, физической силы и самоорганизации. Но мало кто знает, как спорт влияет на внутренние качества человека, это мы разберем в данной статье. Определенный вид спорта по-своему влияет на человека.

К примеру, шахматы являются, по сути, единственным видом спорта, который широко отображает интеллект не только игрока, но и всей его нации. Шахматы играют немаловажную роль в развитии ума личности. Эта игра, в первую очередь, развивает усидчивость, терпеливость и настойчивость. Помимо этого, благодаря этой игре человек учится думать наперед и предугадывать развитие событий. Также шахматы отлично тренируют память и влияют на скорость принятия решений. Эту игру можно смело отнести к самым интеллектуальным играм современности.

Как выяснилось, футбол может быть превосходной панацеей от депрессии. Это относится не только к футболу, а и ко многим другим командным видам спорта, но их популярность не такая как у футбола. Приходя на матч, человек легко может снять стресс. Ученные доказали, что громкий

крик и удовлетворение своего самолюбия лучше всего помогает при депрессии [2].

Если же человек непосредственно играет в футбол, у него хорошо развивается координация движений, и он хорошо ориентируется в больших пространствах. Также этот вид спорта учит слаженным командным действиям.

Так как в основе тенниса лежит геометрия и физика, он способствует развитию аналитических способностей. Человек учится прогнозировать действия соперника и оказывает влияние на формирование успешной личности.

Гольф относится к категории самых дорогих игр. Философия этой игры учит проще воспринимать свои неудачи, так как они потом легче преодолеваются. Когда человек это осознает и принимает за основу своего поведения, тогда приходит результат, и в игре, и в жизни. Все проецируется на реальности, характер меняется, и человек начинает быть более собранными и сосредоточенными.

Многие интересуются именно моральной частью боевых искусств, ведь на тренировках обучаются не только тактике и ударам. Физические тренировки сопровождаются преподаванием философии боя в тандеме со специальными ритуалами в виде медитаций и соблюдения строгой иерархии. Сенсеи (наставники) – воспитывают дух справедливости у своих учеников, уважение к сопернику, а также учат как достойно вести себя в поединке. Можно смело утверждать, что восточные боевые искусства дисциплинируют и пробуждают в нас добропорядочные качества[1].

Так, например, занятия аква-аэробикой влияют на усиление гибкости и женственности. Девушка, которая чувствует себя все время неловко, раскрепощается, ее движения обретают плавность.

Для эмоциональных и ранимых людей показаны занятия на силовых тренажерах, которые помогают им обрести выдержку, терпение и выносливость. Эти обретенные качества характера отражаются и в повседневной жизни людей, помогая им противостоять стрессам и производить изменения в своей личной и деловой жизни[3].

Малообщительным людям помогут развить коммуникабельность групповые занятия спортом. Пусть для начала это будет небольшое по численности сообщество, например, группа по йоге, аэробике или туризм. Начинать осваивать навыки общения лучше всего в команде численностью не более 7 человек. Постепенно вы освоитесь и сможете с большей легкостью вступать в контакты с другими людьми.

Подводя итоги, можно сказать, что спорт помогает преодолеть страхи, неловкость в каких-то сферах, помогает раскрыть себя и найти место в жизни. Помогает становлению положительных качеств характера. Так же выбор спорта зависит от определенных черт личности. В общем эти два понятия спорт и характер взаимодействуют между собой и помогают человеку раскрыться.

Список используемых источников:

1. Как спорт влияет на наш характер? – Режим доступа // <http://www.psychologies.ru/wellbeing/movement/kak-sport-vliyaet-na-nash-harakter/>
2. Спорт и характер – Режим доступа// <http://www.b17.ru/article/21191/>

Т. БЕЛИК
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ОСНОВА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Физическая культура является частью передовой культуры, достоянием всего народа. Это мощное средство не только физического совершенствования и оздоровления, но также и воспитания социальной, трудовой и творческой активности трудящихся. Физическая культура не исчерпывается упражнениями, спортом, гимнастикой, играми и туризмом, она включает в себе общественную и личную гигиену труда, быта, использование естественных сил природы для закаливания, правильный режим труда, отдыха и питания [2].

Для сохранения и укрепления здоровья, предупреждения болезней и преждевременной старости необходимо сознательное, высококультурное поведение людей, основанное на понимании сложных закономерностей, формирующих состояние здоровья и характер заболеваний.

Более двух третей населения страны не занимается физкультурой систематически. Среди причин — и недостаток свободного времени, и отдаленность спортивных баз от места жительства, и некоторые психологические моменты, такие, например, как отсутствие привычки к занятиям, чувство стеснительности, останавливающее многих от занятий оздоровительной ходьбой и медленным бегом. И наконец, одной из причин, не имеющей ни малейшего оправдания, является лень. Но, как замечено в истории, ни один лентяй не достиг глубокой старости.

В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». Здоровье в огромной степени зависит от взаимоотношений человека со средой обитания, обществом и производственной деятельностью. Исходя из этого можно определить здоровье также и как состояние организма человека (его физических и психических качеств), обеспечивающее ему возможность активно жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять ее неблагоприятным факторам.

Физическая культура - специфическая часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья и повышение его уровня, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в повседневной жизни людей.

Спорт - специфическая форма культуры, одна из сторон культурной деятельности общества: действенное средство и метод укрепления здоровья и повышения его уровня, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, повышения уровня общей культуры, расширение интернациональных связей, культурного сотрудничества, упрочнение мира и

дружбы между народами. Спорт исторически сложился в форме соревновательной деятельности, системы состязаний и спортивной специальной подготовки к ним как способ сопоставления и совершенствования человека. Своими результатами спорт служит целям дальнейшего развития общества, более успешному осуществлению экономических и культурных задач. Всеобщий признак спорта – соревновательное начало. Они способствуют наиболее полному проявлению и развитию физических сил, воспитанию нравственных качеств. Внутреннюю сущность спорта как массового социального явления, специфическую форму его социального движения составляет система спортивных соревнований. Она представляет собой социально- обусловленную упорядоченность в планировании, организации и проведении спортивных соревнований на основе определенных принципов и прогрессивных традиций.

Физическое воспитание - педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально – обусловленной деятельности (трудовой, военной и т.д.) в единстве с другими видами воспитания. И при достаточных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности[3].

Физическое воспитание – вечная категория. Оно существует со времени возникновения человеческого общества, и будет существовать в дальнейшем как одно из необходимых условий общественной производств и жизни человека. Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка», которым пользуются тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности. Последнее есть результат физподготовки, воплощенной в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности, либо способствующие ее освоению.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом так же способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают эффективность физического воспитания. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов.

Стоит отметить, что целью физического воспитания в вузах так же являются:

Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

К сожалению, в современных вузах на недостаточность воспитательной работы по формированию физической культуры личности и отсутствие ценностных установок на здоровый образ жизни в среде учащейся молодежи указывает тот факт, что большой процент студентов мало интересуют физкультурно-спортивные мероприятия. Подавляющее большинство сведений о значении физкультурно-спортивной активности они получают из источников средств массовой информации – газет, телевидения, интернета и др., т.е. пассивных средств физического воспитания [1]. Многие считают, что знакомиться со спортом необходимо на практике – в соревновательной и тренировочной деятельности. Вместе с тем, как старшие школьники, так и студенты исключительно редко принимают участие в соревнованиях различного масштаба, исключая спортсменов.

Можно сделать определенный вывод о том, что сохранение и укрепление здоровья студентов в системе высшего образования, осуществляемого на основе построения специально организованной здоровьесберегающей среды, обеспечивает решение главной задачи – формирование у студентов устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, необходимости занятий физкультурой и спортом без принуждения.

Литература:

1. Калашников, А.Ф. Физическая культура / А.Ф. Калашников, – Орел: ОРАГС, 2002.
2. Организация здорового образа жизни студентов при помощи педагогических технологий. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.conference-mgpi.ru/4/4-7-Melnikova.html>
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000.

**Д. БОРЗЕНКОВА
Н.р. А.Ю. ОВЕРКО**

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Профессиональная направленность физической культуры — это основа, объединяющая все остальные ее компоненты.

Критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности. В соответствии с критериями можно выделить ряд уровней проявления физической культуры личности.

Предноминальный уровень складывается стихийно. Причины его лежат в сфере сознания в отношении студентов и связаны с неудовлетворенностью предлагаемой педагогами программой, содержанием занятий и внеучебной деятельности, ее смысловым и общекультурным потенциалом;

осложненными межличностными отношениями с педагогом. У студентов отсутствует потребность в познавательной активности, а знания проявляются на уровне знакомства с учебным материалом. Отрицается связь физической культуры со становлением личности будущего специалиста и процессом его профессиональной подготовки. В мотивационной сфере доминирует негативная или индифферентная установка. На учебных занятиях такие студенты пассивны, сферу внеучебной деятельности отвергают. Уровень их физических возможностей может быть различным.

В основе потенциального уровня — положительно осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности. Они имеют необходимые знания, убеждения, практические умения и навыки, позволяющие грамотно выполнять разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем и при консультативной помощи педагогов и опытных товарищей. Познавательная активность проявляется как в сфере спортивных зрелищ, так и в освоении научно-популярной литературы.

Творческий уровень характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, использования средств физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний; они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь. После окончания вуза проявляют инициативу самостоятельности во многих сферах жизнедеятельности.

Говоря о профессиональной деятельности, мы представляем себе прежде всего служащего, занимающегося не физическим трудом, а все-таки умственным. Образование, которое получает такой человек, предполагает именно такую организационную форму его трудовой деятельности.

Однако разве такой человек не должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно регулярно занимаясь спортом и физической культурой.

Определив огромное значение физической культуры в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности, еще раз хотелось бы подчеркнуть некоторые моменты.

Во-первых, необходимость занятий физической культурой и спортом существует на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат их воздействия возможно бывает замечен не сразу, по крайней мере мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт. Хотя и порой видим разницу между собственным самочувствием в периоды, когда мы занимаемся физическими упражнениями, и когда игнорируем их. Да, когда нам еще нет двадцати лет мы почти не ощущаем недостаток сил и жизненной энергии, однако когда, выйдя из стен ВУЗа мы окунемся в рабочую жизнь, на нас свалятся все проблемы, вот тогда то нам, и потребуются силы и энергия, для того, чтобы нормально жить и активно трудиться на благо себя и общества.

Во-вторых, значимость физической подготовленности человека, обусловлена и проявлением нового времени, хотя хорошая физическая форма

ценилась во все времена, однако на данном этапе развития общества, физическая подготовленность принимает более важное значение. Сейчас, когда стране нужна хорошая рабочая сила, которая способна была бы помочь ей возродиться, восстановить и поднять уровень экономики, все большее значение отдается физической форме и здоровью работников.

В-третьих, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в жизни человека, когда она воздействует на него с разных сторон, она и формирует его моральные качества, дух, и воздействует на его физическое состояние. В здоровом теле — здоровый дух. А значит и новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе. Вот эффект физической культуры в государственном масштабе.

Для того, чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта человек должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо если он поймет это не совсем поздно, для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура — это не только здоровый образ жизни — это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.

Литература:

1. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М Коц — М.: ФиС, 1986.
2. Кузнецов А.К. Физическая культура и жизни общества / А.К. Кузнецов — М.: ФиС, 1995.
3. Ильинич В.И. Физическая подготовка студентов ВУЗов / В.И. Ильинич — М.: Высшая школа, 2004.
4. Полневский С.А. Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях / С.А. Полневский — М.: ГЦОЛИФК, 2004.

**А. БУЛЫГИНА
Н.р. Н.В. ХАРСЕЕВА**

СЕМЬЯ КАК КУЛЬТУРНАЯ ЕДИНИЦА, СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ И ТРАНСЛЯЦИИ КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЙ

Появление семьи предстает перед нами как культурная составляющая формирования человеческих отношений. Статус семьи в современном российском обществе претерпел изменения. Она стала выделяться в автономную сферу, независимую от государства и общества. Семья развивается и меняется вместе с ним, отличаясь от других социальных субъектов своей особой ролью в становлении и сохранении культуры. По мере изменения мира, меняется и роль семьи.

Сегодня она существенно снижается, поскольку вытесняется другими агентами социализации. Многие семьи по сей день напоминают людей, которые вынуждены жить друг с другом под одной крышей, не имея ничего

общего. Тем не менее только семья способна передать уникальное единство духовных ценностей, культуры и общества. Именно она даёт ощущение защиты и поддержки с самого раннего детства, их мы проносим через всю жизнь, передавая детям, и так из поколения в поколение.

Семья - первоисточник знакомства индивида с преобладающими социальными ценностями, нормами, традициями и образцами поведения.

Из-за давно укрепившегося равноправия между мужчиной и женщиной, в современном обществе матриархальные семьи начинают преобладать над патриархальными. Постепенно исчезает дистанция между мужем и женой, значительно уменьшается и дистанция между родителями и детьми. К детям, особенно старшим, все чаще относятся по-товарищески, как к коллегам. Стирается специфичность ролей мужа и жены.

С каждым годом уменьшается минимальный возраст матерей. Меняются ценности девушек, семья является для них основой существования и смыслом жизни. Они не стремятся получить образование и заниматься карьерой. Имея малейшие знания о жизни, они не могут морально и духовно воспитать детей. И эта тенденция распространяется достаточно стремительно.

Исследователи по-разному объясняют причины изменения взгляда молодежи на институт брака. Например, Р.В. **Сергеев** считает, что причиной уменьшения численности браков, распространения сожительства, падения рождаемости, преобладания малодетных семей, увеличения числа внебрачных детей и распространения добровольной бездетности у студенческой молодежи стало изменение системы ценностей в сторону рационализма и индивидуализма [2]. М. Э. Юрданова также отмечает заметное изменение сознания людей «от традиционных коллективистских ценностей семьи к ценностям индивидуально направленным» [3]. Ляушева считает, что причина кризиса в России – семейная аномия, т.е. нарушение семейного равновесия, распад семейных связей, ценностных ориентаций, и именуют этот процесс «кризисом фамилистической цивилизации» [1].

Результаты социологического опроса среди шестидесяти восьми студентов Кубанского Социально-Экономического Института показали:

Подавляющее большинство девушек (26 чел.) и юношей (15 чел.) положительно относятся к браку. Незначительная часть затруднялась ответить или пока не думала об этом (ж-12) (м-7)

Допустимость вступления в брак во время учебы в вузе отметило большинство девушек (23 чел.), юноши же напротив считают, что брак мешает учебе (15чел.)

Возрастные ограничения для вступления в брак от 20-30 лет отметило большинство девушек (34) и юношей (23). Мужская часть также считает приемлемым вступать в брачные отношения в возрасте от 30 лет и старше.

Важным аспектом для девушек (16) является социальное положение второй половины. Большая часть юношей считает, что оно имеет значение для брачно-семейных отношений или им все равно.

Большинство девушек (26) и юношей (21) считают, что мужчина должен быть главой семьи.

По мнению большей половины девушек (30), зарабатывать деньги в семье должны оба супруга. Голоса юношей разделились поровну между ответами «мужчина» и «оба».

Подавляющее большинство студентов не состоят в браке, а именно 35 девушек и 27 юношей.

Возраст опрошенных девушек и юношей преимущественно составлял от 17-20 лет.

В целом, мы можем наблюдать, что семья для современной российской молодежи остается значимой ценностью. В отношении культурного и образовательного статуса брачных партнеров взгляды юношей и девушек сходны. Что касается материального статуса, молодежь отдаляется от достаточно традиционных, стереотипных взглядов: оба супруга должны зарабатывать деньги, но все же главой семьи должен оставаться мужчина; изменился предпочитаемый студентами возраст вступления в брак. Однако эта тенденция не повлияла на желание заводить семью – в основном поменялись условия, при которых молодые люди готовы узаконить отношения. Значительная часть современной молодежи считает необходимой составляющей благополучия семейной жизни – наличие материальной базы как залога уверенности «в завтрашнем дне». Это, несомненно, является позитивным моментом, так как, имея финансовую стабильность, молодые супруги смогут позволить себе успешнее вести совместное хозяйство.

Итак, наше исследование показало, что отношение молодёжи к семье и браку претерпело изменения. Возможно, это связано с большей демократизацией нашего общества, с новой политикой государства и с изменением ценностей современной молодёжи и увеличением их потребностей.

Со стороны государства необходимо поддерживать молодые семьи, создавать условия для многодетных семей, а также разрабатывать новые социальные проекты, а это, несомненно, станет основой улучшения демографической ситуации в нашей стране. Для позитивных перемен в общественной жизни требуется повышение престижа многодетности семьи как одной из главных составляющих семейного благополучия, осознание молодежью важности «единобрачия», сохранения семьи, воспитание физически и психически здорового поколения.

Литература:

1. Ляушева С.А. Влияние модернизации общества на институт семьи // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2010. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-modernizatsii-obschestva-na-institut-semi>;

2. Сергеев Р.В. Ценности российского студенчества в семейно-брачных отношениях // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. – 2010. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/tsennosti-rossiyskogo-studenchestva-v-semeyno-brachnyh-otnosheniyah>

3. Юрданова М.Э. Семья в фокусе современных социальных проблем общества // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Философия. Социология. Право. – 2011. – №2 (97) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/semya-v-fokuse-sovremennyh-sotsialnyh-problem-obschestva>

УПАДОК РОССИЙСКОГО ФУТБОЛА

Футбол в России - один из самых популярных видов спорта. Его датой рождения в России считается 24 октября 1897 года. В этот период состоялся первый проанонсированный отечественной спортивной печатью матч, между футбольными командами «Санкт-Петербургского кружка любителей спорта» («Спорт») и «Василеостровского общества футболистов». Последняя команда победила со счетом 6:0. Всероссийский Футбольный Союз был основан 19 января 1912 года и в том же году был принят в ФИФА.

Плохие результаты нашей сборной и скандалы вокруг нее стали причинами, из-за которых популярность данного вида спорта в Российской Федерации начала падать. Эта тенденция продолжается порядка 7-8 лет. Всероссийский центр изучения общественного мнения опубликовал результаты опроса, который показывает степень заинтересованности россиян в футболе. Согласно данным, если в июне 2014 года за матчами и турнирами следили 48% россиян, то при последнем опросе 73% сказали, что футбол им в принципе безразличен, что является худшим результатом в истории. Футбольными болельщиками со стажем сегодня себя называют только 8% опрошенных, а 19% интересуется матчами от случая к случаю.

В связи с неутешительными результатами, хочется разобраться, в чем же причина спада интереса к российскому футболу, как вернуть интерес и расположение зрителей? Также заинтересованность этой ситуацией является актуальностью выбора данной темы.

Для ответа на заданный вопрос мы обратимся к советскому футболу и сравним его с российским.

Современное общество жалуется на зарплату игроков футбольных клубов, рассуждая о том, что раньше зарплаты футболистов были меньше, и качество их игры было лучше, а сейчас все в точности наоборот.

Действительно, советские футболисты зарабатывали по-разному. Чаще всего они получали заработную плату по должностному окладу на работе, на которой только числились. Им также полагались премиальные выплаты от клуба. Но их зарплаты не идут ни в какое сравнение с доходами российских футболистов, играющих в Премьер-лиге. В подтверждение данного тезиса, мы можем провести сравнительный анализ покупательной способности 5 известных футболистов СССР и «мастеров» мяча из современной России.

1. Манучар Мачаидзе — 200 рублей, Александр Кокорин — 30,3 млн
2. Олег Блохин — 350 рублей, Артём Дзюба — 22,7 млн рублей
3. Вадим Евтушенко — 250 рублей, Игорь Денисов — 25 млн рублей
4. Алексей Чередник — 150 рублей, Алан Дзагоев — 10,7 млн
5. Юрий Желудков — 300 рублей, Сергей Игнашевич — 10,5 млн

Современные футболисты, уже и не представляют, как можно играть, не имея тех условий, которые им сейчас созданы. В те времена зарплаты футболистов были совершенно другие. Тогда не было профессиональных контрактов, и все работали инструкторами по спорту. Так тогда называлась

должность футболиста. Зарплата инструктора в команде высшей лиги была 250 рублей в месяц. Как для того времени, повыше средней но не совсем высокая. Были еще и премии, но о таких деньгах, как сейчас, даже не мечтали.

Само отношение игроков к футболу значительно отличалось от нынешнего. Футболисты были патриотами и играли за честь своей родины. А сейчас матчи играют на авось, отыграли и получили премиальные. Это еще раз доказывает, что у современных российских футболистов на первом месте материальные ценности.

В настоящий момент создается все больше футбольных спортивных школ, секций. Они стараются привлечь все большее количество подрастающего поколения. Но следует отметить, что молодому перспективному поколению футболистов трудно пробиться в основные составы. Старшее поколение, в свою очередь не спешит отдать годами насиженные «кормушки».

Причины спада интереса к футболу в России различные. В первую очередь оно связано с отсутствием четкой системы в работе всех основных институтов футбола. Мы видим массу проблем в развитии детско-юношеского футбола. Нарушена система комплектования команд российскими футболистами. В клубах появляется всё больше посредственных легионеров, которые выполняют лишь количественную роль. Наши зрители отлично разбираются в футболе, и цветом кожи их не обманешь. Болельщики хотят видеть творчество, красоту, профессионализм на футбольном поле. В России посещаемость матчей очень низкая, за исключением «Спартака». Болельщиков отталкивает качество игры, поведение некоторых фанатов на трибунах. В связи с этим клуб со своей стороны не идет навстречу болельщикам. Когда из четырёх защитников трое иностранцы, то это вызывает негодование. Ещё одной причиной является проведение товарищеских матчей с откровенно слабыми соперниками. Такие игры подрывают авторитет российского футбола.

Эти неудачи говорят о том, что у советского футбола еще немало нерешенных проблем.

Я считаю, что в ближайшие годы предстоит, прежде всего резко улучшить качество учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы в футбольных коллективах. Надо взять на вооружение все новое, прогрессивное, что предлагают современная спортивная наука и практика. Только при таких условиях наши лучшие команды смогут занять ведущее положение в мировом футболе.

Но возможно, не все потеряно. В данный момент достраиваются новые высококласные стадионы к Чемпионату мира по футболу в России в 2018 году. И может, именно это событие станет толчком к повышению интереса к футболу среди зрителей. Россия должна приложить все возможные усилия к развитию не только заинтересованности граждан, но и в общем улучшении качества игры футболистов.

Литература:

1. А. Зинин «Тайны советского футбола»
2. Ф. Раззаков «Российский футбол: от скандала до трагедии»
3. <http://futzone.net/library/index.php?id=1050>
4. <http://betting-room.ru/finansovyj-krizis-v-rossijskom-futbole/>

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СПОРТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ БЛОГОВ НА ПРИМЕРЕ «YOUTUBE» И «INSTAGRAM»

На сегодняшний день интернет занимает центральное место в медиа пространстве, заменяя молодому поколению иные формы подачи информации. Все это влияет на формирование мировоззрения индивида, на его привычки и образ жизни. Нами было проведено исследование, с помощью которого были выявлены и рассмотрены способы формирования мотивации к спортивному образу жизни посредством спортивных блогов и фитнес-блогов на примере видеохостинговой компании «YouTube» и социальной сети «Instagram».

Актуальность работы обусловлена с одной стороны растущей популярностью блогов, а с другой — необходимостью заниматься спортом, поддерживать физическую форму, организовывать физическую активность, что практически невозможно без эффективной мотивации [1].

Поэтому основная цель работы состоит в выявлении способов формирования мотивации к спортивному образу жизни посредством блогов и раскрытии положительного влияния блогинга в сфере спорта и здорового образа жизни на современное поколение.

Физическое воспитание играет немаловажную роль в формировании личности. Оно благоприятно влияет на продуктивность учебно-познавательного процесса человека, что в дальнейшем способно принести пользу и в других сферах культурного образования. Поэтому формирование у человека потребности к занятиям спортом должно стать одним из важнейших стимулов. А поскольку по данным статистики практически каждый второй россиянин пользуется сетью Интернет, то формирование спортивной мотивации целесообразно осуществлять посредством Интернет-ресурсов. В личном доступе практически каждого бесплатные программы по здоровому питанию, занятию спортом и домашним тренировкам. Людям не обязательно платить за занятия в тренажёрных залах или фитнес клубах, а просто достаточно иметь доступ к интернет-сетям. Это одна из главных причин популярности видеоблогов о спорте, занимающих по результатам нашего исследования, лидирующее положение в формировании мотивации к спортивному образу жизни.

По данным статистики сайта «WhatStart.ru» каналы Ютуба, пропагандирующие здоровый образ жизни набирают по миллиону подписок, и свыше 100 миллионов просмотров[2]. Такие данные говорят о повышенном внимании людей к спорту и желании им заниматься.

На примере нескольких фитнес-блогеров можно выделить особенности ведения аккаунтов, мотивирующих население России к спорту.

Татьяна Федорищева является одной из самых популярных в России фитнес-блогеров, ее канал на насчитывает свыше 550 тысяч подписчиков, а инстаграмаккаунт 152 тысячи подписок. На своем канале она учит правиль-

ному выполнению упражнений, подбирает тренировки для любого типа телосложения, составляет ежедневный план занятий. Собственным примером она мотивирует свою аудиторию постоянно заниматься и идти к своей цели.

Другим популярным фитнес-блогером является Хайди Сомерс. Она считается самым популярным фитнес-блогером в США, ее канал на ютуб насчитывает свыше 461 тысячи подписок, а инстаграм — свыше 1,4 миллиона. Особую популярность Хайди получила благодаря собственной разработанной программе тренировок, согласно которой уже спустя шесть недель тело должно стать сильным и подтянутым. На своем канале она подробно рассказывает и показывает технику выполнения упражнений, а также комментирует какое необходимо питание, витамины и добавки к пище. В ее инстаграм постоянно появляются фотографии с фитнес залов, где фитнес-блогер показывает своим подписчикам, какого результата можно добиться благодаря постоянным тренировкам и соблюдению здорового образа жизни. Собственные пример и результаты других людей также становятся хорошим стимулом для пользователей.

Специалист по йоге, Жасмин Чонг, использует другие методы мотивации. Ее инстаграм имеет свыше 105 тысяч подписчиков. Ее блог пользуется популярностью по всему миру за счет того, что Жасмин подходит к ведению своего инстаграма с творческой стороны и старается делать акцент на красоту снимков и визуальных эффектов. Под своими постами она пишет пошаговые инструкции для новичков, стараясь максимально простым языком объяснять каждое упражнение. Исходя из большинства комментариев, можно сказать, что такие методы ведения блога являются для зрителя привлекательными и мотивирующими.

Ютуб-канал блогера Катерины Буйда, насчитывает свыше 172 тысяч подписчиков. Особенность ее популярности заключается в том, что она, будучи профессиональным хореографом, изобрела свой собственный вид тренировок — танцевальная йога. Именно такой новаторский подход к физическим упражнениям заинтересовал не только поклонников спорта, но и обычных людей по всей стране.

В результате исследования одних из самых популярных ютуб-каналов и профилей в инстаграме, пропагандирующих здоровый и спортивный образ жизни, были выявлены основные способы мотивации и приобщения к спортивному образу жизни. Оригинальный подход к методике ведения блога, обратная связь с аудиторией и творческое отношение к спорту — это то, что способствует привлечению аудитории и её мотивации.

Кроме того, можно сделать вывод о том, что именно блоги способствуют самому правильному формированию спортивной мотивации, поскольку человек ежедневно обращается к интересующим его блогам или блогерам, в результате чего спорт планомерно входит в круг интересов пользователя, а постепенное пополнение информацией приводит к тому, что спорт становится образом жизни.

Для более эффективных тренировок многие ведут специальные спортивные дневники, позволяющие составить и скорректировать план тренировок с учетом необходимых нагрузок на организм. У пользователей спортивных блогов необходимость ведения индивидуальных дневников практически

пропадает, поскольку заранее подбирается оптимальная программа для тренировок.

Спортивные блоги и фитнес-блоги становятся местом концентрации мотивирующих фильмов и видеороликов о том, как занимаются известные спортсмены, позволяют найти единомышленников, которые не только объединены общей целью или интересом, но вместе с которыми можно посещать тренировки.

Также спортивные блоги дают возможность подобрать программу, выполняемую под любимую музыку, в результате от подобных тренировок человек начинает получать удовольствие и самоцелью могут стать сами тренировки, а не их результат.

Литература:

1. Мотивация к спорту — это мотивация к новой жизни [Электронный ресурс] // URL: <http://presentway.com/motivaciya-k-sportu-eto-motivaciya-k-novoj-zhizni/> (дата обращения: 10.04.2017)

2. Мотивация к спорту [Электронный ресурс] // URL: <http://hntr.ru/video/мотивация-к-спорту/> (дата обращения: 10.04.2017)

3. Спорт [Электронный ресурс] // URL: <http://whatstat.ru/channels/sports> (дата обращения: 10.04.2017).

**А. ДЕРГИЛЕВ
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА**

РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В РОССИИ

На сегодняшний день баскетбол является одним из самых популярных командных видов спорта, уступая разве что футболу и хоккею. В нём играют две команды по пять человек. Задача у каждой команды – забросить мяч руками в корзину соперника и не дать ему овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Баскетбол также можно назвать видом активного отдыха, ведь он отличается своей динамичностью и увлекательностью.

Имея широкое распространение по всему миру, баскетбол имеет своё место и в российском спорте. Датой начала баскетбола в России является 1906 год, когда гимнасты Петербургского спортивного общества «Маяк» сформировали первые баскетбольные сборные команды. До революции 1917 года баскетбол популяризировался лишь в столице Российской Империи – Санкт-Петербурге. Более широкое распространение этот вид спорта получает в двадцатые годы. Тогда он как отдельный самостоятельный предмет вводится сначала в Главной военной школе физического образования, а затем – в Московском институте физической культуры. Выпускники именно этих учебных учреждений становятся первыми специалистами по баскетболу в Советском Союзе.

Первым соревнованием по этому виду спорта является турнир баскетболистов, который состоялся в 1923 году на первом Всесоюзном празднике физкультуры. В этом же году в Советском союзе появляются свои первые официальные правила ведения игры.

В 1947 году Всесоюзная баскетбольная секция вступает в Международную федерацию баскетбола. Теперь советские баскетболисты получили

право участвовать во всех соревнованиях, которые организует ФИБА. В том же году мужская сборная команда СССР принимает участие в первенстве Европы. Советские баскетболисты, победив команды Югославии, Венгрии, Болгарии, Египта и Польши, встретились в финале с чемпионом Европы по баскетболу – командой Чехословакии. Со счётом 56:37 в пользу советской сборной СССР завоёвывает звание чемпиона Европы по баскетболу. Мужская сборная команда СССР, на протяжении с 50-ых по 80-ые годы, являлась одной из сильнейших команд мира.

Всего в финальных стадиях 39 турниров (9 олимпиад, 9 чемпионатов мира и 21 чемпионат Европы) с 1947 по 1990 годы, в которых советская сборная принимала участие, лишь на самом первом для себя чемпионате мира 1959 года баскетболисты СССР не смогли попасть в число призёров, причём лишь по политическим соображениям сборная была лишена золота, ведь несмотря на то, что команда СССР выиграла все свои матчи, она отказалась от игры со сборной Тайваня.

Мужская сборная СССР была дважды олимпийским чемпионом в 1917 и 1988 годах; серебряным призёром Олимпийских игр – четыре раза – в 1956, 1960, 1964 и 1968 годах; Бронзовым призёром Олимпийских игр – в 1968, 1976, 1980 годах; Трижды чемпионом мира в 1967, 1974 и 1982 годах; Вице-чемпионом мира в 1978, 1986 и 1990 годах; четырнадцать раз чемпионом Европы на протяжении с 1947 по 1985 годы.

Среди известных баскетболистов, выступавших за сборную СССР, выделяются: Геннадий Вольнов, Сергей Белов, Модестас Паулаускас, Александр Болошев, Владимир Ткаченко, Станислав Ерёмин, Сергей Тараканов, Александр Волков и множество других советских баскетболистов.

После распада Советского союза из числа его бывших республик на мировых первенствах лучше остальных себя показывали сборные команды России и Литвы. Литовская сборная команда три раза, с 1992 по 2000 годы, становилась бронзовым призёром Олимпийских игр, а сборная России в 1994 и 1998 годах выигрывала серебряные медали Чемпионата мира. С 1998 года, несмотря на относительный рост популярности баскетбола в стране, последовал спад в выступлениях российской национальной команды.

В 1991 году образовывается Российская Федерация Баскетбола (РФБ), которая объединяет спортивные организации практически во всех субъектах Российской Федерации. РФБ выполняет такие задачи, как совершенствование системы подготовки спортсменов высшей квалификации и проведение различных мероприятий по подготовке и участию баскетболистов в соревнованиях. РФБ является организатором чемпионатов, первенства, розыгрышей кубков и иных официальных спортивных мероприятий.

Современные российские баскетболисты не остаются в тени и являются гордостью для нашей страны. Среди таковых выделяются: Сергей Базаревич, Сергей Бабков, Игорь Куделин, Андрей Кириленко, Сергей Панов, Виктор Хряпа, Михаил Михайлов и многие другие.

В заключение хочу отметить, что баскетбол и на сегодняшний день является одним из самых перспективных и актуальных видов спорта в России. Конечно, исторические события, связанные с распадом СССР и его последствиями, оказали негативное влияние на развитие баскетбола. Достиже-

ния российских баскетболистов не столь велики, если сравнивать с достижениями сборной СССР. Однако сегодня мы можем наблюдать всё большее увлечение и заинтересованность этим видом спорта среди детей и подростков. Государство оказывает масштабную поддержку по развитию баскетбола. Я думаю, что благодаря этим факторам в скором будущем нас ждут новые успехи и достижения в истории российского баскетбола.

Литература:

1. Sportidom.ru - Баскетбол как разновидность активного отдыха
2. Dussh-5.ru – История баскетбола
3. Офиц. Сайт РФБ – общие сведения
4. Slamdunk.ru – История российского баскетбола
5. Sports.ru - Пятерка на все времена. Лучшие игроки в истории сборной России
6. Википедия – Баскетбол в России
7. Википедия - Мужская сборная СССР по баскетболу

В. ЕВСЕЕВ
Н.р. Э.Н. НЕЖИГАЙ

КОНФУЦИАНСТВО И СОВРЕМЕННЫЕ ТРАДИЦИИ В КИТАЙСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Конфуций великий древнекитайский философ, педагог, политик. Суть учения Конфуция сводится к провозглашению идеала социальной гармонии и поиску средств достижения этого идеала, эталон которого сам мыслитель видел в царствовании эпических мудрецов древнейших времен, блистающих добродетелями.

Выступив с критикой своего века и высоко ставя века прошлые, Конфуций создает идеал безупречного человека, который должен обладать гуманностью и чувством долга.

Социальное расслоение, междоусобные войны, народные восстания, разного рода потрясения рождают мечту о совершенном обществе, в котором нет насилия и войн, и где все люди в одинаковой мере пользуются земными благами, живут в каждом народе. И Китай не составляет исключения. Еще в древности появились термины «Датун» («великое единение» или «великая гармония») и «Тайнин» («великое равновесие» или «великое спокойствие»), с которыми связана вся история общественно-политической мысли Китая.

Одной из значимых основ социального порядка, по Конфуцию, было строжайшее подчинение старшим. Слепая покорность их воле, слову, желанию является естественной нормой для младшего, подчиненного, подданного как в пределах государства в целом, так и в рядах клана, семьи. Конфуций напоминал, что государство - это огромная семья, а семья малое государство.

Не являясь религией, в полном смысле слова, конфуцианство стало большим, чем просто религия. Конфуцианство – это и политика, и административная система, и высший регулятор экономических и социальных процедур. Одним словом это основа китайского образа жизни, сущность китайской цивилизации. На протяжении двух с лишним тысяч лет конфуцианство

формировало умы и чувства китайцев, влияло на их взгляды, психологию, восприятие, поведение, мышление, быт и уклад жизни.

Конфуцианство оказало заметное влияние на культуру Китая. Следуя конфуцианским традициям, китайцы считают своим долгом уважение родителей и готовы жертвовать личными интересами во имя интересов семьи и рода (клана). У них очень развито чувство ответственности: отец отвечает за всех членов семьи, вина родителей распространяется на детей, а начальник ответственен за деятельность подчиненных. Эта ответственность в прошлом доходила до того, что наказанию подвергались не только сами злоумышленники, но и их родственники.

Частью конфуцианства является и консервативность китайцев. Они скрупулезно заботятся о точном соблюдении церемоний, которыми «по заветам предков» должны сопровождаться различные события. Эти церемонии могут показаться необычными европейцу, непонятными и даже абсурдными, но на самом деле они имеют разумные основания.

Нынешние китайские чиновники - слой крайне многочисленный и высокопоставленный - стараются вести себя по наказам Конфуция: они «неторопливы в словах и делах». Маловероятно, что большая часть из них помнит это утверждение Учителя, но стиль делопроизводства у них именно такой - абсолютно традиционный.

Китайский национальный характер отличают такие черты, как приветливость, юмор, снисхождение, настырность, неимоверная выносливость и трудолюбие.

Не так давно появилось выражение «конфуцианский культурный регион». В этот регион, объединенный на базе духовного и культурного признака, входят некоторые страны Восточной Азии, а также Китай и Япония. Эта «конфуцианская территория» никак не оформлена юридически, ни в одном официальном документе пока не встречается такого наименования, но, впрочем, многие люди почти в десяти странах мира понимают, что живут по религиозным канонам учения Конфуция. Таким образом, невзирая на глубокие социальные изменения, происходившие в Китае, традиции Конфуцианства не утратили своего определяющего места в культуре не только китайского общества, но ряда других государств.

Культура Китая - это культура гармонии, согласия и сплоченности. Важнейшие принципы идеологии и религиозных учений Китая заключаются в стремлении поддержания порядка, стабильности и мира. Эти главные традиции конфуцианства и других учений определили своеобразность китайского мировоззрения как слаженного комплекса идей, которые, не только не исключали расхождений во взглядах и суждениях, но рассматривали разногласия как основу для выработки мирных способов разрешения конфликтов и противоречий.

Современная история Китая продолжала развиваться на основе конфуцианской модели ценностей. В новейшей истории Китая приспособление «социалистических» или «капиталистических» ценностей осуществлялось с учетом конфуцианских традиций. Фундаментом для преобразований, проводимых в разных сферах жизни Китая, и по сей день являются традиционные китайские ценности.

В современном Китае государство продолжает оставаться воплощением воли общества, хранителем нравственности и порядка. Пожалуй, именно иерархичность китайской формы управления во многом способствовала китайскому «экономическому чуду», так как организованность рабочей силы, готовность китайцев беспрекословно сносить лишения и исполнять приказы стали факторами, которые обеспечили политическую устойчивость и высокую производственную дисциплину.

Конфуцианские традиции коллективной ответственности сыграли важную роль в удачном проведении экономических реформ и преобразований в стране. В Китае огромную силу имеют семейно-клановые связи. Большие кланы представляют собой, мощные и надежные образования, основанные на принципах согласия и взаимопомощи. В этой системе общественных взаимосвязей действует традиционный конфуцианский принцип равных возможностей, заменивший в Китае западные принципы демократии. Этот принцип сводится к тому, что каждый, приложив старание, труд и терпение независимо от своего происхождения, может стать чиновником и войти в элитный слой китайского общества.

Одним из главных моментов в современном развитии Китая, на наш взгляд, является симбиоз традиций и новаций - восточной и западной моделей развития общества и культуры. Китайское руководство ориентировано на формирование условий открытости китайской экономики и китайского общества в целом. Китайская экономика является одной из главных и, очевидно, самой динамично развивающейся в Азиатско-Тихоокеанском регионе.

Таким образом, Китай достойно ответил на вызов, брошенный временем, реализовав труднейшие задачи в экономической и социальной сфере и достигнув уровня крупнейших мировых держав.

Значительную роль в этом процессе сыграло гармоничное сочетание национальных ценностей традиционной китайской культуры, особенно ценностей конфуцианства, с приоритетными достижениями мировой экономики и культуры.

Литература:

1. Васильев Л.С. История религий Востока. М., 1988.
2. История Древнего Востока / Ред. В.И. Кузищин. М., 1988.
3. Куликов Ц.С. Китайцы о себе. М., 1988.
4. Первлолюв Л.С. Слово Конфуция. М., 1992.
5. Лунь юй // Мартынов, А.С. // А.С. Мартынов / Конфуцианство. «Лунь юй». В 2 т., СПб.: «Петербургское Востоковедение», 2001.- Т.2.- С.209-370; 2.
6. Дхаммапада // Буддизм. Четыре благородных истины, М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс; Харьков: Изд-во Фолио, 1999.- С.41
7. Кирамова К. И. Культурология в вопросах и ответах. - М.:2004
8. Культурология: Учебник /Под ред. Ю.Н. Солонина, М.С. Кагана. - М., 2005

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Физическая культура в наше время – это в основном оплот для толстяков, собирающихся похудеть! Почему сегодня так много людей, которых не устраивает их фигура, и почему люди решают заниматься спортом именно самостоятельно? Почему привести себя в форму удастся далеко не всем и почему самоконтроль – одна из важнейших частей контроля?

В интернете – куда ни глянь – везде пестрит реклама с чудодейственными средствами для похудения. Дорогущие спортзалы и спортивное питание. Худеть сегодня – дорого! И поэтому среднестатистический человек так и продолжает накапливать лишние калории и ненавидеть себя.

Редкий человек отважится дать себе слово начать следить за собой. Есть правильную пищу и подвергать свое тело нагрузкам. Это довольно тяжело, и самоконтроль иногда не действует. Мотивации недостаточно, и человек бросает это дело. А мечты поехать на пляж, остаются в «долгом ящике».

Несмотря на обилие всяческих гаджетов и приложений, большинство так и не начинают заниматься спортом. Ничто и никто не может заставить человека делать что либо, поэтому пока в голове не промелькнет мысль «я стала очень жирной», заниматься и в голову не придет.

Но те, кто свернул на правильную дорожку, должны запастись огромным терпением и железной волей. Для большей наглядности я расскажу свой опыт.

Когда мне было 14 – я была стройной девочкой, да и как тут не будешь стройной – ела я не очень много, а гуляла много. Я посвящала себя собакам, воспитывала их, а они воспитывали меня.

В 16 лет, когда начинаются ЕГЭ и другие школьные неприятности – я стала набирать вес. Я сидела за книжками большую часть времени, а от стресса переедала. Я стремилась удовольствием от еды заполнить эмоциональные пустоты и обиды. Усталость и тяжесть в голове.

После поступления в ВУЗ на 1 курс, я опять стала толстеть. И тут я поняла – надо что то делать! Я схватилась сразу за все – бегала утром на пробежку, скакала на скакалке и изнуряла себя голодовками. Меняхватило на 2 недели, после чего я попала в больницу со стрессом. Но тем не менее я была рада, что скинула 5 килограммов. Но я еще не подозревала, что эти килограммы вернутся ко мне с еще большими потерями. И если я весила 58 кг, то после первого печального опыта я пополнила до 66 кг.

Долгое время я изучала разные диеты и физические упражнения и поняла, что все делала не так. Вторую попытку я начала спустя месяц после выписки из больницы. Я завела дневник питания, дневник нагрузок. Я купила кухонные весы и шагомер. Планировала я на месяцы вперед, поэтому худела медленно. Замеры менялись каждую неделю, но не на много. В конце

концов я не выдержала и спустя месяц я сорвалась. Хотя, уже привыкла, есть порцию с кулачек, и еду, «не обремененную аппетитом».

Тогда я сбросила 1 килограмм, но объемы значительно уменьшились. Я так и не поняла, с чем это было связано.

Я много раз хотела снова сесть на подсчет калорий и физические нагрузки, но что-то меня останавливало. И я снова начала изучать механизмы похудения, но теперь я больше внимания уделила мотивации и самоконтролю. Было довольно сложно разобраться в антропологических нормах, и разных упражнениях.

Недавно была еще одна попытка начать вести правильный образ жизни. И сегодня я успешно следую ей. Я стараюсь не насиловать свой организм и иногда позволяю побаловать себя.

Вывод из этой истории один – знания, мотивация и самоконтроль могут помочь в похудении, и не только. Так можно и просто поддерживать свой организм в хорошем состоянии.

Самоконтроль – что это и для чего он необходим?

Дневник самоконтроля – важная вещь для тех, кто собрался подарить своему организму праздник. Для вычисления своих параметров и отслеживания за их изменением. Основные – вес, обхват груди, талии, бедер, ног, рук. Для каждого зона обхвата может быть своя – в зависимости от проблемных зон. Еще пульс и давление. Стоит очень усердно и аккуратно замерять свои параметры, потому что, благодаря подсчетам, можно проверить состояние своего организма. Так же важным фактором занятий физкультурой является мотивация.

Без мотивации человек вряд ли захочет что-либо делать. Мотивация заставляет нас идти и делать то, что возможно совсем не хочется. И чтобы на полпути не бросить свое усовершенствование, нужно придумать мотивацию по себе. Есть несколько способов – сфотографировать себя и отредактировать фото до собственного идеала. Вид такой фигуры где-нибудь рядом с холодильником поддержит мотивацию. Есть другой способ – обещание. Если я похудею, то поеду с подружками на пляж в этом году! Тоже неплохой способ.

Какие же занятия помогут выковать свое тело идеальным?

Существует множество разделений по видам, формам и содержаниям упражнений. Анаэробные и аэробные. Кардио – тренировки и силовые тренировки. Растяжка и жим. На каждый день или на 3 дня в неделю, на целый год или на месяц – программ множество. Но от похода в спортзал останавливает одно – деньги. Стоит такое удовольствие недешево. Средний месячный абонемент в хороший спортзал – 3000 тысячи рублей. И цены все растут. Поэтому желания становится все меньше и меньше.

В домашних условиях можно давать себе надлежащие нагрузки, стоит только узнать таблицу трат калорий. Например, прогулка с собакой, длительностью в 1 час, с ходьбой, бегом и ходьбой по лестницам отнимет примерно 220ккал, смотря кто с какой собакой гуляет. У меня лично всегда были большие собаки, которым требуется большая нагрузка. Вообще, если ваш организм требует пойти погулять на улице, а ваш мозг сопротивляется и строит доводы, что одному скучно, то собака – идеальный компаньон для различных видов занятий спортом. От бега до велосипедного спорта.

Закончить статью я хочу своими рекомендациями по самоконтролю:

1) Для того, чтобы решиться на занятия, заручитесь поддержкой близких людей

2) Начинайте вести дневник самоконтроля с самого начала и производите все замеры. Можете даже вести этот дневник творчески – оформляя газетными вырезками, красивыми фотографиями и вдохновляющими постами.

3) Не насилюйте себя. Человек не может сразу, в одночасье изменить свои привычки, но постепенно это сделать вполне возможно.

4) Хвалите и любите себя, пока вы не полюбите себя такой – без макияжа и без обтягивающих чулок – вы не полюбите себя никакой.

Литература:

1) Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой/ П. И. Готовцев., В. И. Дубровский – М.: Физкультура и спорт, 1984.

2) Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. самоконтроль физкультурника / А. Ф. Синяков. - М.: Советский спорт, 1990. - 40 с.

3) Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. / Э.Н. Алексеева., В. С. Мельников - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003.-37 с.

**К. ЗАБУГИНА
Н.р. Э.Н. НЕЖИГАЙ**

ТЕАТР В АНТИЧНОЙ КУЛЬТУРЕ

Античность – это эпоха исторического и культурного развития человечества, связанная с цивилизациями Древней Греции и Древнего Рима.

Театр античности имеет немалую социальную и культурную значимость в развитии древних цивилизаций. Театральное искусство того времени актуально по сей день, поскольку театр древности стал фундаментом для последующего развития европейской культурной традиции. Задачей и целью раскрытия темы античного театра является познание истоков зарождения и процессов его становления. История греко-римского театра, основанная на документах и других письменных источниках, охватывает практически целое тысячелетие (6 в. до н.э. – 5 в. н. э.). Первые театральные представления зародились в глубокой древности, носившие в себе общественную и воспитательную роль, ставшие трибуной для широкого распространения новых мыслей, освещая наиболее волновавшие проблемы современников.

Греческий театр возник в 6 веке до н. э. из хороводов, песен и молитв, исполнявшихся на религиозных праздниках в честь божества Диониса. Поскольку религия была тесно связана с государственной жизнью, такие сценические игры, составлявшие часть Дионисовых празднеств, были предметом забот государственных властей. [3]

Происхождение греческой драмы и комедии напрямую связаны с празднествами, посвященными Дионису. Конечно, самые первые драматические произведения не дошли до наших дней, а сохранились лишь некоторые, созданные позже. Среди источников основным является «Поэтика» Аристотеля. В 4 главе «Поэтики» автор указывает, что трагедия и комедия возникает

из импровизации, первая – от зачинателей дифирамба, т.е. торжественных хоровых песен в честь бога Диониса, вторая – от фаллических песен, которые несут непристойный и забавный характер. [5]

Официальное признание со стороны властей трагедия получила в 487 гг. до н.э., когда на Великих Дионсиях выступил со своей комедией афинянин Хионид. После этого комические творцы стали постоянно выступать на дионисийских празднествах.

Комедия того времени была политической, затрагивала вопросы войн, общества и воспитания. Ярким представителем древней комедии являлся Аристофан. [4]

Профессии драматурга и актера считались почетными. Актерами могли быть только мужчины – они исполняли и женские роли. Первым трагическим поэтом в Греции был Фестид, первая его постановка в 534 г. до н.э. считается годом рождения мирового театра. Творчество Эсхила (ок. 525 – 456 гг. до н.э.) связано с эпохой становления афинского демократического государства. Главными темами его трагедий являются проблемы моральной ответственности перед обществом. [2]

Греческий театр во многом имел иной облик в сопоставлении с современным. Первоначально это было простое выступление хора с песнями и плясками на площадке – орхестре, вокруг которой собирались зрители. В Греции не было постоянных трупп, ведь профессиональные актеры появились не сразу. Но по мере того, как возрастало значение театрального искусства, позже сложился устойчивый тип театрального сооружения, характерный для всей эпохи античности. Театр имел три главные части: оркестру, театрон (места для зрителей) и скену (деревянное каменное строение).

Само устройство такого сооружения напоминало своеобразный стадион, имеющий хорошую слышимость. Древнейшие театры воздвигались под открытым небом и достигали огромных размеров. Например, театр Диониса в Афинах вмещал 17 тыс. человек. При таких масштабах невозможно было разглядеть мимику актеров, детали их костюмов – это привело к использованию масок, которые выражают определенную эмоцию. Соответственно, приходилось увеличивать и рост героя при помощи обуви на высокой платформе, которая называлась – «кортуны». Яркие цвета костюмов наделялись определенными символическим значением. Цари и царицы появились в красных и белых плащах с пурпурными элементами. Коротая одежда принадлежала вестникам. Черный цвет отражал траур. Для постановки картины использовались простейшие транспортные средства: экилема и зорема. [2] В греческом театре зрителей, которые нарушали дисциплину и правила поведения во время спектакля били палкой по спине – такие зрители дисциплины назывались рабдухами.

В одном из театров Ионии перед однорукими воинами, не имевших возможность аплодировать актерам, сажали лысых рабов, по голове которых они могли ударять ладонью, имитируя таким образом звуки одобрения и восхищения.

В Афинах посещение театра было обязательным для всех граждан. Неимущим выплачивали компенсации в то время, когда они не могли работать из-за спектакля. Когда организаторы мероприятий стали взимать деньги за

вход в театр, то правительство возвращало эту сумму посетителям. В процессе развития театрального искусства, на сцене появились и женщины, но играть роли позволялось только женщинам легкого поведения. Они участвовали в комических постановках, мимах и пантомимах.

Греческие драматурги, демонстрируя свои постановки, устраивали соревнования между собой, а победитель получал в награду венок из плюща. Хорег, одержавший победу (так назывался тот, кто спонсировал постановку), мог установить себе памятник, на котором писались имена победившего драматурга и собственно хорегга.

Одной из особенностей театрального действия было кропление зрителей кровью поросят перед представлением. Во время самого представления актеры могли поменять маску всего лишь один раз во время ключевых событий или кульминации.

Однажды древнегреческий драматург Фриних представил свое творение – пьесу «Взятие Милета», которая повествовала о разорении греческого города персами. Это произведение настолько эмоционально потрясло зрителей, что театр буквально разрывался от плача и воплей. За это власти установили Фриниху штраф в тысячу драхм и в последствии запретили постановку пьесы. [7]

В греческом театре было всего три актера, каждый из которых мог исполнять несколько ролей. Иногда появлялся 4 актер в качестве курьеза, называемый паракхорегемой (в переводе «обуза хорегга») за которого предполагалась дополнительная плата со стороны организатора мероприятия.

В трагедии Софокла «Антигона» в разных частях поют два человека – Антигона и Креонт, хотя, как правило, петь мог лишь главный актер, называемый протагонистом. Но в данном случае, протагонист пел за двоих, во второй части переодевшись в Креонта.

Драматург-комедиограф Аристофан за шутки против политика Клеона был избит его слугами прямо в театре. [6]

Финансировалось театральное представление за счет состоятельных граждан. В середине 4 в. до н.э. впервые появились профессиональные актеры, которые объединялись в театральные сообщества – «синоды техников». Актеры в Древней Греции считались уважаемыми людьми. Первоначально в спектаклях участвовали только хор и один актер, позже Эсхилом и Софоклом были введены еще пару актеров, которые должны были хорошо владеть жестикуляцией и пением, а хор только обобщал, и комментировал происходящие на сцене события. Рождению драмы в Греции предшествовал длительный период, в котором занимал первоначальное место эпос, затем лирика, а потом фольклор. [1]

К 4 в. до н. э. относится зарождение театра в Риме. По своему культурному развитию на тот период римляне были ниже греков. Через этрусков они познакомились с греческой мифологией и драматургией. [3] Развитие римского театра началось в середине 3 века до н.э. – в то время, когда греки уже достигли расцвета культуры.

Долгое время в Риме не существовало постоянных театральных сооружений, этому противился консервативный сенат. Обычно для представления воздвигался деревянный помост. На специальную площадку вела узкая лестница, по которой актеры поднимались на сцену. Но зрители не всегда сидели

во время представления, иногда сенат запрещал это делать, т.к., по его мнению, это было признаком изнеженности. После окончания мероприятия, все сооружения, установленные для театральных игр, разбирались. [2]

Занавес в римском театре не был похож на современный, он не поднимался вверх и не раздвигался в стороны, а опускался в специальную щель, которая была сделана в полу. Довольно длительное время в древнеримском театре запрещено было высмеивать своих граждан, поэтому комичность быта они демонстрировали, показывая греков. В римской пантомиме участвовали женщины легкого поведения – танцовщицы в прозрачных туниках, и на одной из них – Феодоре – женился император Юстиниан.

Первая своеобразная фонограмма была отмечена уже в Древнем Риме, когда римский драматург Ливий Андроник, потеряв голос, поручил исполнять песни в своих трагедиях мальчику, который стоял сзади автора, а Ливий только открывал рот.

Популярностью пользовались трагикомические представления, которые писал известный автор Филистион. Самое знаменитое и излюбленное произведение было о приключениях разбойника Лавреола, которого в конце пьесы убили. Во время этой ипотезы актера заменяли на человека, который был приговорен к смерти и совершали самую настоящую казнь.

Надо сказать, что римский театр, пьесы не были связаны с божеством, как в Греции, поэтому не имел того же влияния и значения для общества. Актеры считались презираемыми людьми, были рабами и вольноотпущенными и за недостойное выступление могли быть наказаны. Обычно театральные представления проводились во времена общегосударственных праздников, Римских игр и во время Мегалесей – апрельских торжеств. [2]

В 55 г. до н.э. Помпеем Великим был сооружен театр, вмещающий до 40 тыс. человек.

В конце 1 в. до н.э. в Риме было воздвигнуто еще два каменных театра: театр Бальба и театр Марцелла. Римляне создавали великолепные театральные здания, их архитектура и искусство драматургов Греции вдохновили художников возрождения. [1]

В области литературы и искусства античность сыграла огромную роль в истории Европы. Античная архитектура, театр и скульптура изучались весьма тщательно и были предметом подражания в последующие века.

В эпоху Возрождения стали создаваться литературные трагедии и комедии на основе пьес античных авторов. И в последствии западноевропейская драматургия не единожды черпала богатое театральное наследие античности.

В эпоху Просвещения культ античной литературы и театра был развит в странах Европы. В Германии любителями античности были Лессинг, Гете и Шиллер.

Лессинг, создавая теорию драмы, опирался на трагические и комедийные работы Аристотеля. У Шиллера были замечены заимствования ряда сюжетов из античной литературы древнегреческих трагедий, где присутствуют хоры. Создавая драму «Ифигения в Тавриде», Гете берет за основу сюжет из творчества, написанного Еврипидом.

Итальянскими ценителями античной культуры были поэт Витторио Альфьери и писатель Карло Гольдони. Гольдони восхищался работами представителя древнеримской комедии Публия Таренция и в последствии одно из его произведений было посвящено этому драматургу.

Античным классикам подражали и в 19 веке. Так, например, работы Байрона имеют множество отголосков античных произведений. В 1819 г. Шелли создает лирическую драму «Освобожденный Прометей», восхищаясь образом героя античного времени. В произведениях А.С. Пушкина часто прослеживаются античные сюжеты, как и у других поэтов его эпохи.

На протяжении 19-20 веков в Европейских театрах ставились античные пьесы. Российский художественный театр показывал софокловскую «Антигону», а в 1959 г. эта трагедия была сыграна Учебным театром-студией Московского дома народного творчества. В дальнейшем это произведение неоднократно представлялось российским зрителям.

И много столетий спустя, античные истоки продолжают существовать в Европейском театре. Такие привычные всем слова, как драма, хор, монолог, оркестр, мимика, комедия, пролог происходят от греческого языка, а актер, опера, сатира – от латинского.

Передовых деятелей театра и литературы в античной драматургии привлекала идея отражения современной жизни Афин в 5 веке до н.э., поднятие религиозных, философских, социальных и политических вопросов, которые отражались в произведениях афинских драматургов. Эти сюжеты греческих трагедий активно влияли на быт граждан того времени. Театр демонстрировал обществу важные социальные проблемы и предлагал пути их решения. Благодаря углубленному и детальному изучению античного театрального мира появилась возможность проанализировать зарождение первых трагедий и комедий и их развитие. Знание античного театрального искусства позволяет раскрыть сущность трагических, комических и драматических конфликтов того времени.

История античного театра изучает процесс становления театрального искусства общества Древней Греции и Рима, формируют закономерности его развития, выявляет существование особенностей и, наконец, рассматривает проблемы и вопросы, волновавшие умы и сердца людей того времени.

Античный театр сыграл важную роль в развитии общества Древнего Рима и Греции. Отголоски римского театра продолжали жить и в первые столетия средних веков. А заимствования традиций Востока, позволили видоизменить и приумножить это творческое наследие.

Творчество античных драматургов и по сей день доставляет зрителям эстетическое наслаждение. Многие пьесы входят в репертуар современных театров и являются классикой. До сих пор античные пьесы волнуют сердца современного зрителя, продолжая жить на сценах всего мира. [4]

Литература:

1. http://www.fmx.ru/kultura_i_iskusstvo/antichnyj_teatr_ego_ustrojstvo_i.html - Научная библиотека им. А. Н. Игнатова
2. <http://mirznanii.com/a/131290/teatr-antichnoy-kultury> - Мир знаний

3. Культурология: Учебник для вузов/ Под ред. А. Н. Марковой – 3-е изд.-М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007
4. В.В. Головня под ред. С.С. Аверинцева Учебное Пособие для высших и средних учебных заведений «История античного театра» - изд. «Искусство» Москва, 1972 г. – с. 12, 36, 198.
5. Аристотель «Поэтика» Об искусстве поэзии, пер. с древнегреч. В.Г. Апеллерота, ред. Ф.А. Петровский, Государственное издательство художественной литературы 1957 г. – с 51.
6. Д.П. Каллистов «Античный театр», изд. «Искусство», Ленинградское отделение, 1970 г.
7. Н.А. Чистякова, Н.В. Вухин «История Античной литературы» - Л: ЛГУ, 1963 г.

Я. КИСИЛЕВА
Н.р. А.Ю. ОВЕРКО

СРАВНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ШКОЛАХ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ И СССР

Физическое воспитание является неотъемлемой частью общего воспитательного процесса во время обучения в средней школе. Освоение физической культуры проводится для всестороннего укрепления здоровья школьника, постепенного развития физиологических функций организма и его общих физических способностей.

Основным методом, используемым во время освоения физической культуры, являются различные физические упражнения. Подбор таких упражнений ведется по определенно выработанной для каждого возраста программе и подбирается так, чтобы задания были выполнимы для средне-статистического школьника и не вызывали излишнего напряжения. Для этого при разработке методик учитываются не только общие антропологические знания о физическом развитии и способностях человека, но и особенности загруженности школьника другими предметами, особенности условий проживания, бытовыми условиями и многими другими факторами, которые имеют прямое влияние на физическое состояние учащихся. Педагог, который занимается преподаванием физической культуры, также помимо, технической стороны выполнения упражнений, должен иметь представления о физических и физиологических особенностях человеческого тела, средствах и способах укрепления и закаливания организма, а также элементарных правилах общественной и личной гигиены. Все эти знания крайне важны для правильного укрепления здоровья и общей физической формы.

Физическое развитие населения в Советском Союзе являлось важной составляющей образовательного и воспитательного процессов. Физкультура являлась полноправной составляющей общего воспитания, наряду с нравственностью, интеллектуальным развитием, эстетическим и трудовым воспитанием [5]. Об этом можно судить, в том числе, основываясь на программе КПСС, принятой в 1961 году на двадцать втором съезде партии – «..... обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически

крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил» [6].

В школах Советского Союза проводилось обучение общему физическому воспитанию, которое делилось на:

1. Обязательные занятия физкультурой, которые входили в рамки учебного процесса, проводились в учебных заведениях по расписанию занятий и оценивались.

2. Добровольные физические занятия, которые входили в рамки посещения дополнительных спортивных учреждений, кружков, специализированных олимпийских школ и так далее.

Основные задачи, которые ставились перед советскими преподавателями физкультуры, варьировались в зависимости от возраста учащихся:

- в рамках первого-четвертого классов школьники осваивали базовые навыки и умения, касающиеся гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр.

- в рамках пятого-седьмого классов ученики осваивают основные виды спорта, базовые гимнастические упражнения и обучаются спортивным играм.

- в рамках восьмого-десятого классов ученики более углубленно обучались гимнастике, легкой атлетики, а так же продолжали осваивать спортивные игры.

Из этого мы можем сделать вывод о том, что физические нагрузки распределялись равномерно, начиная с базового развития моторики и физического укрепления всего организма и оканчивались более серьезными заданиями, вроде упражнений по легкой атлетики, лыжному спорту, гимнастическим упражнениям на специальных снарядах и так далее. Помимо физического развития в стенах школы, предполагалось наличие домашнего задания по физической культуре.

Содержание и структурирование школьных занятий спортом контролировались определенными рамками программы ГТО («Готов к труду и обороне») СССР, которая поддерживалась государством и входила в систему патриотического воспитания молодёжи.

Комплекс ГТО был создан, с целью оценки физической подготовки граждан, а впоследствии был использован для улучшения военно-прикладной и профессиональной подготовки учащейся молодежи [2; 4].

Комплекс ГТО для школьников подразделялся на 3 ступени:

- БГТО 1 ступени – для учащихся 1–3 (4) классов школы;

- БГТО 2 ступени – для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы;

- ГТО ступени – для учащихся 9–10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста [5].

Из этого можно сделать определенные выводы о важности физического развития для государства. Для достижения этой цели подключались огромные человеческие ресурсы - Учреждения народного образования при участии комсомола и профсоюзов, а также физкультурно-спортивные, государственные и общественные организации осуществляли программу массового физического воспитания народа.

Российская Федерация не менее серьезно относится к физическому здоровью и развитию школьников. Поскольку физическая развитость способствует успеваемости в других школьных дисциплинах, ей уделяется немало сил и времени. Помимо интеллектуального развития, физкультура способствует трудовому, эстетическому и нравственному воспитанию молодежи. Однако основной целью физической культуры в современных школах России остается формирование всесторонних навыков и спортивных умений, а так же гармоничное физическое формирование личности и укрепление здоровья.

Основными задачами физической культуры в Российской Федерации является:

1. Образовательный аспект, который подразумевает формирование и развитие необходимых, для нормальной жизнедеятельности, различных двигательных умений и навыков, включающих в себя

- координацию движений при передвижении и в статическом положении тела (строевые упражнения, различные спортивные стойки и так далее)

- умения, необходимые для перемещения в пространстве (бег, ходьба, плавание и так далее)

- умения, необходимые для преодоления искусственно созданных препятствий (различные прыжки, лазания и так далее)

- гармоничность движения различных частей тела (перевороты, кувырки, подъемы, упоры и так далее)

- навыки обращения с различными посторонними предметами (мячи, скакалки, гантели и другие спортивные снаряды)

2. Общее оздоровление организма

- развитие физиологических особенностей человеческого тела

- сбалансированное развитие физических качеств, с учетом возраста и гендерных отличий

- укрепление иммунитета и сопротивляемости организма

- развитие гигиенических навыков и развитие общей работоспособности тела

- анатомически правильное формирование скелета и мышечной оболочки тела

3. Процессы воспитания

- прививание спорта и тяги к физической культуре и здоровому образу жизни у подрастающего поколения

- воспитание волевых качеств личности и характера

- развитие психических процессов человека [1]

Как можно заметить из вышесказанного, несмотря на достаточную схожесть между физической культурой СССР и современной Россией, у них есть ряд отличий, главным из которых является мотив. Если в Советском Союзе основной упор делался на трудоспособность и боевую готовность населения, то в Российской Федерации главная цель физкультуры – воспитать в молодежи любовь к здоровому образу жизни и интерес к физической активности. А также укрепить здоровье своих граждан и сделать их всесторонне развитыми.

Литература:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М., 1987. – 206 с.
2. История физической культуры и спорта: учебное пособие для педагогических вузов / Под ред. Б.Р. Голощапова. – М.: Академия, 2001. – 312 с.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. – М., 1980. – 304 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М., 1982. – 146 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 443 с.
6. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе / И.А. Чаленко. – Ростов н/Д., 2003. – 255 с.

А. КНЯЗЕВА
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

ТЕХНИКА ПРАВИЛЬНОГО БЕГА

Бег является отличным антидепрессантом, приводит в порядок фигуру и дает полезную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. В большинстве случаев начинающие бегуны полагают, что успех зависит от комфортных кроссовок, спортивного костюма и силы воли. Конечно, это так. Важно помнить об одной из самых важных составляющих – правильной техники бега. Именно она позволяет бежать дольше, делает тренировку безопасной для суставов, сухожилий и мышц и помогает приблизить уровень подготовки к профессиональному. Советы начинающим бегунам:

1. Физическая форма. Лучше заниматься бегом, уже обладая определенной физической подготовкой и развитыми мышцами. Натренировать мышцы ног можно используя упражнения: приседания, выпады, прыжки со скакалкой. Нагрузка по ноге будет распределяться равномерно, благодаря сильным икрам нужные группы мышц будут включаться в работу тогда, когда это необходимо мышцам передней и задней поверхности бедра, квадрицепсам

Сильный пресс поддерживает тазовые мышцы, и развитая верхняя часть спины, помогающая держать осанку и не сутулиться.

Кроме силовых тренировок, необходимо заниматься суставной гимнастикой и растяжкой, чтобы добиться подвижности и стабильности суставов и сделать связки эластичными.

2. Разумный подход. Если новичку пробежать несколько километров по стадиону, то на следующее утро ему будет сложно даже подняться с кровати из-за боли в мышцах ног. К тому же, он подвергает риску сосудистую систему, для которой такие нагрузки являются серьезным стрессом. К ежедневным пробежкам следует подготовиться, особенно людям в возрасте. Сначала нужно ходить в ускоренном темпе, затем чередовать ходьбу с короткими пробежками. Только когда во время тренировок пропадет отдышка, можно начинать с легкого бега трусцой на небольшие дистанции и постепенно увеличивать нагрузку.

В погоне за красивой фигурой и личными рекордами очень важно не переутомиться. Организму требуется время на восстановление сил. Если пробежки короткие, не превышают 20–30 минут, то можно заниматься хоть каждый день. При продолжительных нагрузках, нужно давать отдых организму, тренируясь по крайней мере через день.

3. Растяжка. Растяжка должна присутствовать при любых физических нагрузках. Перед пробежкой можно сделать несколько приседаний, выпадов и прыжков на месте.

4. Осознанность. Правильная техника бега благодаря регулярным тренировкам будет поддерживаться мышечной памятью и войдет в привычку. Но, несмотря на это, следует быть постоянно сосредоточенным на ощущениях собственного тела. Только так можно избежать случайных травм и лучше понять потребности организма. Если спортсмен не присутствует в настоящем моменте и не концентрируется на технике, у него сбивается ритм и дыхание, увеличивается риск получить вывих или растяжение.

5. Режим. Техника бега оттачивается только с помощью тренировок, которые нужно проводить регулярно, но желательно в одно и то же время утром или вечером. Время суток не оказывает большого влияния на эффективность занятий, хотя медики вычислили, что оптимальные часы для физических нагрузок – с 16 до 20 часов. Но если удобно бегать по утрам, то не стоит отказывать себе в этом удовольствии. Тем более что утренние тренировки способны зарядить энергией на предстоящий рабочий день.

На голодный желудок бегать нельзя – принимайте пищу за час-полтора до тренировки. Примерно за полчаса до пробежки следует выпить стакан чистой воды. В жаркий и душный день рекомендуется брать воду с собой и пить ее небольшими глотками, чтобы избежать потери жидкости организмом.

6. Выбор обуви. Удобные кроссовки очень важны, потому что они смягчают ударную нагрузку и равномерно ее распределяют по поверхности стопы. Поэтому выбором качественной обуви для бега не стоит пренебрегать, особенно если есть лишний вес. Желательно приобрести для тренировок минималистические кроссовки с амортизацией в области носков и пяток. В качестве профилактики травм можно подкладывать в обувь беговые стельки.

7. Выбор места для бега. Неровный ландшафт позволяет регулировать нагрузку и включать в работу различные группы мышц, поэтому пролесок или парк будет идеальным местом для пробежек. Но спортивные стадионы также подойдут. Желательно, чтобы они имели специальное гладкое покрытие. А вот по камням и гравию лучше не бегать – можно оступиться и потерять равновесие.

8. Отслеживание прогресса. Чтобы оценить успехи и достижения, можно вести спортивный дневник, в который будут вноситься сведения о пробегаемой дистанции и продолжительности занятий, показатели физического состояния (пульс, давление), вес и объем в проблемных местах. Можно использовать специальные программы для гаджетов, чтобы следить за прогрессом, или приобрести беговые часы. Для оценки техники бега нужен

взгляд со стороны, поэтому можно обратиться к другу или подруге с просьбой заснять тренировку на видео. Это прекрасный способ увидеть ошибки и неточности и вовремя исправиться.

Отработка правильной техники бега начинается с выбора способа постановки стопы на землю. Ставить опорную ногу можно на пятку с перекатом на носок; на широкую часть стопы или сразу на носок, а затем задействовать всю стопу.

Обычно люди бегут так же, как ходят – с пятки на носок. Такой способ приемлем при низкой скорости движения и подходит новичкам. Профессиональные спортсмены используют носочный бег. Многочисленные исследования показали, что плавное приземление на переднюю часть стопы смягчает нагрузку и позволяет сохранить здоровье суставов и костей.

Теперь следует упомянуть о правильном положении тела, а точнее, его отдельных частей.

1. Шея прямо, подбородок смотрит вперед, взгляд на линию горизонта.
2. Плечи опущены, лопатки сведены.
3. Спину нужно держать ровно и стараться не сутулиться. Пережатая грудная клетка приведет к тому, что дыхание станет поверхностным и частым.
4. Верхняя часть тела должна быть зафиксирована. Необходимо избавиться от ненужных поворотов как верхней, так и нижней частью корпуса. Особенно следует избегать вращений тазом. Помните: центр тяжести тела находится в области живота.
5. Положение корпуса регулирует темп, поэтому для увеличения скорости нужно немного наклониться вперед.
6. Локти согнуты под прямым углом и прижаты к корпусу. Ладони должны быть направлены не вверх и не вниз, а смотреть друг на друга. Пальцы немного сжаты. Во время бега делайте короткие махи руками в такт работе ног.
7. Стопа должна касаться земли прямо под центром тяжести тела, поэтому не нужно уводить ее далеко вперед. Приземляться следует на слегка согнутые колени.
8. Не нужно делать слишком широкие шаги, но и мельтешить также не следует. Оптимальная скорость – 3 шага в секунду.
9. Во время подъема ноги пятку подтягивайте к ягодицам.
10. Нужно избегать сведения ног – колени должны смотреть в сторону стоп.

Как добиться правильной техники бега:

Занятия бегом нужно начинать с приведения в порядок мышц. Необходимо потратить хотя бы 2–3 недели на укрепление мышечного корсета, только после этого стоит приступить к освоению премудростей техники бега.

Если нет возможности заниматься с опытным тренером, который может подсказать, как держать корпус и правильно ставить стопу, можно самостоятельно отрабатывать технику в тренажерном зале или дома, но на первых порах желательно перед зеркалом. Только так можно заметить все ошибки.

Когда мышечная память достаточно натренирована, можно совершать короткие пробежки. Не старайтесь пробежать сразу несколько километров. Главная задача на этом этапе – контролировать свое тело, поэтому дистанция значение не имеет.

Только когда движения станут уверенными и четкими, можно говорить о полноценных тренировках. Время пробежек нужно увеличивать постепенно, пока не доведете до 45–50 минут (дольше не желательно).

Можно сделать вывод, что даже самые умные книги от «звездных» тренеров о правильном беге не заменят опыта, который достигается регулярными тренировками и упорством. Поэтому после прочтения инструкций и советов полученные знания следует применить на практике и приблизить свою технику к идеалу, которому, как известно, предела нет.

Литература:

1. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.И. Козлова.-М.:ФиС,1978
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия для студентов: Учеб.пособие.-М.:Изд-во РУДН,1999
3. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. Учебник. Алматы: РИК, 2005.
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов.- М.:Высшая школа,1978
5. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр. Под общ.ред. В.В. Столбова.-М.:Радуга,1982

М. КОЗЕДУБОВА
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Зарядка - это слово ассоциируется у нас с ранним утренним пробуждением, свежим воздухом, бодростью и оптимизмом.

Но зарядка - это не просто привычка для человека, это удивительно полезный и правильный способ самоорганизации и самосовершенствования.

Что такое зарядка, зачем ее нужно делать, какой дозы нагрузки стоит придерживаться, и как приучить себя заниматься упражнениями с утра?

Все мы хотим быть здоровыми, активными и красивыми на протяжении нашей жизни, а поэтому эти вопросы должны быть интересны каждому человеку.

Ответить на них не так сложно, но именно после разговоров о пользе зарядки возникает желание ей заниматься. Поэтому, в данной работе подробно разобраны ответы на эти естественно возникающие у каждого, кто стремится к здоровому образу жизни, вопросы.

Всех людей живущих на земле можно поделить на две категории: кто делает по утрам зарядку и тех, кто находит причины её не делать. У каждого человека есть веские основания оправдывать собственное поведение. Кто не делает зарядку, говорит о том, что по утрам мало времени и необходимо собираться на работу, думать и планировать дневные дела. Кто по утрам делает зарядку, утверждает, что они так быстрее просыпаются, получают заряд бодрости на весь день и вообще, таким образом, продлевают себе жизнь.

Давайте попытаемся разобраться о правде и вымыслах относящихся к утренней зарядке.

Утренняя гигиеническая гимнастика - зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Утренняя зарядка обязательна для человека, но не секрет, что далеко не все делают ее по утрам. Задумайтесь: физические упражнения в течение дня называются просто - физическими упражнениями, а как называются те же упражнения утром?

К примеру, зарядка телефона гарантирует его бесперебойную работу продолжительное время. Физические упражнения с утра, выполняют почти такую же функцию. Они словно «встряхивают», тонизируют организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание, повышает дисциплину (прививает навык заниматься и слушать команды). Зарядка обеспечивает оптимальный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. Она залог хорошего настроения и бодрости на весь день.

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии).

Физические упражнения зарядки - простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс.

Вопрос первый и самый главный. Надо ли вообще делать зарядку? По этому поводу вспомним высказывание древних китайцев: "Десять минут утренней зарядки приравнивается к получасовой дневной тренировке". Делаем вывод - хотите сэкономить 30 минут днём, сделайте утром зарядку.

Утренняя зарядка не должна занимать более 10 - 15 минут. Если вы, конечно, не занимаетесь профессионально спортом.

Всегда возникает вопрос. Для чего вообще нужна утренняя зарядка? Делая по утрам упражнения, мы помогаем организму (головному мозгу, внутренним органам) перейти от сонного состояния к бодрствованию. Благодаря этому наш организм способен адекватно реагировать на внешние физические и психические раздражители, в конечном итоге мы меньше испытываем стрессов.

Во время утренней зарядки не стоит делать упражнения, сильно нагружающие мышечную систему. Время для таких тренировок - после обеда. Утром нам необходимо активизировать работу внутренних органов, размять основные суставы и связки нашего организма. Благодаря такой разминке уменьшится риск возникновения травм в течение дня. Помните о том, что травмы получают не только профессиональные спортсмены. К сожалению, потянуть мышцу, связку или подвернуть сустав, почувствовать резкую боль в спине может каждый из нас в обычной жизни. Но если в большом спорте травмы возникают из-за очень высоких нагрузок, то в повседневной жизни травмы это следствие элементарной невнимательности к собственному организму. 90% таких бытовых травм можно избежать.

Зарядка не является заменой утреннего кофе или завтраку.

Не стоит выполнять зарядку "через силу", "скрипя зубами". Сначала настройтесь, найдите для себя мотивацию, а затем уже постепенно начинайте делать утреннюю зарядку.

Набор упражнений, которые вы будете делать по утрам, необходимо подобрать индивидуально, а не слепо копировать чужой опыт. Обязательно включайте упражнения, которые активизируют работу внутренних органов. Проще всего это сделать с помощью самомассажа кистей рук. Потрите ладони до покраснения. Сожмите кулаки и подержите их напряженными несколько секунд. Растирайте, разминайте сначала пальцы на одной руке, а потом на другой. Общее время воздействия на кисти рук пусть у вас займёт несколько минут.

Не торопитесь после пробуждения обувать на ноги тапочки или носки. Походите босиком по полу несколько минут пружинистыми небольшими шажками. Старайтесь при ходьбе перекачиваться с пятки на носок. Воздействуя на стопы и кисти рук, мы, благодаря нервным связям, положительно воздействуем на внутренние органы и весь организм, подготавливая к дневным нагрузкам.

В утреннюю зарядку обязательно необходимо включить упражнения, воздействующие на позвоночник. Так как на различные неловкие движения в течение дня позвоночник может отзываться болевыми ощущениями. Вот необходимый минимум упражнений.

1. Наклоны вперёд. Руки свободно опускаются в низ. Не стремитесь сразу дотянуться ладонями до пола. Ваша задача почувствовать растяжение поясничного отдела позвоночника. Сделайте 7 - 10 наклонов.

2. Прогибаем верх туловища назад, при этом таз подаём вперёд. Руки можно опустить свободно сзади туловища, или сожмите кисти в кулак и надавливайте на область поясницы вперёд, помогая туловищу прогибаться. Сделайте 7 - 10 повторений.

3. Делаем наклоны туловища в стороны по 7 - 10 раз влево и вправо. Постепенно увеличиваем амплитуду. Чувствуем, как растягивается позвоночник.

4. Скручивание туловища вдоль вертикальной оси. Ноги на ширине плеч, оборачиваемся и смотрим что у нас за спиной. Руки свободно опущены вдоль туловища. Делаем 7 - 10 оборотов в каждую сторону.

Вот и прошли 10 минут утренней зарядки. Не ждите от неё, каких ни-
будь чудес. Но свой положительный эффект вы почувствуете уже через не-
сколько дней.

Физическая нагрузка во время зарядки

Любая нагрузка на организм может оказать как положительное воз-
действие, так и отрицательное. Все зависит от правильности ее применения.
Допустимая физическая нагрузка для каждого человека подбирается инди-
видуально. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное зна-
чение как вспомогательное средство имеет самоконтроль - наблюдение за
физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

Разные люди обладают различными способностями приспосабли-
ваться к условиям внешней среды, труда, отдыха. От индивидуальных воз-
можностей адаптационных систем организма зависит уровень здоровья, а
значит и те формы двигательной активности, которые могут быть рекомен-
дованы в качестве средства оздоровления. Главенствующую роль здесь иг-
рает, безусловно, сердечно-сосудистая система. Чтобы оценить адаптацион-
ные возможности своей сердечно-сосудистой системы, можно воспользо-
ваться простой классификацией (Баевский Р. М., 1987). Ниже приводится ме-
тодика такой оценки, а также несколько вариантов комплексов утренней
гимнастики, предназначенных для людей с различным "адаптационным по-
тенциалом" сердечно-сосудистой системы.

Для того, чтобы оценить свой адаптационный потенциал, нужно знать
следующие показатели: пульс и артериальное давление в покое, массу и
длину тела, возраст. Эти данные подставляются в формулу:

$$\begin{aligned} \text{АП} = & 0.011(\text{ЧП}) + 0.14(\text{САД}) + 0.008(\text{ДАД}) + 0.009(\text{МТ}) - \\ & - 0.009(\text{ДТ}) + 0.14(\text{В}) - 0.27 \end{aligned}$$

где АП - адаптационный потенциал системы кровообращения в баллах
(от 0 до 4);

ЧП - частота пульса (уд./мин.);

САД и ДАД - систолическое (верхнее) и диастолическое (нижнее) ар-
териальное давление (мм.рт.ст.);

ДТ - длина тела (см);

МТ - масса тела (кг);

В - возраст (лет).

Чем выше полученная величина, тем слабее ваши адаптационные воз-
можности. Соответственно, нагрузка должна быть умереннее, чтобы занятия
были вам на пользу.

Как начать ежедневно заниматься утренней зарядкой?

Если все показатели измерены и примерная допустимая нагрузка уже ясна, можно с удовольствием начинать по утрам тренироваться. Но на деле оказывается, что приучить себя к зарядке совсем не просто.

Сколько раз люди говорят себе, что с завтрашнего дня начинают новую жизнь именно с утренней зарядки. И сколько раз это решение откладывалось в «долгий ящик». Всегда находится причина: то не выспался, или с утра чувствовал себя разбитым после вчерашнего праздника, и множество других поводов отложить зарядку до лучших времён.

На самом деле причина не в слабом физическом состоянии. Мы вполне способны выполнить несложные элементы и упражнения, входящие в утреннюю зарядку. Просто наш мозг, словно специально, подкидывает в момент пробуждения отговорки, чтобы не загружать полусонное тело. Следовательно, основная причина сосредоточена в работе нашего головного мозга.

Попробуем разобраться более детально, почему по утрам нет никакого желания уделить 15 минут на утреннюю зарядку. Всё дело в работе нашего сознания. Сознание человека условно можно разделить на две части: сознательную и бессознательную. Как работает сознательная часть более-менее понятно. А вот работа бессознательной даже в наше просвещённое время остается закрытой темой.

Однако кое-какие наработки есть и в этой области. Бессознательная часть позволяет выполнять «на автомате» различные повседневные вещи, и в тоже время оно мгновенно срабатывает, спасая нас в различных ситуациях, когда нам что-то угрожает. Примеров множество. Значит, бессознательное, если им грамотно управлять может с лёгкостью поднять нас с постели, чтобы в назначенное время выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики.

В первую очередь, необходимо бесповоротно и окончательно решить делать зарядку. Поставить цель, конкретную и ясную. Желательно её прописать на обычном листе бумаги. Для большей мотивации придумать бонус в случае достижения цели. Это очень важно, т.к. при этом идёт мощная подпитка своей воли

Во-вторых, необходимо провести лёгкий сеанс самовнушения. Перед сном, необходимо расслабиться, забыть о прошедшем дне и представить себя, как можно, реальнее, по деталям, вплоть до ощущений, как завтра утром встаёшь и переходишь к выполнению утренней зарядки. Проговаривать при этом свои действия необходимо в настоящем времени. При этом сознание словно программируется на выполнение запланированных действий, и эта программа начинает руководить бессознательной частью нашего мозга.

Вот такие не сложные способы помогут справиться с ленью по утрам и начать новый день с полезной во всех отношениях утренней зарядки.

Как делать зарядку?

Зарядка обычно состоит из комплекса гимнастических упражнений, воздействующих на все важнейшие группы мышц тела. Комплекс упражнений следует менять каждые 12--15 дней. Зарядку следует проводить в течение 8--15 мин. Заниматься нужно в чистой проветренной комнате; зимой при открытой форточке; летом желательно заниматься зарядкой на воздухе. утренняя зарядка нагрузка упражнение адаптационный потенциал

Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений, обувь без каблуков. Нельзя задерживать дыхание, оно должно быть ровным и глубоким; при выполнении упражнений в среднем и медленном темпе дыхание согласовывают с движениями: вдох делают при разгибании корпуса, потягивании, разведении и поднимании рук и других движениях, помогающих расширению грудной клетки; при сгибании туловища, опускании рук, приседании делают выдох. При движениях в быстром темпе дыхание бывает чаще произвольным. После зарядки рекомендуются водные процедуры с соблюдением правил закаливания организма -- душ, обмывание или обтирание влажным полотенцем по пояс, летом -- купание. Нагрузку при зарядке увеличивают постепенно, регулируя ее путем увеличения или уменьшения числа повторений каждого из упражнений, изменения их скорости и темпа выполнения отдельных движений, введения интервалов для отдыха. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту, полу, состоянию здоровья и характеру трудовой деятельности занимающихся. В зарядке для детей (рис. 1 и 2) включают упражнения, помогающие овладению основными двигательными навыками -- бегом, лазаньем и их совершенствованию, упражнения общеразвивающего и корригирующего характера (вырабатывающие правильную осанку и предупреждающие развитие плоскостопия). Широко используются упражнения имитационного характера. В зарядку для детей силовые упражнения не включают. В зарядку для женщин большое значение имеют упражнения, способствующие укреплению мышц живота и таза (рис. 3); ряд особенностей имеет зарядка в период беременности и в послеродовом периоде. В зарядку для мужчин (рис. 4) рекомендуется вводить силовые упражнения: с гантелями, эспандерами и др., с умеренным статическим напряжением. В зарядку для людей зрелого и пожилого возраста важное место должны занимать упражнения, способствующие поддержанию подвижности в суставах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики для людей пожилого возраста должен состоять из 7--14 упражнений, которые выполняют в медленном или среднем темпе (рис. 5 и 6). Между упражнениями, особенно в первые дни занятий по новому комплексу, надо делать паузы (5--15 сек.), во время которых следует спокойно подышать стоя или походить. Рекомендуется избегать упражнений в быстром темпе, с усилиями и отягощением (с гириями, гантелями и т. д.), нельзя задерживать дыхание. Регулированию нагрузки помогает наблюдение за самочувствием -- самоконтроль. Зарядка не должна быть утомительной, после нее отмечается хорошее самочувствие и бодрость. Людям с отклонениями в состоянии здоровья, а также зрелого и пожилого возраста о характере зарядки следует посоветоваться с врачом.

Зарядка по утрам - это, прежде всего, процесс, предназначенный для разминки организма. Зарядка способствует тому, что сердце начинает работать в своем привычном ритме, заставляя "просыпаться" все остальные системы организма. Кровеносная система настраивается на рабочую активность, улучшается снабжение мышц, внутренних органов, тканей и мозга кислородом. Серьезные исследования утверждают, что именно, ЕЖЕДНЕВНЫЕ физические занятия наиболее эффективны, так как позволяют поддерживать постоянную и интенсивную скорость обмена веществ, помогают восстанавливать естественный гормональный уровень, уменьшают общую утомляемость, помогая сохранять бодрость в течение целого дня.

Положительный эффект от утренней разминки вы почувствуете уже через несколько дней, а занимаясь регулярно, окажете неоценимую услугу вашему организму.

Заниматься зарядкой нужно всем, и эта привычка поможет сохранить на долгие годы здоровье, бодрость и красоту.

Литература:

1. Популярная медицинская энциклопедия, Гл. ред. Покровский В. И., 1991г.
2. Микулич П. В., Орлов Л. П., "Гимнастика", М.: Физкультура и спорт, 1959г.
3. Куценко Г. И., "Книга о здоровом образе жизни", М.: Профиздат, 1987г.

**К. КОКШАРОВА
Н.р. Г.И. ГАПОНОВА**

КАКИЕ ЦЕННОСТИ РАЗДЕЛЯЮТ СТУДЕНТЫ КСЭИ?

Данная работа посвящена изучению аксиологических представлений о ценностных предпочтениях студентов в период обучения в ВУЗе.

Цель работы - изучение особенностей ценностных ориентаций у студенческой молодежи. Предмет исследования - особенности ценностных предпочтений у студентов, обучающихся на 1-3 курсе факультета предпринимательства, сервиса и туризма АНОО ВО КСЭИ.

Задачи, поставленные для реализации поставленной цели:

1. Изучить литературу по теме исследования, рассмотреть теоретические аспекты проблемы.
2. Подобрать методики для исследования ценностных ориентаций у студентов.
3. Провести сравнительный анализ результатов исследования и сформулировать выводы.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Методы сбора эмпирических данных (методика «Ценностные ориентации» М. Рокича), авторская анкета по изучению ценностей.
3. Методы обработки и интерпретации данных: количественный и качественный анализ полученных результатов.

Завершающийся XI век вывел проблему осмысления ценностей человеческого бытия на первый план научного познания, ознаменовав тем самым современный, аксиологический, этап развития науки. Однако ценности и ценностные ориентации человека всегда являлись одним из наиболее важных объектов исследования философии, этики, социологии и психологии на всех этапах их становления и развития как отдельных отраслей знания (4.С.120). Сократ, считающийся основателем этики, первым из философов античности пытался найти ответ на вопрос о том, что такое благо, добродетель и красота сами по себе, вне зависимости от поступков или вещей, которые обозначаются этими понятиями (1.С.28). По его мнению, знание, дости-

гаемое посредством определения этих основных жизненных ценностей, лежит в основе нравственного поведения. Изучение психолого-педагогической, философской литературы по данной теме свидетельствует о глубоком интересе ученых к аксиологическим проблемам: ценностям человека (2. С. 36). Известно, что они меняются у людей в процессе их взросления, в зависимости от культуры, образования и воспитания. Современную молодежь взрослое поколение упрекает в обесценивании ценностей.

В данной работе представлена попытка изучения ценностей студенческой молодежи. Мы задались вопросом: какие ценности культивированы в молодежной среде? Какие ценности для них являются главными? Есть ли среди них место добру, совести, любви, учебе, семье? Что является важным для наших студентов -материальные или духовные ценности? В каком соотношении они проявляются?

При организации исследования в соответствии с целью и задачами работы в число респондентов были включены испытуемые в количестве 20 человек, студенты экономического факультета. Возраст испытуемых студентов 3 курса, по материалам анкетирования составляет от 19 до 21г.

В результате проведенного анкетирования было выявлено, что ценность «семья» занимает первое место для 65% испытуемых; на втором месте оказалась ценность «самосовершенствование», она является важной для 15% испытуемых; на третьем месте у 15% испытуемых оказалась ценность «здоровье», хотя эта ценность не была указана в анкете, но у опрашиваемых была возможность выбора; четвертое место для 5% анкетированных заняла ценность «профессия».

В нашей анкете был предложен следующий вопрос: «Как планируете применить полученные знания?» - 60% опрошенных ответили, что будут работать по выбранной профессии; 35% студентов ещё не решили и только 5% респондентов ответили, что не будут работать по данной профессии.

На втором месте, отвечая на вопрос о преобладающих ценностях в профессии, студенты ответили:

- честность (правдивость, искренность) она явилась значимой для 21 % испытуемых;
- ценность терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения) имеет второе место и оказалась значимой для 15,7 % опрошенных;

Третье место разделили такие ценности как:

- воспитанность (хорошие манеры);
- исполнительность (дисциплинированность);
- ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки). Они стали значимыми для 10,5 % испытуемых.

На четвертом месте стоят такие ценности как:

- жизнерадостность (чувство юмора);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- чуткость (заботливость). Они приобрели значимость для 5,2 % респондентов.

Результаты исследования показали, что потребность в здоровье занимает ведущее место в иерархии жизненных ценностей. Ценность «развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)» заняла второе место в иерархии ценностей.

Стремление к саморазвитию является одной из главных целей в освоении профессии экономиста.

Ценность «счастливая семейная жизнь» занимает третье место. Потребность в счастливой семейной жизни у большего количества испытуемых объясняется тем, что основную часть студентов составляют девушки- хранительницы семейного очага, а некоторые собираются создать свою семью и соответственно это для них является наиболее важным в жизни.

Четвёртое место разделили такие ценности как: активная деятельная жизнь; жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом); наличие хороших и верных друзей; познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие); свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках); уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений.

Таким образом, не случайно такие ценности как потребность в честности, правдивости, искренности, терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения), а также аккуратность, воспитанность (хорошие манеры), исполнительность (дисциплинированность), широта взглядов занимают важное место в становлении будущих специалистов, так как актуализация этих потребностей составляет основную базу будущей профессии.

Литература:

1. Библер В.С. Школа диалога двух культур: Идеи, опыт, перспективы. – Кемерово. 2008.
2. Колесникова И.А. Теоретико-методологические основы формирования ценностей. – М., 2006.
3. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 2000.
4. Селиванов В.С. Ценности и ценностные ориентации в современной молодежной среде. – М., 2013.

Ф. КОНОСОВ
Н.р. Э.Н. НЕЖИГАЙ

МЕРЫ ДЛЯ СОКРАЩЕНИЯ СМЕРТНОСТИ В ДТП

С каждым годом в России и по всему миру вслед за демографическим ростом населения и улучшением качества жизни людей, увеличивается число транспортных линий и личных автомобилей. Удобство передвижения на большие расстояния за относительно короткие сроки является безусловным плюсом развития общества, но вместе с положительными моментами появляются и отрицательные, такие как дорожно-транспортные происшествия, приводящие к смертности на дорогах.

Наша страна позже других вступила в эпоху автомобилизации, и ее дорожная инфраструктура для нынешней нагрузки уже сейчас оказалась недостаточной, что, несомненно, влечет за собой рост ДТП.

Более 1,2 миллиона человек ежегодно погибает на дорогах мира, и это число, к сожалению, стремительно растет. Всемирная организация здравоохранения выявила, что ДТП скоро станут пятой ведущей причиной смертности людей, опережая такие заболевания, как СПИД, рак, сахарный диабет и другие. С выявлением данного факта тема смертности на дорогах стала привлекать всё большее внимание общественности и властей.

Проблема дорожно-транспортных происшествий считается одной из самых актуальных и сложных на сегодняшний день. Помимо того, что каждый день на дорогах России погибает около 90 человек, фиксируется большой и материальный ущерб. Например, за прошедший год по причине ДТП материальный ущерб составил 450 миллиардов рублей (по статистике ГИБДД).

Для разработки методов борьбы со смертностью на дорогах и принятия решительных мер были выявлены основные факторы риска ДТП.

В первую очередь к ним относится нарушение правил дорожного движения, в том числе: алкогольное опьянение, наркотическое опьянение, превышение допустимой скорости движения, неиспользование ремней безопасности, неиспользование специальных детских удерживающих средств, использование неисправного транспортного средства.

Также, факторами риска являются усталость водителя, сложные погодные условия, низкое качество дорожного покрытия, разговоры по мобильному телефону или обмен текстовыми сообщениями, разговор с пассажирами, курение за рулем, управление электронными устройствами (например, радио, CD-проигрывателем или GPS-навигатором) во время движения, прослушивание музыки, наличие животных в салоне и т. д.

Устранение перечисленных факторов риска является главной задачей в борьбе со смертностью на дорогах.

Целью исследования стало выявление возможных способов сокращения смертности в результате дорожно-транспортных происшествий. Для реализации цели были изучены статистика смертности на дорогах в России и в Европе, система штрафов за нарушение правил дорожного движения в разных странах, а также выявлены факторы, влияющие на соблюдение водителями правил дорожного движения и иных мер безопасности, сокращающих возможность дорожно-транспортных происшествий. Объектом исследования послужили дорожно-транспортные происшествия в современной России, а предметом – непосредственное исследование причин ДТП.

Исследование направлено на сокращение смертности на дорогах, что достигается путём изучения нарушений правил дорожного движения.

Аварии на дорогах являются основной причиной смерти людей в возрасте от 15 до 29 лет. Наименее защищенными участниками дорожного движения являются мотоциклисты (23% всех случаев смерти в результате ДТП), пешеходы (22%) и велосипедисты (4%).

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), во всем мире в результате ДТП ежедневно погибают более 3 тыс. человек и около

100 тыс. получают серьезные травмы. Ежегодно в ДТП от 20 до 50 миллионов человек получают различного рода травмы, а жертвами становятся более 1,25 млн. человек (186 тысяч из них дети), этот показатель остается практически неизменным с 2007 г.

По последним опубликованным данным Всемирной Организации Здравоохранения, лидируют по числу смертей в ДТП Китай и Индия: там в 2013 г. погибли в автокатастрофах 261 тысяча и 208 тысяч человек соответственно. При этом по соотношению числа погибших к населению, эти страны считаются относительно безопасными. В Китае в 2013 г. погибли 18,8 человек на 100 тыс. населения, в Индии - 16,6 человек. В России в 2013 г. этот показатель составлял 18,9[4].

Наиболее безопасными, по статистике, являются дороги стран Европы, Канады, Австралии, Новой Зеландии и Японии, где этот показатель не превышает 10 человек на 100 тыс. населения. Наиболее низкие показатели - в Швеции и Великобритании (2,8 и 2,9 погибших на 100 тыс. населения соответственно). В США в 2013 г. показатель составил 10,6 на 100 тыс. населения. Единственной страной мира, где было зафиксировано более 40 погибших на дорогах на 100 тыс. населения - Ливия (73,4). От 30 до 40 погибших регистрировались в Иране, Таиланде, странах Африки к югу от Сахары[4].

Согласно данным Госавтоинспекции РФ, всего в России в 2015 г. произошло 184 тыс. дорожно-транспортных происшествий с пострадавшими, в результате которых погибли 23 114 человек, ранения и травмы получили 231 197 человек. Для сравнения, в 2005 г. число ДТП составило 223 342 (сокращение на 17,6%), в них погибли 33 957 человек (31,9%), пострадали 274 865 человек (15,9%).

В 2015 г. самыми аварийными регионами стали Москва (более 10 тыс. ДТП) и Санкт-Петербург (7,2 тыс.), однако по числу смертей лидируют Московская область (1,3 тыс. погибших) и Краснодарский край (1,1 тыс.). 8,6% ДТП произошли по вине пьяных водителей (в 2014 г. - 9,4%).

Таблица №1. Статистика смертности на дорогах с 2000 по 2016 год в России.

Год	Кол-во ДТП	Погибло
2000	157 495	29 594
2001	164 401	30 916
2002	184 306	33 243
2003	204 267	35 602
2004	208 558	34 506
2005	223 342	33 957
2006	229 140	32 724
2007	233 809	33 308
2008	218 322	29 936
2009	203 603	26 084
2010	199 431	26 567
2011	199 868	27 953
2012	203 597	27 991
2013	204 068	27 025
2014	199 720	26 963

2015	184 000	23 114
2016	173 694	20 308

Согласно опубликованной статистике за 2015 год, основными причинами аварий в России являются:

8. 2% — несоблюдение правил обгона вследствие игнорирования дорожных знаков, разметки, а также пренебрежение рекомендациями по совершению обгонного маневра;
9. 6% — управление транспортным средством в нетрезвом состоянии;
10. чуть менее 8% — выезд на полосу встречного движения;
11. 8% — неправильный выбор дистанции;
12. 18% — несоблюдение правил приоритета при проезде перекрестков, игнорирование сигналов светофора;
13. 32 % — несоответствие выбранной скорости конкретным дорожным условиям.
14. 24 % — другие нарушения[5];

Однако помимо безответственности водителей, негативно влияет на дорожную ситуацию и отношение к ней властей. По мнению руководителя общественного проекта «Обеспечение безопасности дорожного движения» Константина Крохмаля, резкий скачок количества аварий и травматизма связан с тем, что в последние годы успешного снижения этих показателей были запущены некоторые направления.

«С 2006 года, когда начали приниматься такие знаковые законы, как усиление ответственности за непристегнутый ремень безопасности, непредоставление права первоочередности прохода пешеходу по пешеходному переходу и многие другие нарушения, число аварий действительно сильно сократилось. Ситуация постоянно улучшалась, но вот последний год начался какой-то беспредел – не проходит и дня, чтобы не было новой информации о смертях на дорогах», – говорит эксперт[6].

По мнению Крохмаля, проблема заключается в том, что, улучшая положение дел по одним направлениям, другие запускаются. «Чиновники посчитали, что раз есть тенденция к улучшению – ничего нового делать не надо. Вот спустя несколько относительно спокойных лет и произошел резкий всплеск, да такой, что ситуация становится неуправляемой», – поясняет Крохмаль.

Например, по его словам, практически никак не усиливали ответственность за вождение в пьяном виде, никак не ужесточали ответственность за превышение скорости. Кроме того, есть и побочные факторы, такие как ухудшение качества дорог, сокращение количества сотрудников ГИБДД на дорогах, ухудшение качества подготовки водителей-новичков. Однако главный фактор – усиление у многих водителей чувства безнаказанности.

Для выявления недочётов в обеспечении безопасности дорожного движения был проведен анализ документов по системе штрафов в трёх странах: России, Греции и Грузии[1][2][3].

Таблица №2. Показатели штрафов в России, Греции и Грузии.

Нарушение	Штраф		
	Россия, руб	Греция, евро	Грузия, лари
Вождение без прав	5000-15000 Отстранение от вождения ТС	По решению суда	500 (11 854.69 руб.)
Неиспользование ремней безопасности	1000	350 (21959.28 руб.); 10 дней лишения прав	40 (948.37 руб.)
Передача управления ТС лицу, не имеющему прав	30000	По решению суда	200 (4 741.87 руб.)
Вождение в нетрезвом виде	30 000 руб., с лишением прав на 18 - 24 месяца	700-1200 (43918.56-75288.96 руб.); лишение прав 90-180 дней и 2 месяца под стражей	Лишение прав
Нарушение правил парковки	500-1000	80 (5019.26 руб.) 120 (7528.9 руб.) 325 (20390.76 руб.)	10 (237.09 руб.)
Проезд на красный сигнал светофора	1 000 руб., при повторном нарушении 5 000 или лишение прав на 4 - 6 месяцев	1050 (65877.84 руб.)	50 (1 185.47 руб.)
Заезд за сплошную разделительную линию	1000-1500	80 (5019,2 руб.)	50 (1 185.47 руб.)
Использование мобильных телефонов водителями автотранспорта	1500	150 (9411.12 руб.), лишение прав на 30 дней	10 (237.09 руб.)

Тонирование стекла	500	50 (3137 руб.)	50 (185.47 руб.); за повторное в течение года лишение прав на 6 месяцев
Превышение скорости	500-5000 в зависимости от степени превышения или лишение прав на 6 месяцев	40-350 (2509.63-21959.28 руб.), если превышение скорости более 30 км/ч, то лишение прав на 60 дней	50 (185.47 руб.)

Глядя на таблицу, можно увидеть, что в Греции сумма штрафов и мера наказания в виде лишения прав значительно выше, чем в России. В Грузии, как правило, наоборот меньше, однако обе приведённые страны в сравнении с Россией имеют меньшее количество ДТП.

Если рассматривать Грецию, то меньшее количество ДТП объясняется более строгим соблюдением правил дорожного движения со стороны водителей из-за нежелания или невозможности платить большие суммы штрафов.

Ситуация в Грузии легко объясняется тем, что в этой стране очень низок уровень коррумпированности. Меры государства по борьбе с коррупцией за короткий период времени привели к тому, что люди перестали брать взятки. Одной из мер этой программы стало увеличение зарплаты чиновникам, а также назначение тюремного срока даже за взятку в несколько долларов.

Для анализа ситуации и выявления проблем на российских дорогах случайно выбранным людям была предложена анкета для заполнения (Приложение 1), в которую вошли вопросы, касающиеся причин нарушений ПДД, способы оплаты штрафов, вопросы о коррупции, камерах на дорогах и вероятные способы решения проблем по мнению участников опроса.

Вопрос о стаже вождения показал, что водят машину в большей степени люди с не очень большим стажем – от 1,5 до 3 лет. 64 % из опрошенных попадали в ДТП, причём зависимости от стажа вождения не выявилось. 54% честно признались, что платили деньги при сдаче экзаменов для получения прав. Большее количество опрошенных своевременно проходят техосмотр автомобиля, и только 36% этого не делают. На вопрос «Часто ли вы нарушаете правила дорожного движения» больше всего отвечали «Редко» или «Постоянно», причём 80% из них нарушают намеренно. Очень интересными оказались ответы на вопрос о причине нарушений. Практически абсолютное большинство написало, что причина нарушений в нехватке времени. 54 % водителей при остановке сотрудниками ГИБДД за нарушения предпочитают оплачивать штрафы по закону. Анализ ответов показал, что больше половины опрошенных перестанут нарушать ПДД, если штрафы увеличатся в пять раз. 64% водителей считают, что коррупция со стороны сотрудников

ГИБДД влияет на количество ДТП, но в то же время всего 54% думают, что увеличение зарплаты сотрудникам ГИБДД не уменьшат коррупцию. Никто из опрошенных не посчитал, что в России низкие штрафы. На вопрос об увеличении камер на дорогах всего 27% ответило, что это необходимо и то же количество посчитало, что беседа с представителем ГИБДД должна быть фиксирована на камере в прямом эфире. Всем, кто заполнял анкету было предложено написать свои способы решения проблем с большим количеством ДТП. Ответы оказались самыми разными: «ужесточение мер наказания», «исключение покупки прав», «улучшение дорог», «повышение внимательности на дорогах» и т. д.

Из всего указанного можно прийти к выводу, что коррупция воспринимается водителями вполне нормально. Большинство, намеренно нарушая ПДД из-за низкого качества дорог и нехватки времени, согласны платить представителю ГИБДД прямо в руки, нежели по закону. Так и дешевле быстрее и все остаются в выгоде. Всё это продолжается до тех пор, пока не случается серьёзное ДТП. Хорошо, если один случай научит водителя быть более ответственным на дорогах, но такие случаи тоже редки.

В данном вопросе лучше всего бороться не с последствиями, а непосредственно с причиной. Последствиями можно назвать как раз ту самую коррупцию, которая позволяет легко окупиться от ответственности. Её искоренение посредством повышения зарплаты сотрудников ГИБДД, если и поможет, то в самой минимальной мере. А корнем проблемы, то есть непосредственно причиной нарушений, являются дороги. Сюда относятся как проблемы с дорожным покрытием, так и неправильные развязки для большого количества машин.

Литература:

1. Журковская А. Штрафы ГИБДД 2017 [годazakon-auto.ru]. URL: <http://zakon-auto.ru/info/skidka-shtraf.php> (дата обращения: 10.03.2017)
2. Сердюк Ю. Штрафы за нарушение ПДД в Греции [greek.ru] URL: <http://www.greek.ru/tur/auto/fine.php> (дата обращения: 12.03.2017)
3. Павлов И. Правила дорожного движения в Грузии [kray-zemli]. URL: <https://kray-zemli.com/68-pdd-gruzii.html> (дата обращения: 10.03.2017)
4. Гармаев Ю.П. Статистика ДТП в России и мире. Досье// ТАСС
5. Волошин С.В. Главные причины ДТП. Данные Департамента обеспечения безопасности дорожного движения // nnov-auto
6. Алексеева Е.А. ГИБДД обнародовала квартальную статистику ДТП: аварий стало меньше // Зарулем. 2015. № 4. С. 5-6.

СОСТАВ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ И ВОЗМОЖНОЕ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ИХ КОМПОНЕНТОВ НА ЧЕЛОВЕКА

Все современные строительные материалы делят на природные и искусственные. Природными называют материалы, которые не подвергаются изменению состава или внутреннего строения. К ним относятся дерево и каменные породы, обладающие всеми необходимыми механическими и физическими свойствами, а во время строительства требуют только доработки их внешнего вида механическим путём [1].

Искусственные материалы получают из природного сырья путём различных физических, термических и химических воздействий. Они подразделяются на группы по способу получения и назначения:

1. материалы, получаемые высокотемпературной обработкой сырья (стекло, различные металлы и их сплавы);
2. материалы, получаемые спеканием сырьевых смесей (керамические изделия);
3. материалы, получаемые термическим разложением (битум, цемент, гипс). Эти вещества обладают свойством затвердевать и скреплять между собой элементы заполнителя, а также, будучи смешанными с водой образовывать строительные растворы, твердеющие при нормальных и повышенных температурах;
4. материалы, получаемые из органических связующих веществ на основе битумов и полимеров (пластмассы, мастики, лакокрасочные материалы, лаки, клеевые композиции, кровельные и гидроизоляционные материалы, антикоррозионные покрытия).

Вещества 3 и 4 групп называются композиционными, так как они состоят из связующего и заполнителя (песок, гравий, тонкие порошки). Такие строительные материалы обладают повышенной прочностью, теплостойкостью и ударостойкостью.

По назначению строительные материалы классифицируют на конструкционные, выполняющие несущую функцию, стеновые, выполняющие как несущую, так и теплоизолирующую функцию, и на материалы специального назначения, например, теплоизоляционные, гидроизоляционные, антикоррозионные, облицовочные, огнезащитные [1].

Среди тысячи всевозможных материалов, предлагаемых покупателям различными торгующими организациями, наиболее востребованными являются строительные и отделочные материалы на основе неорганических вяжущих веществ. Строительные смеси разных составов и назначений на основе цементов разных марок, гипса и силикатного кирпича являются наименее опасными в экологическом отношении. Гипсовые шпатлёвки, модифицированные различными водорастворимыми полимерами, например, поливиниловым спиртом, карбоксиметилцеллюлозой, водными дисперсиями полимеров с природными полимерными, а также смесями синтетических полимеров с природными полимерными клеями (глютиновым клеем) являются

прекрасным материалом для внутренней отделки. Наличие в гипсовой шпатлёвке полимерного компонента увеличивает сроки схватывания гипса, что облегчает работу с ним, снижает водосодержание смеси и делает шпатлёвочный слой более плотным.

Хотя гипс и не вреден для здоровья человека, но различные добавки, модифицирующие гипс, концентрация которых может быть как очень низкой, так и невероятно высокой, представляют угрозу здоровью человека. Большинство применяемых модифицирующих добавок относятся к 3 и 4 классу опасности. Такие модификаторы существенно улучшают свойства вяжущего, а сами не выделяют в окружающую среду токсичных веществ. В этом плане высокоэффективной модифицирующей добавкой является поливинилацетатная дисперсия, существенно улучшающая свойства гипсового и цементного растворов.

Цементные растворы, приготовленные на основе добавок водорастворимых, высокомолекулярных органических веществ, характеризуются наличием двух активных составляющих – минерального вяжущего и органического полимера. Минеральное вяжущее с водой образует цементный камень, склеивающий частицы заполнителя в прочный монолитный каркас. Полимер, по мере связывания воды вяжущим веществом, образует на поверхности зёрен вяжущего и заполнителя тонкую плёнку, которая обладает хорошей адгезией и способствует повышению сцепления между заполнителем и цементным камнем, что значительно улучшает монолитность бетона и его работу под нагрузкой. Цементные растворы с добавкой высокополимерных веществ приобретают особые свойства: повышенную с обычным цементным камнем прочность на сжатие и изгиб, более высокую морозостойкость и прочностные характеристики после воздействия на камень агрессивной среды и температуры.

Введение полимерных добавок увеличивает пластичность растворных смесей по сравнению с чисто цементными. Материалы, получаемые таким образом, приобрели название полимербетонов. Свойства полимербетонов зависят от свойств бетона и свойств полимера. Полимер заполняет поры и капилляры цементного камня заполнителя и контактной зоны между ними, делая их газо-водонепроницаемыми. Образующуюся в бетоне сетку полимера можно рассматривать в качестве дисперсного армирования, которое существенно увеличивает прочность и трещиностойкость цементного камня. Прочность полимербетонного камня повышается в 2-4 раза по сравнению с необработанным камнем, а морозостойкость полимербетонного камня увеличивается в десятки раз. Такие свойства полимерцементного бетона позволяют широко использовать его для ремонта и восстановления бетонных и железобетонных конструкций, морских сооружений и волнорезов. Полимерная пропитка значительно улучшает качество любого строительного материала: кирпича, шифера, штукатурки, облицовочной плитки. При этом строительные материалы приобретают устойчивость к воздействию температурных изменений, атмосферных осадков, бактерий и грибов.

Полимерные материалы широко применяются при строительстве нефтегазовых скважин. Наиболее востребованными реагентами в качестве понизителей водоотдачи тампонажных растворов являются полимеры акри-

латной группы. Основными из них являются гидролизированный полиакрилонитрил (гипан), полиакриламид (ПАА) и сополимеры на их основе (метас, лакрис и др) [2]. Поскольку акриловые соединения одновременно являются и эффективными замедлителями процессов твердения цементных растворов, то акрилатные полимеры применяются в сочетании с ускорителями сроков схватывания. На их основе созданы многочисленные композиции, состав которых подбирается экспериментально. Широкое распространение в качестве стабилизаторов цементных растворов нашли разнообразные эфиры целлюлозы и их смеси с различными реагентами. С этой целью для снижения водоотдачи тампонажных растворов наибольшее применение нашла карбоксиметилцеллюлоза (КМЦ), применяющаяся как самостоятельно, так и в сочетании с разнообразными реагентами. Комплексные реагенты на основе щелочных растворов целлюлозы широко используются для обработки цементных растворов при цементировании нефтегазовых скважин. Так как в данных композициях щелочные компоненты не только нейтрализуют замедляющее действие КМЦ, но и защищают её от коагуляции. Общим недостатком всех композиций на основе эфиров целлюлозы являются замедление процессов твердения и загущение цементных растворов, что требует применения эффективных пластификаторов для их прокачивания в скважину.

Из существующего многообразия простых эфиров целлюлозы наиболее эффективной является оксиэтилцеллюлоза (сульфацел) [3]. Известен стабилизатор цементных растворов на основе сульфатцелла и пластификатора, предназначенный для цементирования высокотемпературных скважин. Для низкотемпературных скважин эффективным понизителем водоотдачи тампонажных растворов являются поливиниловый спирт и поливинилацетатная дисперсия. Основным недостатком указанных реагентов является их плохая растворимость в воде и пенообразование.

Указанные недостатки отсутствуют у комплексного реагента КРТР-75, разработанного на основе метилцеллюлозы, устойчивой к полиминеральной агрессии и на основе меламиноформальдегидной смолы в качестве пластификатора [4]. Меламиноформальдегидная смола в щелочной среде вступает в реакцию поликонденсации с метилцеллюлозой, содержащей активные гидроксогруппы с образованием высокомолекулярной сетчатой структуры, что существенно снижает водоотдачу цементной суспензии и повышает её седиментационную устойчивость. Исследования показали [5], что цементные растворы, содержащие комплексный реагент КРТР-75, обладают водоотдачей в 40-60 раз меньше при перепаде давления в 3,7 МПа, чем необработанные растворы. Высокая седиментационная устойчивость цементного раствора, содержащего КРТР-75 указывает на значительное поровое сопротивление цементного раствора фильтрационным явлениям, что исключает образование флюидопроводящих каналов в зацементированном пространстве.

Для закрепления призабойной зоны скважины, с целью предупреждения выноса песка, известен полимерный тампонажный материал на основе фенолформальдегидной смолы [6]. Разработанный полимерный вяжущий материал успешно используется для получения отверждаемых тампонажных материалов с высокими физико-механическими свойствами, обеспечивающими надёжную и долговечную работу скважины в сложных горно-геологических условиях. Если цементные растворы необходимы для разделения и

изоляции разбуренных пластов породы, то буровые растворы предназначены для предупреждения выбросов в процессе бурения, а также для выноса выбуренной породы на дневную поверхность и охлаждения долота.

Так как бурение скважин является длительным и непрерывным процессом, то к буровым растворам предъявляются различные технологические требования, важнейшими из которых являются вязкость и фильтратоотдача. Указанные параметры регулируются с помощью различных полимеров: полиакрилонитрила, полиакриламида, эфиров целлюлозы, полиэтиленоксида, полисахаридов, а также различных синтетических смол на основе меламина, фенола, формалина и нафталина.

В значительных количествах синтетические смолы и эфиры целлюлозы применяются в производстве лакокрасочных строительных материалов. Защита изделий от влияния внешней среды лакокрасочными покрытиями является наиболее доступной и широко применяется в строительной практике. Лакокрасочные материалы относятся к группе плёнообразующих веществ. После нанесения в жидком состоянии на подготовленные поверхности лакокрасочные материалы после высыхания образуют плёнки. Образовавшиеся плёнки надёжно защищают металлические конструкции от коррозионного разрушения, а неметаллические - от увлажнения и загнивания. Кроме того, лакокрасочные материалы придают изделиям специальные свойства (электроизоляционные, теплозащитные) и приятный внешний вид. Защитные покрытия увеличивают срок эксплуатации обрабатываемых изделий в несколько раз. К лакокрасочным материалам предъявляются определённые требования: высокая адгезия к защитным поверхностям, теплостойкость и химическая устойчивость, водонепроницаемость, твёрдость, гладкость, светостойкость и эластичность плёнки.

По составу лакокрасочные материалы подразделяются на лаки, эмали, грунты и шпатлёвки. Для защиты стальных изделий применяют различные грунты. Свинцовый и железный сурик на поверхности защищаемого металла образуют гидроксиды и поэтому являются пассивирующими грунтами, а грунты, содержащие цинковую или алюминиевую пыль - протекторными. Защитное действие таких грунтов основано на их более отрицательных потенциалах по отношению к железу. Такие грунты применяют для защиты стальных деталей, находящихся во влажных условиях. Кроме указанных грунтов, для защиты стальных изделий применяют также фосфатирующие грунты, которые реагируют с поверхностью стальных деталей и образуют на стали фосфатную плёнку сложного состава. Шпатлёвки наносят на защищаемое изделие для выравнивания поверхности перед её окрашиванием. В состав шпатлёвок входят лак, пигменты и наполнитель. Для надёжной защиты поверхности изделий в большинстве случаев применяют многослойное покрытие, состоящее из слоёв разного назначения.

Из термопластичных смоляных композиций широкое распространение нашли перхлорвиниловые и акриловые материалы. Перхлорвиниловые эмали применяют для окраски металлов, древесины и бетонов. Такие покрытия водоустойчивы, химически устойчивы, могут работать в контакте с минеральными маслами, не поддаются действию электрического и магнитного излучения. Материалы на основе акриловых смол термопластичны, более

теплостойки и образуют эластичные покрытия с хорошей адгезией к металлам.

Покрытия на основе термореактивных смол вырабатывают на основе глифталевой и пентафталевой смол, часто модифицированных растительными маслами. Такие покрытия обладают высокой твердостью, прочностью, адгезией к различным материалам, при использовании в качестве наполнителя алюминиевой пудры получают термостойкие покрытия, выдерживающие длительное воздействие высоких температур (до 120°).

Большинство отделочных материалов, приготовленных на основе органических полимеров, обладают хорошей адгезией к различным веществам, высоким сопротивлением к истиранию, эластичны, газонепроницаемы, устойчивы ко многим органическим растворителям. Недостатком этих материалов, ограничивающих их применение, является токсичность.

В строительной практике громадным спросом пользуются клеящие композиции. К таким веществам относятся коллоидные растворы плёнкообразующих веществ, способных при затвердевании образовывать прочные плёнки, хорошо прилипающие к различным материалам. Клеевые соединения по сравнению с другими видами неразъёмных соединений (заклёпочные, сварные) имеют ряд преимуществ: возможность соединения как различных материалов (металлов и сплавов, пластмасс, стёкол, дерева, керамики) между собой, так и в различных их сочетаниях. Недостатком клеевых соединений являются относительно низкая теплостойкость, обусловленная органической природой плёнкообразующего вещества. В качестве плёнкообразующего вещества в основном применяют синтетические смолы и каучуки. Наилучшие показатели достигаются при применении полярных термореактивных смол (фенолформальдегидной, эпоксидной).

Большинство строительных конструкций, зданий и сооружений требуют полной изоляции от воздействия внешней среды, особенно от атмосферных осадков. Для этого требуются материалы для наружной и внутренней защиты подземных сооружений котлов, фундаментов, труб, коллекторов, тоннелей, сводов траншей от воздействия грунтовых вод с растворёнными в них агрессивными солями, кислотами и другими химическими реагентами. Гидроизоляционные материалы также необходимы для изоляции водохранилищ, бассейнов, водоёмов, для защиты мостов (конструкций проезжей части, опор), при устройстве противодиффузионных экранов и укрепительных покрытий в гидротехническом строительстве; для изоляции дна и откосов каналов в ирригационном строительстве; при устройстве плоской водонаполненной кровли; для герметизации стыков, температурных швов, отверстий в крупнопанельном строительстве и при прокладке труб.

По виду применяемого связующего кровельные и гидроизоляционные материалы классифицируют на битумные, дёгтевые, битумно-дёгтевые, битумно-полимерные, битумно-резиновые. По признаку физического состояния и внешнего вида кровельные и гидроизоляционные материалы разделяют на рулонные, листовые и штучные, которые делятся на мастики, пасты эмульсии и лакокрасочные материалы.

К рулонным материалам относятся: кровельный рубероид, кровельный картон, пергамин (рулонный беспокровный материал, получаемый пропиткой кровельного картона расплавленным битумом), стеклорубероид и

стекловолок, толь, толь-кожа, изол - материал на основе резино-битумной композиции; гидроизол - материал на основе асбестового картона, пропитанного нефтяным битумом. К гидроизоляционным, герметизирующим материалам относятся также мастики, которые подразделяются по виду связующего на битумные, битумно-резиновые, битумно-полимерные, а по способу применения – на горячие, с предварительным нагреванием до 160°, и холодные, требующие применения растворителей.

Из всего сказанного выше следует сделать вывод, что в работе со многими строительными материалами необходимо соблюдать технику безопасности и пользоваться индивидуальными средствами защиты, так как весьма многие строительные материалы содержат хоть и очень малые количества токсичных веществ, вредных для здоровья, но все они накапливаются в организме и вызывают ухудшение слуха, тошноту, головные боли и являются причиной сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Литература:

1. Барабанщиков Ю. Г. Строительные материалы и изделия: учебник для студ.сред. проф. Образования / Ю.Г. Барабанщиков //– М. : Издат. Центр «Академия» - 2008.- 368 с.
2. Булатов А.И., Мариампольский Н.А. Регулирование технологических показателей тампонажных растворов / А.И.Булатов, Н.А.Мариампольский //–М.: «Недра» - 1988.- 220 с.
3. Кайгородова Е.А., Ахрименко В.Е. Ткаченко З.Н. Получение, физико-химические свойства и применение органических полимеров //КубГАу - Краснодар.- 2010 – 190 с.
4. А.С. 1709072 Комплексная добавка для цементных растворов.- В.Е. Ахрименко, А.К. Куксов. БИ №4 30.01. 1992
5. Ахрименко В.Е., Пащевская Н.В. Буферные жидкости, тампонажные материалы и химические реагенты, повышающие качество крепления скважин // Монография. - Краснодар. КубГАУ. - 2014.- 240с
6. Крылов Д.А. Изменение контакта цементного камня с колонной при создании депрессии на пласт / Д.А. Крылов // Строительство нефтяных и газовых скважин на суше и на море .- 1993. - №6.

**В. ЛАРИОНОВ
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА**

ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ПРОФИЛАКТИКА И НЕДОПУЩЕНИЕ

Характер повреждений. По характеру повреждений в спорте наиболее часто наблюдаются ушибы и растяжения связок, часты также ссадины и потертости. Реже возникают раны. Еще реже переломы и вывихи. Типичными травмами в спорте являются также надрывы мышц, повреждения менисков и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов.

Степень тяжести повреждений. Спортивные травмы относятся к ряду легких и, как правило, не сопровождаются утратой трудоспособности. Однако в спорте наблюдаются и тяжелые травмы, вынуждающие спортсмена

надолго прекратить занятия, а иногда и оставить работу. Бывают, правда редко, и случаи спортивной инвалидности после травм.

Причины возникновения травматизма

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников. При проведении уроков по метаниям, неправильно проложенная лыжня или неподготовленная трасса для кросса; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок: перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся средней школы.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

Низкий уровень воспитательной работы. Зачастую этому способствует либерализм учителей. Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм, могут стать допуск к занятиям учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем и учениками врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

Хотя причины спортивного травматизма очень разнообразны, их можно свести к 5 основным группам:

- неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований и недостатки в методике их проведения;

- неудовлетворительное состояние мест занятий и неблагоприятные условия проведения занятий;

неудовлетворительное состояние оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена;
нарушение правил врачебного контроля;
нарушение спортсменами дисциплины во время тренировок и занятий.

По характеру повреждений в спорте наиболее часто наблюдаются ушибы и растяжения связок, часты также ссадины и потертости. Реже возникают раны, переломы и вывихи. Типичными травмами в спорте являются также надрывы мышц, повреждения менисков и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов. В каждом виде спорта имеются характерные повреждения.

У спортсменов чаще всего наблюдаются повреждения конечностей, особенно нижних. Для каждого вида спорта характерна определенная локализация травм.

Спортивные травмы относятся к разряду легких и, как правило, не сопровождаются утратой трудоспособности. Однако в спорте наблюдаются и тяжелые травмы, вынуждающие спортсмена надолго прекратить занятия, а иногда и оставить работу. Бывают, правда редко, и случаи спортивной инвалидности после травм.

Многообразие причин спортивного травматизма можно свести к 5 основным группам:

неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований и недостатки в методике их проведения;
неудовлетворительное состояние мест занятий и неблагоприятные условия проведения занятий;
неудовлетворительное состояние оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена;
нарушение правил врачебного контроля;
нарушение спортсменами дисциплины во время тренировок и занятий.

В независимости от вида спорта, существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму: внимательность и собранность, знание техники безопасности, качественный инвентарь и покрытия зала, правильная форма и обувь, соблюдение правил личной гигиены, хорошая разминка и разогрев мышц, правильное выполнение техники движений и приемов, адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня, старые травмы нужно долечивать до конца, профессионально подготовленный тренерский состав, нарушение методики тренировок, врачебный контроль, баланс между силой и гибкостью.

Каждый вид спорта имеет свои специфические условия тренировок и соревнований, при которых могут случиться травмы. Чтобы их избежать, спортсмен должен хорошо знать эти условия.

Во время занятий (тренировок) необходимо исключить те упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения. Боль – сигнал, предупреждающий о возможности получения серьезной травмы. Если боль возникла во время выполнения упражнения, то наиболее вероятными причи-

нами могут быть недостаточная разминка, неправильно выполняемое движение или неадекватная (слишком большая) величина отягощения, приводящая к травмам мышц и связок.

В профилактике травматизма на уроках физической культуры первоочередной задачей надо считать изучение причин, обстоятельств и условий происхождения травм на основе тщательной и полной их регистрации. Расследования каждого несчастного случая на месте позволяет установить истинную причину травмы. Статистическое изучение травматизма вскрывает связи, закономерности, указывающие пути устранения его причин.

Литература:

1. <http://www.sportmedicine.ru/genruls.php>
2. <http://www.medeffect.ru/surg/surg-0016.shtml>
3. <http://festival.1september.ru/articles/528325>
4. http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=11 HYPERLINK "http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=11&part=articles"& HYPERLINK "http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=11&part=articles"part=articles
5. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B2%D0%B5%D1%87%D1%8C%D0%B5>
6. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия 2007
7. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
8. Васильева В.Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура. - М.: ФиС, 1988.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003.
10. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
11. Кузнецов В.С. Физкультурно - оздоровительная работа в школе. - М.: НЦ ЭНАС, 2003.
12. Максимова М.В. Травматизм у школьников. - М.: Медицина, 1988.
13. Мартынов С.В. Предупреждение травм у детей. - М.: Медицина, 1995.

**А. ЛЫКОВА
Н.р. А.Ю. ОВЕРКО**

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычками называют формы поведения человека, возникающие в процессе обучения и многократного повторения различных жизненных ситуаций, выполняемых автоматически. Сформировавшись, привычка становится неотъемлемой частью образа жизни.

Среди множества полезных привычек, вырабатывающихся в процессе жизни, человек приобретает и множество вредных, к сожалению, привычек, наносящих непоправимый вред здоровью не только современных, но и будущих поколений.

В настоящее время к вредным привычкам относят все виды токсикоманий (от греч. *toxicon*- ядовитый, *mania*- безумие, сумасшествие) – болезней, возникающих от злоупотребления некоторыми лекарственными веществами (наркотическими, снотворными, успокаивающими, возбуждающими и др.), а также алкоголем, табаком и другими токсическими веществами и комплексными составами.

Медицинскую и педагогическую общественность вызывает возрастающая тревога приобщения к самым негативным привычкам – табакокурению, алкоголю, наркотикам детей и подростков. К числу основных факторов формирования и закрепления вредных привычек у подрастающего поколения относятся: слабая организация проведения воспитательной работы; процесс акселерации при отсутствии критического мышления; временное получение искусственно создаваемого душевного комфорта и снятие напряжения после приема наркотических средств и алкоголя с формированием доминанты; упрощение путей удовлетворения различных потребностей человека путем торможения ЦНС.

НЕ всегда в России существовали вредные привычки. Табакокурение и алкоголизм пошли с Петра Первого, а наркотики с конца 19 века.

Табак родом из Америки. Растение получило своё название по имени провинции Тобаго (о. Гаити) и оттуда начало своё победное шествие по всем континентам. История приобщения европейцев к курению началась так. 12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!». В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушёные листья, свёрнутые в трубочки. В поисках золота Колумб отправился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «пили». При курении каждый делал из неё 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри. Вскоре табак перевезли во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок Екатерине Медичи. От фамилии этого человека произошло слово «никотин» - основной компонент табака. Постепенно курение стало популярно в Европе, дошло оно и до России. В России, в царствование царя Михаила Фёдоровича, уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению всех своих приближённых и разрешил свободный ввоз табака из-за границы. При Петре I появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение быстро распространилось по всей стране. Тогда ещё никто не знал, насколько опасна эта привычка. Чем дальше развивается наука, тем больше мы получаем сведений о вреде табака. В человеческом организме нет ни одной системы, которая не испытывала бы воздействия табачного отравления и не страдала от его последствий. Особый вред табак наносит молодому организму. У юношей под

воздействием табака замедляется рост и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в лёгкие приводит к бронхитам; повышается вероятность заболевания раком. Курение поражает сердечно - сосудистую систему: работа сердца резко ухудшается. Особенно вреден недостаток кислорода для коры головного мозга: курильщик буквально «глупеет», почти ничего не запоминает. Почему же курение табака так губительно действует на человека? Дело в том, что при курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется около 30 вредных веществ: сероводород, аммиак, азот, окись углерода, различные эфирные масла. Главный яд табака – никотин. По своей токсичности он не уступает синильной кислоте. Однократная доза чистого никотина в 0,08 – 0,12 грамма смертельна для человека. При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу облучения, которая в несколько раз превышает дозу, установленную международным соглашением по защите радиации в качестве опасной для человека. Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, лёгких, печени, органов пищеварения, половых желёз. Попад в организм человека, этот яд за короткое время вызывает расширение сосудов, в результате чего наступают различные мозговые расстройства. Никотин влияет и на органы чувств, понижает остроту зрения и слуха, притупляет обоняние и вкус. Кроме никотина, в табаке содержится большое количество вредных веществ, которые, воздействуя на организм, вызывают нарушение в работе всех систем и органов.

Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 800 лет до нашей эры – с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления спиртных напитков из мёда, плодовых соков и дикого винограда. Но широкое распространение в древности нашло виноградное вино. В Греции виноградники возделывали за 4000 лет до нашей эры. Вино считалось даром богов. Покровителем виноделия был Дионис. В честь Диониса проводились специальные праздники – дионисии, или вакханалии. На них устраивали игры, торжественные процессии, состязания. Постепенно эти празднества приобрели печально известный характер оголтелых пьянок. Недаром слово «вакханалия» воспринимается сейчас как синоним пьянства и разгула. Уже тогда было замечено, что неумеренное употребление любых опьяняющих напитков опасно. «Похититель рассудка» - так именуют алкоголь с давних времен. Вот отрывок из древнеегипетского письма. Отец пишет своему сыну: «... Слышу, что бросил книги и отдал себя сладострастию. Ночами бродишь по улицам, и запах спирта отгоняет прохожих от тебя. Видели, как перелезл через забор и ворвался в чужой дом. Вызываешь отвращение у людей». В Афинах правитель Салон ввёл закон, согласно которому должностные лица наказывались за пьянство: первый раз – крупным штрафом, а при повторении – смертной казнью.

В Древней Индии употребление спиртных напитков представителями высших каст было категорически запрещено. Служителей культа – браминов, избличённых в пьянстве, заставляли пить кипящее вино до тех пор, пока не наступала смерть. Если же в пьянстве уличали женщину высшей касты, то ей на лбу выжигали клеймо в виде сосуда для вина, изгоняли из дому, и никто не имел право приютить её. В некоторых, прежде всего мусульманских, странах были введены и религиозные запреты на потребление алко-

голя. Бытовало мнение, что пьянство является старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова из древней летописи: «Веселие на Руси – есть пити». Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народов, профессор Н.И. Костомаров полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили мало, лишь на некоторые праздники варили медовуху или пили пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим грехом и позором. На царских пирах тоже пили ковшами и чашами, но не водку, а «мёд-пиво», крепость их не превышала 5-7 градусов. Водка в России появилась в XVI в. В 1552 году Иван Грозный устроил в России первый каба́к, где водку подавали только опричникам. Одно время пьянство преследовалось государством. При Петре I пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали на шею тяжёлую чугунную медаль с надписью: «За пьянство». Водка стала проникать в страну из-за границы, а потом появилось и собственное производство спиртных напитков. Спаивание народа безудержным становится в конце XIX века, когда в России складывается своеобразная питейная процедура, согласно которой ни одно знаменательное событие не проходит без выпивки. Способствовала пьянству и беспросветно тяжёлая доля русского рабочего. Первые попытки искоренить пьянство были предприняты в 1917 году. С тех пор война не прекращается и идёт с переменным успехом - зелёный змий оказался крайне живучим. Кроме того, что алкоголь разрушает организм, он разрушает личность. Человек тупеет эмоционально, интеллектуально, нравственно. Что такое хорошо, и что такое плохо, что есть добро, и что есть зло - всё перепутывается в голове несчастного. Такие люди часто находятся на учёте врача – психиатра или помещаются в психиатрические клиники. С чего начинается пьянство? Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Но прослеживаются и характерные изменения в зависимости от возраста. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают для аппетита, либо же ребёнок сам из любопытства пробует спиртное. В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: праздники, семейные торжества, гости. В 14-15 лет появляются такие поводы, как «неудобно отстать от ребят», «друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости» и т. д. Но первое знакомство с алкоголем неожиданно оказывается не таким, каким оно представлялось: горький вкус водки, жжение во рту, головокружение, тошнота и, в ряде случаев, рвота даже от однократного приёма небольшой дозы спиртного. Алкоголь, попадая в организм ребёнка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Даже небольшие дозы спиртного вызывают у детей бурную реакцию, тяжёлые симптомы отравления: страдают пищеварительный тракт, зрение, слух, сердце. Страдают и органы внутренней секреции, щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. Опьянение у детей развивается настолько бурно, что бывает трудно спасти ребёнка. Курение, пьянство – уродливые привычки. Они разрушают важнейшие системы человеческого организма. Установлено, что 89% алкоголя принятого внутрь, всасывает слизистая оболочка желудка, остальную часть кишечник. Больше всего алкоголя поглощает ткань головного мозга. Спустя 1 час после приёма алкоголя максимальная его концен-

трация отмечается в крови (в плазме и красных шариках), другие биологические жидкости тоже его содержат. От 28 часов до 15 дней алкоголь задерживается в важнейших органах – мозгу, печени, сердце, желудке и др. Риск травматизма связан с воздействием алкоголя на психику. Помимо отрицательного воздействия на биологическую природу человека, он оказывает сильное влияние на его социальную сущность. При постоянном употреблении алкогольных напитков происходит деградация личности, утрачивается служебное положение, разрушается семья. Рассмотрим физиологическое воздействие алкоголя на организм. Попадая в кровь, он действует на мозг и вызывает у большинства людей состояние веселья, повышенного стремления к общению, раскованности. Это одна из причин употребления молодыми людьми алкогольных напитков. При этом нарушаются восприятие, деятельность двигательных центров мозга и органов равновесия. Из под контроля выходят примитивные инстинкты. Этим можно объяснить необузданные вспышки гнева, повышенную агрессивность. Уменьшается также физическая работоспособность, сила мышц, нарушаются двигательные навыки и умения. При исследовании времени двигательной реакции у чемпиона мира по автогонкам Т. Бетекхаузека оказалось, что после принятых им 60 грамм виски время реакции увеличилось на 25%. У некоторых школьников бытует мнение, что небольшие дозы спиртных напитков улучшают аппетит. Мнение это неправильное. Вместо ожидаемой пользы от частых приёмов спиртного развивается привыкание к нему, ведущее к алкоголизму. Причем стать хроническим алкоголиком может и человек, пьющий, только пиво. Происходит постепенное «падение» человеческой личности. Причинами его становятся ограниченность интересов, слабоволие, а также безразличие окружающих людей. Жизненно важно для таких людей – включение собственной воли, решительная борьба с этой привычкой. У привыкшего к алкоголю человека, заметно слабеет воля. Он не может сам справиться со случившимся несчастьем. Алкоголь не снимает нервное напряжение, а ведёт к накоплению патологии и поражению психики. Те, кто пьют с «горя», от отчаяния, от обиды, могли убедиться в том, что спиртное не только не помогает избавиться от тяжёлых проблем, но и создаёт новые проблемы.

Наркомания в Российской империи впервые была отмечена в ходе специального исследования, осуществлённого в 1885 году С. Моравицким по заказу губернатора Туркестанского края А. К. Абрамова. Как подчёркивал автор, наркотики в жизни местного населения выполняли роль алкоголя, который на Востоке в силу культурно-религиозных традиций и запретов был мало распространён. Наиболее широко в целях опьянения употреблялся опиум, например, на пирах по случаю свадеб, рождения детей и т.д. Малые народности Сибири приводили себя в состояние экстаза и религиозных видений во время ритуальных обрядов, поедая галлюциногенные грибы. Эти обряды контролировались шаманами и вождями племён, не допускавшими массового пристрастия соплеменников к потреблению психоактивных веществ. В русских и малороссийских губерниях также были издавна известны растения, содержащие наркотические вещества, особенно индийская конопля. Но препараты из них применялись почти исключительно как средства народной медицины – ими в деревнях лечили бронхит, астму, зубную боль,

мигрени, ревматизм, чуму, холеру и т.д. Надзор за потреблением наркотических снадобий на Руси традиционно осуществляла церковь. Употребление наркотического дурмана или продажа наркосодержащих лекарств не в целях лечения считалось страшным грехом. Согласно Уложению князя Владимира Мономаха «О десятинах, судах и людях церковных» лица, нарушившие правила и потребления наркосодержащего зелья, жестоко наказывались, вплоть до «лишения живота» (т.е. смертной казни). Так как иноземные купцы стали завозить на Русь табак, и он действовал на сознание людей одурманивающее, его также отнесли к запрещённым веществам и за нарушение запрета даже вырывали ноздри. Первые вспышки наркомании произошли на окраинах России в начале XX века, после поражения в войне с Японией, когда началась интенсивная миграция на Дальний Восток китайцев и корейцев. Императору Николаю II пришлось утвердить 7 июля 1915 года Закон «О мерах по борьбе с опиокурением». Вспышка наркомании в Европейской части России, ещё более массовая, чем на Востоке империи, произошла в ходе Первой мировой войны. Её основным источником стали солдаты и офицеры союзных европейских армий, приобщивших россиян к кокаину, морфию, героину. Закрытость советских границ позволяла долгое время более или менее успешно противостоять эпидемии наркомании, охватившей Америку и Европу, а также многие развивающиеся страны. Сдерживанию наркомании в СССР способствовало действовавшее законодательство, согласно которому все больные наркоманией были обязаны проходить лечение в государственных наркодиспансерах и больницах. А в случаях уклонения от обязательного лечения принудительно направлялись в закрытые ЛТП (лечебно-трудовые профилактории) на срок до двух лет. К концу 1980-х наркомания стала всё активнее проникать в страну с западной рок-, панк - и иной культурой, наиболее широко распространялась в неформальных движениях и группах молодёжи. В наркоманию втянулась часть отечественных музыкантов, певцов, поэтов. Наркотики стали поступать в СССР с расширяющимся потоком иностранных туристов, студентов. Кроме того, они начали в увеличивающихся объёмах производиться внутри страны. Сегодня, несмотря на то, что человечество уже не понаслышке знает о коварстве наркотиков, число их поклонников постоянно растёт. Почему сотни и сотни людей попадают в сети дурмана? Попробуем ответить на этот вопрос.

Вредные привычки - закреплены в личности способы поведения, агрессивны по отношению к самой личности или к обществу. К вредным привычкам относятся курение, пьянство, употребление наркотиков, токсикомания. Перечисленные явления представляют собой различные формы отклонения от здорового образа жизни.

В настоящее время, одним из наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение. Табакокурение

Курение - одна из вреднейших привычек.

Исследованиями доказано - вред курения в дыме табака содержащим более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ, Окись углерода, Синильную кислоту, Аммиак, Смолистые вещества, Органические кислоты, и т.д.

1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. К тому же,

часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в **13** раз чаще заболевают Стенокардией, в **12** раз - Инфарктом миокарда, в **10** раз - Язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет Облитерирующим энтеритом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Никотин относится к нервным ядам. В наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости – импотенции! Поэтому её личениеначиют с того, что больному предлагают прекратить курение.

Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы в следствии канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки и в фильтре.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин “Пассивное курение”. В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

2.2 Проблема: Влияние курения табака на организм женщины и ее потомство

Вредное действие табака на организм универсально, но особенно разрушительно действует курение на функции организма беременных.

К сожалению, некоторые женщины продолжают курить и во время беременности.

Гинекологи отмечают, что курение до беременности также отрицательно влияет на наступившую беременность. У курящих беременных плацента хуже снабжается кровью, часто встречается низкое прикрепление плаценты к матке, что приводит к осложнениям в родах. У женщин, курящих во время беременности, маточные кровотечения возникают на 25-50 % чаще, чем у некурящих. Течение беременности нередко осложняется токсикозами.

Исследования, проведенные с помощью электронного микроскопа, показали значительные сосудистые изменения в плаценте курящих беременных, что позволяет предполагать наличие таких же изменений в сосудах новорожденных.

Установлено, что у беременных – привычных курильщиц частота сердцебиений плода увеличивается. Если беременная курила впервые в жизни и не затягивалась (это попросили сделать для контроля), число сердцебиений плода не увеличивалось. Это позволяет считать, что никотин проникает через плаценту и оказывает токсическое действие на плод.

При курении каждую минуту в плод проникает 18 % никотина, поступающего в организм беременной, а выводится лишь 10 %. Из организма плода никотин выводится значительно медленнее, чем из организма матери.

Таким образом, происходит накопление никотина в крови плода и его содержание больше, чем в крови матери. Никотин проникает в плод и через околоплодные воды.

Даже при выкуривании 2-3 сигарет в день в околоплодных водах содержится никотин. В опытах на беременных обезьянах было установлено, что через 10-20 мин. после курения содержание никотина в крови матери и плода приблизительно одинаково. Но через 45-90 мин. концентрация никотина в крови плода была выше, чем у самой обезьяны.

В экспериментах на животных установлено, что никотин вызывает усиленное сокращение мышц матки, способствующее выкидышам, а также высокой смертности потомства (68.8 %) и мертворожденности (31.5 %). У курящих беременных женщин подобные трагические явления (самопроизвольные аборт, преждевременные роды, рождения мертвых детей, различные аномалии развития) отмечаются в 2 раза чаще, чем у некурящих.

Анализ причин гибели 18 тыс. новорожденных в Великобритании показал, что в 1.5 тыс. случаев смертность обусловлена курением матерей.

Установлено закономерное возрастание риска врожденных уродств с увеличением числа ежедневно выкуриваемых женщиной сигарет, особенно в течение 3-го месяца беременности.

Шведские ученые выявили значительное преобладание курящих в группе женщин, родивших детей с волчьей пастью и заячьей губой. Уместно одновременно отметить, что, по данным немецкого ученого Кнерра, интенсивное курение отцов также способствует увеличению частоты различных дефектов развития у детей.

Установлено, что масса тела детей, родившихся от курящих матерей, на 150-240 г. меньше. Недостаток массы тела прямо связан с количеством выкуренных сигарет в первую половину беременности. Это вызвано снижением аппетита у курящей женщины, ухудшением снабжения плода питательными веществами из-за сужения сосудов никотином, токсическим влиянием компонентов табачного дыма и повышением концентрации окиси углерода в крови беременной и плода. Гемоглобин, содержащийся в крови плода, легче связывается с окисью углерода, чем гемоглобин в крови матери. Каждая выкуренная сигарета на 10 % повышает поступление к плоду карбоксигемоглобина, уменьшая доставку кислорода. Это приводит к хронической недостаточности кислорода и является одной из основных причин задержки роста плода.

Во время последних 10 нед. беременности выкуривание даже 2 сигарет уменьшает частоту дыхательных движений плода на 30 %.

Дети, родившиеся от курящих во время беременности матерей, часто имеют измененную реактивность организма, слабую и неустойчивую нервную систему. К году дети курящих матерей догоняют по развитию и массе тела детей некурящих матерей. Однако имеются данные, свидетельствующие о том, что такие дети отстают в росте и развитии от своих сверстников на 7 лет.

Следует отметить, что у курящих родителей дети рождаются с предрасположенностью к раннему атеросклерозу.

В связи с этим акушеры и гинекологи всего мира настойчиво рекомендуют будущим матерям отказаться от курения.

Для нормального созревания плода особенно важен 3-й месяц беременности. В это время формируются органы и системы организма будущего ребенка. Если женщина прекращает курить в первый месяц беременности, то ребенок рождается с нормальной массой тела, исчезают осложнения, обусловленные курением.

Кроме того, курящая женщина теряет свою привлекательность, появляются морщины, цвет лица становится землянистым или серым. Голос молодых женщин становится грубым, хриплым. На руке, держащей сигарету, желтеют ногти и пальцы. Раньше времени стареет весь организм.

У курящих женщин часто наблюдаются головные боли, слабость, быстро наступает утомляемость.

Установлено, что никотин сильнее действует на сердце женщины, нежели мужчины. У заядлой курильщицы риск развития инфаркта миокарда в 3 раза выше, чем у столько же курящего мужчины.

Зубы курящей женщины становятся желтыми, повреждается эмаль. По наблюдениям американского стоматолога Г. Дениэлла, среди курящих женщин в возрасте 50 лет в протезировании нуждались около половины, а среди некурящих – только четверть.

Согласно мировой статистике, 30 % курящих женщин болеют гипертрофией щитовидной железы. Частота этого заболевания у некурящих женщин не превышает 5 %. Нередко у курящих женщин наблюдаются симптомы, напоминающую базедову болезнь: сердцебиение, раздражительность, потливость и др., что отражается на внешнем виде: пучеглазие, исхудание и др.

Никотин изменяет регуляцию сложных физиологических процессов в половой сфере женщины. Действуя на яичники, он нарушает их функцию в обмене веществ. Это редко приводит к увеличению массы тела, чаще – к ее потере.

Из боязни располнеть женщина может начать курить или продолжает курение, к сожалению, забывая о многих других, значительно более вредных последствиях.

Курение табака приводит к снижению полового влечения. Никотин, воздействуя на яичники, может вызывать нарушение менструального цикла (удлинение или сокращение), болезненное протекание менструаций и даже их прекращение (ранний климакс). Под влиянием курения (одной пачки сигарет в день) вследствие снижения иммунологических процессов у женщин повышается частота воспалительных заболеваний половых органов, что приводит к бесплодию.

Немецкий врач-гинеколог П. Бернхард, обследовав более 5.5 тыс. женщин, установил, что бесплодие наблюдалось у курящих женщин в 41.5 %, а у некурящих – лишь в 4.6 % случаев. Профессор Р. Нойберг (ГДР) так пишет о последствиях женского курения: "Женщины будут умирать преждевременно, раньше, чем они проживут свою жизнь, прежде, чем они успеют передать последующему поколению свой опыт в любви и жизни. Молодая девушка, которая начинает курить с 16 лет, достигает к 46 годам возраста, опасного в отношении рака, а в 50 лет уже умирает от него".

Следует отметить, что женский организм по сравнению с мужским может быстрее и легче отказаться от никотиновой зависимости, т. е. от курения.

Ультразвуковая диагностика позволяет зарегистрировать отставание плода, которое чаще отмечено у беременных при курении, причем у первородящих курильщиц недостаточная масса плода встречается в 4 раза чаще, а у повторнородящих в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Изменение состояние крови у курящих беременных также отражается на массе тела их новорожденных: при значении показателей гематокрита 31-40 масса тела новорожденных оказалась в среднем на 166 гр. ниже при сопоставлении с массой тела новорожденных от некурящих матерей; при показателях гематокрита 41-47 разница в весе достигала уже 310 гр.

Ограничение внутриутробного роста плода как следствие постоянного токсического воздействия табачного дыма отразилось на антропометрических показателях, а именно: увеличение интенсивности курения в период вынашивания ребенка сопровождалось снижением показателей длины тела и окружности плечевого пояса независимо от пола новорожденных.

Систематизируя опыт отечественных и зарубежных клиницистов, а также наши данные по экспериментальному воспроизведению и моделированию пассивного курения, мы хотим обратить внимание на следующие опасные последствия для организма курящей женщины и ее потомства:

1) нарушение гормонального аппарата женщины (дискомфорт менструального цикла, снижение полового влечения, атрофия яичников, потеря способности к оплодотворению, бесплодие);

2) снижение инстинкта материнства;

3) гибель эмбрионов на ранних стадиях беременности, недоразвитие плаценты, кровотечение при вынашивании ребенка, увеличение частоты самопроизвольных аборт и выкидышей, преждевременные роды;

4) кровотечение при родах, увеличение числа мертворожденных, высокий процент ранней детской смертности;

5) синдром внезапной смерти новорожденных и детей;

6) увеличение числа недоношенных новорожденных, гипотрофии, отставание массы тела, антропометрических и физиологических показателей у новорожденных;

7) дети матерей-курильщиц – полуинвалиды, их сопротивляемость болезням понижена, и они подвержены различным заболеваниям;

8) отставание в физическом и умственном развитии детей;

9) увеличение у детей числа врожденных уродств, отклонений и дефектов развития.

На сегодняшний день женское курение – одна из самых больших проблем в РФ. По статистике сегодня курят примерно 30% женщин, когда в 90-е – эта цифра составляла 8(!)%, а в 80-е – 5%. В среднем по стране курит 7 – 8% женщин. Для решения этой проблемы предлагаю следующие пути:

1. Пропаганда здорового образа жизни

Возложить на СМИ обязанность распространения в массы идеи здорового образа жизни

2. Наглядное разъяснение последствий курения в СМИ

В СМИ регулярно показывать и рассказывать подробно и наглядно все последствия курения

3. Введение налога на курение

Введение налога на курение женщине в состоянии беременности

Из всего выше написанного можно сделать следующие выводы:

1. Алкоголизм, курение, наркомания – это самые вредные привычки для организма человека.

2. Эти привычки наносят непоправимый вред не только самому человеку, а и его потомству, а также семье, коллективу и обществу в целом.

3. Главными причинами привыкания к негативным привычкам являются: слабая организация воспитательной работы, недостаточная информированность подростков о негативном влиянии вредных привычек на их организм.

4. Одно из страшных последствий этих привычек – это их влияние на потомство. Дети в этих родителей зачастую рождаются слабыми, неполноценными.

5. Как правило – люди, которые длительное время курили, укорачивают себе жизнь не на один десяток лет или вообще умирают в молодом возрасте.

6. Вредные привычки наносят не только физическую боль, ведут к моральной деградации, но и наносят большой ущерб человеку и обществу.

7. Необходимо органам государственной власти, педагогическим и трудовым коллективам значительно усилить и активизировать воспитательную, разъяснительную работу среди детей, подростков и взрослого населения о вреде таких вредных привычек как алкоголизм, курение и наркомания.

Любое употребление наркотиков, а к ним относятся и курение, и алкоголь, и сами наркотики быстро разрушает организм. Так как в большей степени злоупотребляют этими вредными, можно сказать, смертельными, в большей части подростки, и люди не имеющие еще семей, то можно сказать: будущего у них нет.

Список источников информации:

1. ne-kurim.ru
2. nosmoking18.ru
3. bestreferat.ru
4. bibliofond.ru
5. worldofscience.ru

**Н. МАКАРЕНКО
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Физическая культура — основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические.

Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия.

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

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры.

Профессиональная направленность физической культуры личности — это основа, объединяющая все остальные ее компоненты. Критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности.

О сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме, проявляются личностные отношения к физической культуре, ее ценностям. Сложная система потребностей личности, ее способностей предстает здесь как мера освоения физической культуры общества и мера творческого самовыражения в ней.

Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта потребовала создать для этой сферы жизнедеятельности законодательные основы. Президентом Российской Федерации 27 апреля 1993 г. были подписаны «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте». Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений. Гарантируются права граждан заниматься физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения. Государство признает и поддерживает Олимпийское движение в России, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной независимой организацией и официально представляет Россию во всех мероприятиях, проводимых Международным Олимпийским комитетом.

Система физической культуры направлена на то, чтобы организовать физическое воспитание населения с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и культуры народов Российской Федерации. Система существует в государственных и общественных формах деятельности. Физическое воспитание в образовательных учебных заведениях и дошкольных учреждениях происходит на основе государственных образовательных программ (не менее пяти часов в неделю), также используется вне учебная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа. С обучающимися, имеющими отклонения в развитии, занятия проводятся в рамках индивидуальной программы реабилитации. В физическом воспитании населения принимают участие учреждения дополнительного образования: спортивные школы, секции, клубы и другие внешкольные и вне учебные физкультурно-оздоровительные и спортивные организации.

Работники физической культуры и спорта обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий, не наносить вред здоровью и ущерб чести и достоинству участников и зрителей, не проявлять жестокости и насилия. К судейству спортивных соревнований допускаются лица, прошедшие специальную подготовку и аттестованные спортивными федерациями как судьи по виду спорта.

Насколько эффективно научные и методические разработки в области физической культуры будут использоваться населением, зависит, в первую очередь, от организаторов, методистов, учителей, тренеров и других категорий работников, подготовкой которых занимаются вузы физической куль-

туры. Педагог выступает посредником, связующим звеном между социальным опытом человека и опытом обучающегося индивида. Он является организатором и руководителем усвоения индивидом социального опыта — части культуры в определенной сфере деятельности.

Именно эта роль и отведена педагогу обществом. И только с этой позиции осуществляется ее конкретизация в учебно-воспитательном процессе на различных ступенях образования человека. Повышается роль спортивного педагога в процессе реформирования общества, в формировании рынка своего труда. Его профессиональная компетенция, мотивация к деятельности и осознание социальной сущности физической культуры определяют эффективность образовательного процесса.

Список использованных источников:

1. <http://referatwork.ru/refs/source/ref-41643.html>
2. <http://www.coolreferat.com>
3. <http://oplib.ru/random/view/958244>
4. http://studbooks.net/695948/turizm/fizicheskaya_kultura_strukture_professionalnogo_obrazovaniya

**Н. МЕДВЕДЕВА
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА**

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В Г. КРЫМСКЕ

На мой взгляд, в краевой столице ситуация в данной сфере гораздо лучше, чем в регионах. Наличие секций и спортивных школ не пестрит изобилием в нашем городе, но, тем не менее, сказать, что ничего нет-нельзя. При выезде из города Крымска расположен Спортивно-оздоровительный комплекс «Гигант», который существует с 1996 года. За 21 год, благодаря постоянному расширению и совершенствованию технической базы, а также мягкому климату и близости морей, комплекс стал заметным спортивным объектом страны и одним из лучших футбольных комплексов юга России. Сейчас он является успешным и рентабельным предприятием.

На территории комплекса расположены:

- 6 гостиниц;
- 12 футбольных полей;
- площадки с фирменным покрытием для игр в гандбол, волейбол, баскетбол;
- теннисные корты;
- бильярд;
- беговая дорожка в сосновой роще;
- тренажерный зал;
- большой бассейн «Аква-спорт» (25м) с обучением плаванию детей от 3-х лет.

В основном этот комплекс имеет главной своей целью обеспечение учебно-тренировочного процесса для сборных команд спортивных клубов, предоставляет услуги проживания, питания и организации учебно-тренировочных сборов на уровне лучших мировых образцов, предоставляющих

услуги такого рода. Поэтому наличие всех условий в комплексе недостаточное для всех жителей города. Исходя из этого, я считаю, что нужно обогащать и другие районы города спортивной составляющей.

По моему мнению, для развития массового спорта в г. Крымске необходимо:

- Построить в городе бассейн.

Плавание в бассейне имеет массу преимуществ, среди которых, безусловно, стоит выделить возможность психоэмоциональной и физической разрядки, а также укрепления иммунной системы и практически всех систем внутренних органов человека. Занятия в бассейне оказывают потрясающее воздействие на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, предотвращая множество заболеваний, особенно возникающих с возрастом. Эффект от оздоровительного плавания огромный, не говоря о том, что каждый человек должен уметь держаться на воде. Каждый год в целом по стране тонут порядка 3000 человек просто из-за неумения плавать.

- Другая проблема – это катки. В моем городе абсолютно нет катков, ледовых дворцов. Пару лет назад зимой открывали каток в центре города под открытым небом. В настоящее время не открывают даже его. И получается, что, с одной стороны, наше телевидение пропагандирует фигурное катание, а с другой стороны, жителям некоторых городов просто не дается возможность посетить каток.

На мой взгляд, центр города является отличным местом для заливки хотя бы одного большого катка. И я считаю, что будет необходимо установить единый входной тариф.

- Развивать спортивное ориентирование и туризм (спортивный, водный, пеший, горный). Как вид спорта – ориентирование может быть массовым. Оно доступно даже самым малообеспеченным группам населения. А эффект для здоровья большой – человек делает одновременно 3 действия: бежит или ходит, дышит свежим лесным воздухом, шевелит мозгами.

- Оздоровительная зарядка и фитнес. В теплое время года проводить занятия под открытым небом в центральном парке города. Хотя бы раз в неделю провести еженедельную физкульт-акцию в каждом округе и районе для жителей, гуляющих по паркам или находящихся на детских спортивных площадках.

- Провести спартакиаду по самым разнообразным и доступным видам спорта среди промышленных предприятий, офисных компаний и банков.

- Создание семейных спортивных мероприятий (например, «Папа,мама,я – спортивная семья!»).

- Развивать сеть велосипедных дорожек и стоянок. Сделать прокат велосипедов в нескольких районах города. Полезно не только для здоровья, но и для окружающей среды.

Я считаю, что для решения проблемы массового спорта в городе Крымске должны быть предприняты определенные действия по обогащению спортивной составляющей города. Не стоит забывать, что массовый спорт станет популярен, если образ успешного гражданина в сознании людей будет неразрывно связан с образом человека, активно занимающегося спортом. Важно отметить, что в понятие «успешный человек» входит не только престижная работа, крепкая семья, но и спорт.

Список использованных источников:

- 1) www.sportcom.ru/
- 2) www.dissercat.com/
- 3) www.cyberleninka.ru/

А. ПОПОВА
Н.р. Г.И. ГАПОНОВА

ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ СРЕДИ ЛЮДЕЙ (ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЧИН ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКОВ)

Актуальность вопроса. Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. В последнее время этой проблеме посвящаются все новые и новые работы, исследующие сущность одиночества, причины его возникновения, характерные проявления и влияние на разные категории людей в разные периоды жизни, поэтому актуальность темы очевидна, особенно для подросткового возраста, потому что наибольшее число как суицидальных попыток, так и разного рода межличностных конфликтов происходят по причине одиночества.

Что же такое одиночество: беда или счастье, норма или патология? Различные философские течения и психологические школы рассматривают одиночество по-разному: то как единственно возможную основу человеческого бытия, то как противоестественное для человека состояние, патологию и проявление слабой приспособляемости личности, то – как социальную проблему, следствие развития современного общества.

Для одних одиночество – результат осознания человеком оторванности и конечности его существования, сопровождающееся отчаянием и потерей надежды, для других – активное творческое состояние, благоприятная возможность для общения с самим собой и источник силы.

На разных ступенях своего развития человеку приходится постигать действительность, которую он осваивает снова и снова (иногда с учетом ранее освоенного, а иногда и заново). Важную роль при этом играет становление человека как субъекта своей активности. Обнаруживая и проявляя субъектность (этот процесс начинает формироваться в подростковом возрасте), человек научается самостоятельно и продуктивно решать различные жизненные задачи в привычных и нестандартных ситуациях. Формирование собственной личностной позиции происходит в процессе успешной социализации, а также в процессе усвоения своими эмоциями и чувствами, способности к регуляции своей активности на осознаваемом и доступном контроле уровне, а слагаемые саморегуляции фиксируются в накапливаемом жизненном опыте.

Становление субъектности, т.е. обретение опыта осознанного саморегулирования своих действий и поведения, развитие самостоятельности занимает в подростковом возрасте ведущее место. По нашему мнению, именно возрастающие возможности осознания регуляторного опыта обеспечивают развитие субъектного отношения к разным сферам личностного самоопределения подростка.

В данном конкретном исследовании мы попытались проследить связь значимого для подростка переживания одиночества в группе со сформированными у него предпосылками самостоятельности. Особенности переживания одиночества в группе по-разному определяются перспективы развития подростка, и эти особенности сами зависят от степени понимания и обращенности к собственным личностным ресурсам и возможностям. Переживание одиночества может стать ситуацией, способствующей развитию человека, стимулирующей появление рефлексии по поводу собственной жизни и перспектив своего развития. Но одиночество может переживаться и осознаваться как непродуктивное негативное эмоциональное состояние, которое даже может завести подростка в тупик, например, к суициду.

Цель нашего исследования является: выявить основные причины возникновения чувства одиночества у подростков в группе.

Объект исследования: учащиеся 7 «Д» класса школы № 47 г Краснодара в возрасте 13-14 лет. *Предмет исследования:* причины возникновения чувства одиночества у подростков в группе. *Задачи исследования:*

1. Изучить и проанализировать литературу по данной проблеме;
2. Подобрать диагностический инструментарий для получения информации о причинах возникновения чувства одиночества;
3. Исследовать причины возникновения чувства одиночества у учащихся;
4. Сопоставить особенности переживания одиночества (позитивные и негативные аспекты) и наличествующие у подростка предпосылки субъектности.
5. Проанализировать данные, полученные в результате исследования.

Наше теоретическое предположение состояло в следующем: возникновение чувств одиночества связано с недостаточным развитием регуляторного опыта в общении.

Методы исследования. Для выявления основных причин возникновения чувства одиночества в группе и социуме у подростков использовались следующие методики: Опросник «Одиночество» (модифицированная шкала измерения одиночества UCLA). Методика «Склонность к одиночеству». Опросник «Умеешь ли ты общаться?». Метод изучения продуктов деятельности учащихся (сочинение «Причины моего одиночества», «Портрет одинокого подростка»)

Выборка: в исследовании приняли участие 28 подростков в возрасте 13-14 лет.

Анализ литературных источников по вопросу об одиночестве как субъективном внутреннем переживании позволил выявить, что одиночество – это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывает противоречие между реальной сети отношений и связей с внутренним миром подростка.

Наиболее остро выражена эта проблема в юности, а впервые одиночество осознается человеком в подростковом возрасте. Это связано, прежде всего, с развитием рефлексии в этом возрасте и переходом на новый уровень самосознания, с усилением потребностей в самопознании, принятии и при-

знании, общении и обособлении, с кризисом самооценки. В переходном возрасте меняется представление о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность. Одиночество понимается как состояние человека, осознающего факт своей отстраненности и отчужденности от мира других людей. Отчужденность человека от других людей может быть следствием и реального отсутствия круга общения и значимых связей, и восприятия человеком своих социальных контактов как неудовлетворительных. Резкое преобладание потребности в уединении является тревожным признаком и приводит к состоянию хронического одиночества. Иными словами, постоянное желание подростка быть в одиночестве служит сигналом того, что что-то не так в его взаимоотношениях со сверстниками, а возможно, и во внутреннем мире. Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает у детей очень рано и с возрастом усиливается.

Подросток, который отвергнут в своей группе, может быть одинок, но не расстроен, это его привычная зона комфорта. Но есть другие дети, которых отвергают из-за не такой «брендовой» одежды или телефона, что наносит очень серьезную душевную травму подростку. Отвергнутый обществом, но имея желание общаться, он начинает замыкаться в себе, полностью во всех сферах начинает чувствовать себя одиноким и не нужным: дома, в школе, на улице. Некоторые находят выход из одиночества и начинают чем-то увлекаться, за что кстати еще больше становятся изгоями в обществе и в группе, потому что это не подходит стереотипам группы. Некоторые же справляются со своим одиночеством и располагают к себе группу разными достижениями, пока не будет принят.

Практическая часть нашей работы строилась на небольшом исследовании по изучению причин возникновения чувства одиночества в группе у подростков.

Перейдем к обсуждению полученных результатов.

Средний балл по шкале измерения одиночества UCLA составляет 6,96 баллов. Результаты ответов респондентов на шкале оценки одиночества расположились следующим образом:

58,5 % опрошенных не испытывают состояния одиночества,
6 % опрошенных нейтральны в оценке состояния одиночества,
35,5 % (4 чел.) опрошенных испытывают состояние одиночества в той или иной степени.

У подростков, испытывающих состояние одиночества, можно выделить 3 уровня интенсивности переживания этого состояния:

- 1 уровень (от – 9 баллов до – 12 баллов),
- 2 уровень (от – 5 баллов до – 8 баллов),
- 3 уровень (от – 1 балла до – 4 баллов).

К первому уровню (назовем его критическим) относится 2,3 % подростков, испытывающих постоянное и остро переживание состояния одиночества.

Ко второму уровню, среднему, относится 7,7 % подростков, которые испытывают часто возникающие состояние одиночества.

К третьему уровню, адаптивному, относятся 25,5% подростков; они испытывают состояние одиночества, которое возникает периодически.

Итак, результаты анализа ответов подростков исследуемой выборки по опроснику «Одиночество» позволяют говорить о том, что каждый третий подросток испытывает состояние одиночества различной интенсивности, причем, 2,3 % опрошенных переживают одиночество в достаточно сильной степени.

С точки зрения подростков, основной причиной одиночества является социальное отторжение: около 25% опрошенных ребят ответили, что одинокими становятся из-за других людей (в том числе и родителей), так как другие не поняли, отвергли или забыли этого человека.

На втором месте оказались черты характера (эгоизм, самовлюбленность и т.п.). Как причина одиночества они были названы 20 % подростков. Около 13 % видят причину одиночества в поведении и манере общения человека. 10 % подростков считают, что причинами одиночества являются застенчивость, неуверенность в себе, страх общения и неумение общаться. Отсутствие круга общения, близких людей и любимых как причину одиночества рассматривают только 13 % подростков. На усталость от общения – 17%.

Хотя 60 % подростков сами не любят бывать в одиночестве, они не считают подобное времяпровождение ненормальным. 56,7 % чувствовали себя одинокими и покинутыми, но большая часть подростков (80 %) не испытывали страха, находясь в таком состоянии. Большинство подростков (73,3 %) считают себя вполне коммуникабельными, приятными для общения и популярными в среде одноклассников, а также имеют достаточное количество дружеских связей. Для большинства подростков не характерны негативное отношение к себе, страх лишиться общения или быть отвергнутым сверстниками.

У подростков портрет одинокого подростка выглядит так: замкнутый, погруженный в себя, мало общающийся, не любящий шумные компании (26 %). Еще часть (20 %) описывала одинокого сверстника как грустного, печального, несчастного и обиженного. Достаточно часто встречалось описание одинокого подростка как тихого, незаметного, домоседа, не умеющего общаться, заводить знакомства. Некоторые ребята (13 %) одинокий полагают, что одинокий человек – это тот, у кого нет друзей, которого никто не любит, и от которого все отвернулись.

Таким образом, проведенное исследование позволило установить, что основной причиной одиночества, с точки зрения подростков, является социальное отторжение. Взгляд подростка на одиночество существует та же полярность, что и в философских и психологических исследованиях. Подростки считают нормальным состояние одиночества в том случае, если это выбор человека, сделанный не под влиянием окружающих, а по внутренним причинам. То есть если их сверстник выбирает одиночество не из-за собственной неуверенности и неумения общаться, не из страха перед общением и другими людьми, а по внутреннему желанию и потребности побыть одному, то это нормально и естественно. Если же он одинок, потому что от него отвернулись другие люди, тогда это – несчастный и обиженный человек, тихий, грустный и незаметный. Кроме того, подросток считает, что причины

одиночества кроются как в близком окружении человека, так и в нем самом: в его характере, особенностях поведения, манеры общения, и в том числе в его неумении общаться. Взгляды подростков на одиночество несколько отличается от точки зрения психологов-исследователей.

Исследователи выделяют ряд личностных, социальных и ситуативных факторов, способствующих закреплению тенденции самоустранения и возникновению чувства одиночества.

К социальным факторам исследователи относят социальное отторжение, то есть неприятие подростка группой сверстников, и отсутствие «своего» круга общения. Последнее может быть связано с переездом на новое место жительства, сменой школы, потерей близкого друга и т.п.

Можно сделать еще один вывод. Когда подросток проявляет свою самостоятельность, а так же имеет цель в жизни, т. е. быть целенаправленным, это доказывает, что у подростка выражена потребность быть одному. И чем сильнее выражена у него самостоятельность и целенаправленность, тем у него сильнее выражена потребность быть одному. Это доказывается тем, что если подросток самостоятельный и целенаправленный, то он может справиться с чем-либо один, чем подросток, у которого плохо развиты эти два качества.

Исходя из вышесказанного, можно сделать *вывод*: негативные аспекты переживания одиночества подростками связаны с недостаточным развитием регуляторного опыта и, прежде всего, его ценностного компонента. Основная причина возникновения чувства одиночества - это недостаток общения со сверстниками. Что и подтверждает нашу гипотезу.

Литература:

1. Карпиков А.Р. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте. – М., 2012.
2. Киселева В. Подростковое одиночество., Школьный психолог, №8/2015.
3. Кон И. С. Психология ранней юности: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
4. Снайдер Ди Практическая психология для подростков или Как найти свое место в жизни – М.: АСТ – ПРЕСС, 2003.
5. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2013.

**Н. ПРОСЕКОВА
Н.р. Э.Н. НЕЖИГАЙ**

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ – ЗЕРКАЛО ЮГА РОССИИ

13 сентября 1937 – день образования Краснодарского края. В этом году наш край празднует свой юбилей – 80 лет. Ко дню празднования Вениамин Кондратьев дал поручение главам муниципалитетов заложить в каждом районе парк «80-летия образования Кубани». Юбилей Краснодарского края не единственная почетная дата, в этот день исполнится 225 лет с начала освоения казаками кубанских земель.

В качестве отступления небольшой экскурс к истории образования Краснодарского края и города Краснодар. Небезызвестный факт о том, что ранее город Краснодар именовался Екатеринодаром, что означало «Екатеринин дар». 15 августа 1973 года войсковое правительство Черноморского казачьего войска решило: «в Карасунском Куте против дубравы, называемой Круглик, в достопамятное воспоминание имени Жизнодарительницы нашей Великой Государыни Императрицы Екатерины Алексеевны, воздвигнуть главный город Екатеринодар, построить в нём войсковое правительство и сорок куреней...».

С 1860 года Екатеринодар стал административным центром Кубанской области. Статус города он получил в 1867 году. В 70-80-х годах XIX века город превратился в крупный торгово-промышленный транспортный центр после проведения железной дороги на Северном Кавказе.

В 1867 году город из военного и казачьего стал гражданским, после разрешения селиться всем желающим. И спустя 30 лет было зафиксирована разница в 52052 человека.

В январе 1934 года из Северо-Кавказского края, в который входили Кубано-Черноморская область, состоящая из Кубанской и Черноморской республик, создаются два края: Азово-Черноморский (центр г. Ростов-на-Дону) и Северо-Кавказский (центр г. Пятигорск.) 13 сентября 1937 года постановлением ЦИК СССР Азово-Черноморский край был разделен на: Краснодарский край, с центром в городе Краснодар и Ростовскую область, с центром в городе Ростове-на-Дону.

Состав Южного Федерального округа:

1. Краснодарский край – г. Краснодар – 5 570 945
2. Ростовская область – г. Ростов-на-Дону – 4 231 355
3. Волгоградская область – г. Волгоград – 2 535 202
4. Астраханская область – г. Астрахань – 1 018 866
5. Республика Адыгея – г. Майкоп – 453 366
6. Республика Калмыкия – г. Элиста – 277 803

По плотности населения Южный Федеральный округ занимает 3-е место среди федеральных округов страны (после Северо-Кавказского и Центрального федеральных округов), по динамике численности населения – 2-е место (после Северо-Кавказского округа), по масштаба, уровню и темпам развития санаторно-курортной и туристической сфер – 1-е место.

Город и край после 1897 года развился по всем современным канонам и спустя такой большой промежуток времени прирост населения не прекращается. Краснодарский край занимает 3 место по численности населения, на территории края проживает свыше пяти с половиной миллионов человек, в том числе более 53 % – в городах и около 47 % – в сельской местности. По данным 2016 года прирост населения увеличился на 28,6 тысяч человек, что на 4,6% больше по сравнению с 2015 годом. Сайта ИА REGNUM сообщает, что в 2015 году в Краснодарский край 210 тыс. человек прибыли на постоянное место жительства, из них 120 тыс. – другие регионы РФ, около 67 тыс. – миграция Кубанского населения внутри региона. Большой миграционный поток в крае наблюдается с Северного Кавказа. Около 20% иностранцы — жители соседних республик: Грузии, Азербайджана, Армении, Украины. Это

дает понять высокая социально-экономическая привлекательность Южного Федерального округа.

Город Краснодар - крупнейший промышленный, транспортный, торговый, научный и культурный центр Юга России. Он является не только экономическим и деловым, но и туристически развитым. Краснодарский край имеет выгодное географическое расположение – 100 км от Черного моря и 120 км от Азовского. В связи с этим все пути к морю пролегают через Краснодар. Для климата характерно продолжительное жаркое лето и мягкая умеренно-тёплая зима. Зимняя температура воздуха наблюдается от +6,5 до -13, в редкие периоды опускается до -30...-33. Лето преимущественно сухое, максимальная температура достигает +42, в исключительных случаях возможно повышение. Близость моря самое главное наше преимущество.

Краснодарский край богат сельскохозяйственной деятельностью. В северной и центральной зоне выращивается зерно, сахарная свекла, подсолнечник, в западной – рис, в южно-предгорной – картофель, овощи, чай, цитрусы.

Индекс производства продукции с/х (% в сравнении с предыдущим годом): Республика Адыгея – 76, Республика Калмыкия – 92, Краснодарский край – 108, Астраханская область – 102, Волгоградская область – 100, Ростовская область – 103.

По производству продукции сельского хозяйства на душу населения ведущую позицию занимает Краснодарский край, второе место у Калмыкии, третье – Ростовская область.

Кроме сельского хозяйства на территории края развит туризм. Наш край считается самым популярным в этом плане: горы, термальные источники, солнечные пляжи, пещеры. Самыми популярными видами отдыха считаются: лыжный спорт, особо выделяются курорты Красная Поляна, Апшеронский, Мостовской районы, Домбая, Лаго-Наки, хребта Фишт. Велотуризм: Красной Поляне, Геленджик. Всего трас для велотуризма насчитывается примерно 9 и все они имеют разный уровень сложности. В крае развивается этнотуризм. На территории Кубани проживает более 100 народов и национальностей. Каждый народ хранит свои традиции, обычаи и культуру, и все желающие могут приблизиться к национальной культуре каждого народа. Подразумевается проживание туристов в традиционном жилище, одежда, питание, работа, все в рамках данного этноса. Водный туризм: наиболее популярные маршруты на реке Кубань. Осуществляется сплав на лодках и байдарках вдоль Азовского побережья. Для более спортивного и экстремального сплава, профессионалы выбирают горные реки Шахе, Мзымта, Белая. Протяженность водных маршрутов на этих речках составляет от 6 до 18 километров. Конный туризм к числу наиболее популярных мест для конного туризма можно отнести Ейский район, Сочи, Мостовский район, Красная поляна, Туапсинский район.

Пожалуй, наиболее привлекательным для туристов является Сочи. Этот курортный город стал поистине популярным после проведения XXII Зимних Олимпийских игр в 2014 году. В пользу выбора места проведения сыграли небольшие горные хребты. Сочи пользуется большим спросом после его реорганизации под Олимпийский город, статус его возрос и соответственно количество мигрантов.

Краснодар как уже говорилось крупнейший промышленный центр Юга России и именно поэтому он привлекает огромное количество мигрантов. В городе насчитывается более 130 крупных и средних предприятий, на которых работают свыше 120 тысяч человек. Основные направления – это приборостроение и металлообработка, производство строительных материалов, мебельных, табачных изделий, пищевых и сельскохозяйственных продуктов.

Географическое расположение, сельское хозяйство, туризм, промышленность — это далеко не все особенности края. Транспорт. Краснодар – крупный транспортный узел Юга России: четыре направления железных дорог, две автодороги федерального значения, международный аэропорт и грузовой речной порт на реке Кубань, а также городской транспорт, в который входят автобусы, маршрутные такси, трамваи, троллейбусы. Но в данном пункте есть свои минусы, о которых будет оговорено далее.

Еще одна привлекательная особенность – культура и образование. В городе действует 159 образовательных учреждений (15 гимназий, 5 лицеев, 80 общеобразовательных и специализированных школ, 45 высших учебных заведений, в том числе негосударственные, среднепрофессиональные и филиалы). На территории Краснодара: 2 библиотеки, 11 театров, 11 кинотеатров, 10 концертных залов, 12 музеев, 6 парков, 11 зоопарков, 9 художественных галерей. Чем не привлекателен данный пункт? Каждый человек стремится приобщиться к культуре и в Краснодарском крае для это есть все, что только требуется.

Отдельно хотелось бы выделить достопримечательности края и города. Что говорить о красивейшей природе, горах. На территории нашего края существует более важная достопримечательность, сохранившаяся до наших дней – дольмены – это каменные сооружения, построенные 4-2 тысячелетия до нашей эры. Больше всего общедоступных дольменов в Геленджике: гора Нексис, поселок Возрождение, Пшада. Также есть в районе Туапсе, Аше, Лазаревского и Сочи. В самом же городе расположен федеральный памятник архитектуры - водонапорная башня, построенная по проекту инженера и учёного Владимира Григорьевича Шухова. Конструкция находится у здания цирка на пересечении улиц В. Головатого и Раппопортской. Памятниками федерального значения также являются здание Краснодарской филармонии или Зимнего театра, архитекторы А. А. Козлов, Ф. О. Шехтель; дом М. С. Кузнецова (1888—1900 года), где ныне располагается консерватория. Александровская Триумфальная арка на пересечении улиц Красная и Бабушкина, первоначально установленная в честь приезда в город императора Александра II. 28 сентября 2008 года открыт памятник «Запорожские казаки пишут письмо турецкому султану», он размещен на пересечении улиц Красная и Горького. 26 сентября 2011 г. на Театральной площади во время празднования дня города был запущен один из крупнейших светомузыкальных фонтанов в России. Движение воды в нём обеспечивают 375 форсунок, эффекты — более 600 светильников. И это далеко не все.

Теперь о минусах, преследующих край и город в целом. На равне с положительной развитостью, присутствуют неоспоримые проблемы, которые испытывает каждое отдельное государство.

В Кубанскую столицу стремятся попасть многие, она притягивает к себе мигрантов из других стран и регионов, и это негативно на нее воздействует. По последнему рейтингу журнала РБК «Где на Руси жить хорошо» Краснодар занимает первое место по численности прибывающих, стоит заметить, что это не Москва. Кубань стабильно входит в лидирующие рейтинги по привлекательности. В город прибывают жители соседних регионов: Адыгеи, Ставропольского края, Ростовской области. И первая проблема, возникающая отсюда – нехватка недвижимости. По словам исполнительного директора НП «Кубанская палата недвижимости» Ольги Проценко: «Несмотря на то, что край традиционно входит в тройку лидеров в стране по объему жилья, вводимого в эксплуатацию, спрос на рынке недвижимости намного превышает предложение». Следующая проблема – образование. По словам директора краснодарского лицея, № 90 Владимира Белоусова, только в его учебном заведении за лето прошлого года количество школьников увеличилось на 200 человек, из них более 150 — приезжие. И ситуация будет только усугубляться: сейчас в детских садах Краснодара ожидается 18 тыс. малышей, через несколько лет они пойдут в школы, которых не хватает уже сейчас.

С начала 2016 года в Краснодарском крае на миграционный учет поставлено свыше 345 тысяч иностранцев. Большая часть из них – наемные рабочие из стран СНГ: Таджикистан, Узбекистан и чем больше строек, тем их больше, по окончании строек они не торопятся покидать наш край.

Экологию города по загрязнению можно сравнить с Москвой, где все же намного хуже и автомобили в наличии у каждого гражданина. В районах города Краснодара фиксируется превышение допустимой нормы по содержанию углеводородов, окиси азота, окиси углерода – от 1,5 до 7 раз. Также ученые отмечают очень высокий уровень загрязнения атмосферного воздуха, вызванный результатами деятельности объектов электроэнергетики, предприятий нефтехимической, нефтеперерабатывающей и топливной промышленности. В центре города содержание в воздухе двуоксида азота и оксида углерода в 1,5—2 раза выше, чем в других районах. В воде фиксируются в несколько раз превышенные допустимые концентрации вредных веществ, в том числе соединений меди, железа, нефтяных углеводородов, нитратов.

Также Краснодарский край вошел в четверку конфликтных регионов России. На Кубани вспыхивают межнациональные конфликты с участием приезжих.

Не смотря на негативные стороны положительных моментов в крае намного больше. Конечно это почетно - наш край пользуется большим спросом, развивается, занимает лидирующие позиции относительно всего Южного Федерального округа. Можно смело назвать Краснодарский край зеркалом Юга России. Так как ему принадлежит лидерство по 12 показателям из 31. Наш край – гордость для всех его жителей.

Список источников и литературы:

1. Электронный ресурс. URL: <http://pavl23.ru/item/45842>
2. Электронный ресурс. URL: http://kuban.retroportal.ru/gorod_ekaterinodar.shtml
3. Электронный ресурс. URL: <http://orv.gov.ru/Regions/Details/8>

4. Электронный ресурс. URL: <https://regnum.ru/news/society/2172425.html>
5. Электронный ресурс. URL: http://rostov.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/rostov/re-sources/241935004ccb78aaa332f74fs772e0bb/Binder1.pdf
6. Электронный ресурс. URL: <http://rusplt.ru/articles/region/Krasnodar.html>
7. Электронный ресурс. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/808207/>

А. ПРОЩАЛЫГИН
Н.р. А.Ю. ОВЕРКО

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В МЕСТАХ ОТБЫВАНИЯ ЗАКЛЮЧЕНИЯ

С давних времен физическое воспитание и спортивно-массовая работа являются мощными педагогическими средствами исправления осужденных и положительным фактором деятельности. Особенно остро эта проблема касается воспитания детей и подростков, поскольку физкультурно-спортивная работа оказывает значительное влияние на состояние и укрепление их здоровья, обеспечение охраны которого является, в свою очередь, одной из задач уголовно-исполнительной системы [3].

Совершая преступление, человек проявляет себя в своем преступном поведении, именно этот вид поведения является наиболее общественно опасным. При этом традиционно преступное поведение рассматривается в качестве наиболее асоциального вида поведения, которое требует неуклонного исправления. Самой оптимальной формой организации воспитательной работы в местах лишения свободы является организация исправительной среды.

Организация исправительной среды должна осуществляться с ориентацией на изменение тех аспектов жизни осужденных, которые в свое время определили его преступное поведение, среди которых недостатки или отсутствие образования, воспитания, культуры и т.д.

Воспитательная функция занятий физической культурой в местах лишения свободы для несовершеннолетних по значимости приравнена к приобщению подростков к труду. Значение же труда в процессе формирования личности общеизвестно.

В процессе воспитания осужденных детей и подростков осуществляется специально разработанная организационно-педагогическая система развития физической культуры, которая реализуется на принципах непрерывности, целостности, лично-ориентированного характера и перевода процесса развития физической культуры в самоорганизующийся процесс, создаются определенные педагогические условия реализации системы на практике. Стандартные же занятия физкультурой типичны, независимо от мест обучения.

Согласно уголовно – исполнительному кодексу РФ, дети отбывают наказание в воспитательных колониях, отдельно от взрослых заключенных.

Такое положение объясняется тем, что несовершеннолетних пытаются оградить от пагубного влияния взрослых преступников, вследствие чего, надзор и система поощрения разительно отличаются.

Так или иначе, распорядок дня зависит от самой колонии и от положения ее содержания. Особенностью воспитательных колоний является то, что в них установлено несколько различных условий содержания: льготные, строгие, облегченные или обычные. В результате появляется возможность варьировать средства исправления несовершеннолетнего.

Общим для несовершеннолетних является то, что многие из них уже имеют вредные привычки, вроде курения, а потому спортивно-оздоровительные мероприятия начинаются с лекций. Проводится значительная работа по физическому воспитанию и по мотивации к ведению здорового образа жизни. Планируется проведение досуга несовершеннолетними в условиях отбывания наказания.

Пропагандируется и поощряется участие в разных кружках самодеятельности.

Спортивным мероприятиям, пропагандирующим активный образ жизни уделяется особое внимание.

Так, «Российский детский фонд» собрал около 40 млн. пожертвований, из которых часть ушла на спонсирование детских колоний заключения. «Программа за решеткой детские глаза» - поддержка воспитания и развития детей, рожденных в исправительных учреждениях. Гуманитарная помощь подросткам-сиротам и социальным сиротам, находящимся в учреждениях закрытого типа, воспитательных колониях и следственных изоляторах, лишившимся попечения родителей. А также содействие реабилитации и социализации освободившихся подростков.

В качестве профилактики дальнейших правонарушений, не редко используют спортивные мероприятия и различные спортивные секции.

Из разряда спортивных секций обычно проводятся занятия в тренажерных залах, где подростки могут заниматься физической подготовкой в свободное время.

В детских исправительных колониях Южного федерального округа ежегодно проходят турниры по баскетболу, футболу и шахматам.

В 2012 году в городе Орёл прошла уже третья по счету спартакиада среди подростков, пребывающих в местах лишения свободы. Среди дисциплин были представлены: бег, прыжки в длину, тяга каната, волейбол и т.д.

Все эти спортивные мероприятия рассчитаны не только на то, чтобы дети реализовывались в спорте, но и понимали то, что они не потеряны для общества.

В результате спортивно-оздоровительное воспитание осужденных, где они находятся в изоляции и ограниченно используют свои способности и профессиональные возможности, является одним из действенных направлений воспитательной работы. Таким образом, у осужденных формируется психологическая готовность к ведению здорового образа жизни и труду. Кроме того, оно призвано учитывать, прежде всего, физическое и психическое здоровье осужденных, необходимость их дальнейшей профессиональ-

ной подготовки с учетом перспектив устройства на работу после освобождения от наказания, а также их трудового использования в период отбывания наказания.

Литература:

1. Исаева С.Н. К вопросу о нравственном воспитании осужденных к лишению свободы // Уголовно-исполнительная система: право, экономика, управление, 2006, № 4 // СПС Консультант Плюс.
2. Фалалеев Н.Н. Исправление осужденных как мера предупреждения насильственных преступлений против предпринимателей // Актуальные проблемы российского права, 2013, № 11) // СПС Консультант Плюс.
3. Пургина О.В. Организация нравственно-этического воспитания и досуга осужденных к лишению свободы// Юрист, 2010, № 4. // СПС Консультант Плюс
4. Правовое регулирование социальной и воспитательной работы с осужденными в местах лишения свободы в процессе их ресоциализации: Монография / Ускачева И.Б. – Псков: Изд-во Псков. юрид. ин-та ФСИН, 2009.

М. РОМАНОВ
Н.р. Н.В. ПАЩЕВСКАЯ

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций и угроз природного и техногенного характера требует интенсивного использования информационно-коммуникативных технологий. Для современной обстановки объектов общественного и промышленного назначения характерна высокая степень сосредоточения угроз, интенсивность динамики развития и изменений в структуре как объектов, создающих угрозы, так и объектов, призванных для ликвидации таких угроз. Информационно-коммуникационное обеспечение повышает эффективность системы управления и взаимодействия сил и средств, вовлекаемых в процесс ликвидации угроз и последствий пожаров и чрезвычайных ситуаций (ЧС).

Одним из характерных направлений работы МЧС России на протяжении ряда лет является внедрение передовых технологий информационного обеспечения и автоматизации деятельности подразделений Федеральной противопожарной службы. В рамках научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ создаются новые компьютерные программы и программно-аппаратные комплексы, автоматизированные системы по управлению пожарно-спасательными формированиями, прогнозированию опасных факторов пожаров и ЧС, мониторингу потенциально опасных и критически важных объектов, основанные на современных технических принципах обработки и обмена информацией, обеспечении качественной связи, построении целостных широкомасштабных систем управления.

Для создания управляющих систем в области пожарной безопасности на современном этапе используются следующие информационные технологии: системный анализ, математическое моделирование сложных процессов, системы поддержки принятия решений и экспертные системы, системы

управления базами данных (СУБД), оперативная аналитическая обработка данных (OLAP), географические информационные системы (ГИС), 2D, 3D-графика. Системный анализ позволяет сформулировать критерии оценки обеспечения пожарной безопасности и основные функциональные задачи, которые должна выполнять управляющая система. Он включает вычислительные эксперименты по моделированию различных сценариев развития пожара на объектах, дает возможность воспроизведения различных рассчитанных сценариев возгорания, обеспечивает эффективную реализацию системы и удобный пользовательский интерфейс за счет корректного выбора и организации программных и технических средств, помогает осуществлять обучение и контроль знаний по ПБ персонала.

Моделирования процессов, происходящих при пожарах, с достаточной для практической деятельности точностью возможно на базе мощных и доступных вычислительных систем, расширении знаний в области физики и химии процессов горения, создании эффективных методов расчета турбулентной аэродинамики, сложного теплообмена и химического реагирования. Моделирование развития опасных факторов пожара позволяет определить время блокирования путей эвакуации. Системы поддержки принятия решений осуществляются на основе математического моделирования развития опасных факторов пожара (ОФП) и эвакуации с учетом условий эвакуации объекта и анализа результатов расчетов с использованием базы данных.

На базе СУБД разработан блок аналитической обработки, с помощью которого формируются отчеты о процессе эвакуации людей, блокировании эвакуационных путей, попадании эвакуируемых в зоны с предельно допустимыми значениями ОФП. Технология оперативной аналитической обработки многомерных данных (OLAP) обеспечивает высокую скорость работы с данными при выполнении аналитических операций, наглядное представление результатов и оперативное построение отчетов. Многомерная модель позволяет оптимальным образом построить физическую модель данных для хранения и обработки запросов.

Интеграция геоинформационных систем (ГИС) и OLAP-систем способствует повышению наглядности представления результатов аналитической обработки данных. В основе механизма связи многомерных данных OLAP-системы и пространственной информации ГИС лежит картографическая привязка данных, позволяющая устанавливать соответствие между результатами оперативного аналитического моделирования и конкретными географическими объектами. Интенсивно внедряются средства 2D (двухмерной) и 3D (трехмерной) графической визуализации для формирования входных данных по пожароопасным объектам и визуализации результатов моделирования, например, процесса эвакуации людей и распространения ОФП.

Информационно-коммуникационные технологии пожарной охраны развиваются по следующим основным направлениям:

1. Обеспечение защищенности критически важных для национальной безопасности Российской Федерации объектов (КВО).
2. Мониторинг противопожарного состояния объектов с массовым пребыванием людей.

3. Автоматизация поддержки принятия решений и управления пожарно-спасательными формированиями с применением геоинформационных технологий.

ПАК "Стрелец-Мониторинг" - это система мониторинга, обработки и передачи данных о возгорании, динамике развития пожаров в сложных зданиях и сооружениях с массовым пребыванием людей, в том числе в высотных зданиях. ПАК "Стрелец-мониторинг" разработан во исполнение поручений Президента Российской Федерации и решения Правительственной комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности. Принят на вооружение по приказу МЧС № 743 от 28.12.2009г.

Внедрение данной системы позволяет переводить сигнал о пожаре с объекта мониторинга прямо на пульт диспетчерской службы "01", что позволяет сократить время с нескольких минут до нескольких секунд.

На сегодняшний день в подавляющем большинстве в зданиях имеется пожарная сигнализация, которая кроме функции локального оповещения персонала и посетителей объекта не выполняет других задач, и после её срабатывания большое значение имеет человеческий фактор. Огромную роль будет играть оперативность сотрудников объекта. Если брать в расчёт возможные временные затраты на прибытие противопожарных служб (пробки на дорогах, невозможность подъезда к зданию и прочее) в итоге может получиться что пройдёт слишком много времени с момента возгорания и до прибытия пожарных бригад. По статистике через 20 минут после начала пожара резко возрастает вероятность гибели людей, а каждая минута пожара обходится бюджету России в 30 тысяч рублей. Сокращение времени реагирования и является приоритетной задачей системы ПАК «Стрелец-Мониторинг», системы автоматического вызова противопожарных служб. Теперь роль персонала снижена до минимума и не нужно будет переживать о том, что звонок на пульт "01" поступит слишком поздно, он произойдёт практически моментально, и всё что нужно будет делать персоналу ответственному за эвакуацию, либо обеспечивать эвакуацию людей совместно с сотрудником ЦУКС либо принимать меры по локализации возгорания.

Система решает ещё одну параллельную задачу - отслеживает техническое состояние пожарной сигнализации. Ведь помимо сигнала "ПОЖАР", который приходит на пульт диспетчера "01" есть возможность получать сигнал "НЕИСПРАВНОСТЬ". И сотрудникам ГПН проще отслеживать, в надлежащем ли состоянии находится сигнализация на объекте, и принимаются ли меры по устранению неисправности. В итоге по мере оснащения объектов системой ПАК "Стрелец-Мониторинг" приводятся в порядок и сами сигнализации.

Главной её особенностью является то, что система работает по выделенному специально радиоканалу, что обеспечивает следующие преимущества:

- неразрушимость, если сравнивать с телефонной линией, на которой может произойти разрыв;
- неперегружаемость, если сравнивать с GSM каналом;

- система строится по сотовой топологии, и подключаемые объекты в свою очередь являются ретрансляторами с меньшим радиусом, по сравнению с пультовым оборудованием;

- возможность динамической маршрутизации сигналов в сети, то есть автовыбор маршрута прохождения сигнала, если по какой-то причине сигнал не может быть транслирован по прежнему маршруту система определит кратчайший маршрут прохождения сигнала.

Таким образом ПАК "Стрелец-Мониторинг" предназначен для эффективного решения следующих задач:

-автоматизированного вызова сил подразделений Федеральной противопожарной службы на объекты;

- контроля динамики развития пожара и передачи в штаб пожаротушения актуальной информации о развитии ситуации на объекте;

- отображения на плане объекта направлений распространения ОФП с точностью до извещателя;

- своевременного определения путей эвакуации и планирования первоочередных мер по ликвидации пожаров;

- сбора, хранения и передачи информации о состоянии систем пожарной сигнализации в зданиях и сооружениях с массовым пребыванием людей, в том числе в высотных зданиях.

ПАК «АРГО» предназначен для автоматизации деятельности подразделений центров управления в кризисных ситуациях главных управлений МЧС России по субъектам Российской Федерации (ЦУКС ГУ МЧС России по субъектам Российской Федерации), подразделений территориальных гарнизонов пожарной охраны по оперативному управлению силами и средствами, предназначенными для тушения пожаров, предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на территории соответствующего субъекта Российской Федерации, а также аналитической и информационно-справочной поддержки принятия управленческих решений по своевременному прогнозированию, выявлению, предупреждению и ликвидации техногенных чрезвычайных ситуаций. ПАК «АРГО» разработан во Всероссийском научно-исследовательском институте противопожарной обороны и ЗАО «Навигационные системы» (г. Омск), во исполнение приказа МЧС России от 03 апреля 2013 г. № 225 "О принятии на снабжение в системе МЧС России программно-аппаратного комплекса автоматизированной геоинформационной системы поддержки принятия решений и оперативного управления подразделениями гарнизона пожарной охраны при предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций, тушении пожаров на территории субъекта Российской Федерации".

АГИСППРиОУ обеспечивает автоматизацию и информационно-аналитическую поддержку следующих видов деятельности:

- приема от населения, организаций и взаимодействующих дежурно-диспетчерских служб (ДДС) сообщений о пожарах, угрозе или возникновении ЧС;

- доведения поступившей информации до подразделений территориального гарнизона пожарной охраны и ДДС, в компетенцию которых входит реагирование на принятое сообщение, включая формирование приказов на привлечение сил и средств на ликвидацию ЧС, тушение пожаров;

- учета изменения оперативной обстановки, применения сил и средств, а также регистрация другой необходимой информации, в том числе регистрация потерпевших и пострадавших в результате ЧС;

- обработки и анализа данных о пожарах и ЧС, в том числе проведение основных оперативных расчетов и подготовка данных для определения замысла, выработки и принятия управленческих решений по ликвидации ЧС и выполнению аварийно-спасательных и других неотложных работ;

- отображения оперативной обстановки и принятых решений по ликвидации ЧС на картах, планах городов и других рабочих документах;

- прогноза динамики развития и масштабов опасных факторов ЧС с последующим отображением результатов прогноза на плане города (карте местности);

- расчета потребности сил и средств, необходимых для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;

- информационной поддержки руководителя тушения пожара и проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ на месте пожара (ЧС);

- информационной поддержки принятия решений в пожарных частях при отработке оперативной задачи;

- подготовки форм донесений о пожарах, ЧС, обобщенных данных за сутки о возникших пожарах, угрозе или возникновении ЧС, принятых мерах по их предупреждению, ликвидации;

- сбора, обработки, анализа, хранения и передачи информации о дислокации и готовности подразделений федеральной противопожарной службы Государственной противопожарной службы (ФПС ГПС);

- формирования унифицированных отчетных документов на всех уровнях оперативного управления;

- передачи (в соответствии с согласованными регламентами) текущей или зарегистрированной информации о состоянии безопасности и событиях на территории субъекта Российской Федерации, защищаемых объектах по запросам пользователей автоматизированных информационных систем федеральных органов исполнительной власти и оперативных штабов;

- возможности мониторинга (своевременного выявления нештатных ситуаций) в реальном масштабе времени на контролируемых объектах (объектах защиты);

- ведения информационных баз данных для обеспечения поддержки принятия в автоматизированном режиме и реализации управленческих решений по защите потенциально опасных объектов и объектов с массовым пребыванием людей.

АГИСППРиОУ позволяет создать АРМы специалистов:

АРМ оперативного дежурного ЦУКС ГУ МЧС России по субъекту РФ для решения задач, связанных с:

- организацией непрерывного сбора и обработки данных обстановки на территории субъекта Российской Федерации;

- организацией реагирования и оперативного управления в кризисных ситуациях;

- непрерывным контролем выполнения мероприятий по предупреждению и ликвидации ЧС, учётом и анализом данных обстановки;

- прогнозированием масштабов последствий ЧС, в том числе с учетом воздействия вторичных поражающих факторов;

- планированием мероприятий по предупреждению, ликвидации ЧС.

АРМы специалистов подразделений ЦУКС ГУ МЧС России по субъекту РФ для службы 01:

- АРМ диспетчера гарнизона пожарной охраны;

- АРМ Руководителя тушения пожара и проведения аварийно-спасательных работ,

- АРМ специалиста оперативного штаба пожаротушения

- АРМ оперативного дежурного гарнизона пожарной охраны,

- АРМ специалиста службы оперативных дежурных (ОДС) ЦУКС.

Для пожарных частей позволяет создавать АРМ Диспетчера (радиотелефониста) пункта связи пожарной части.

Для единой дежурно-диспетчерской службы позволяет создавать АРМ специалиста дежурной смены ЕДДС.

Функциональные компоненты АГИСППриОУ устанавливаются:

на федеральном уровне – НЦУКС МЧС России, центры управления в кризисных ситуациях (ситуационно-кризисные центры), информационные центры, дежурно-диспетчерские службы федеральных органов исполнительной власти и уполномоченных организаций, имеющих функциональные подсистемы единой системы;

на межрегиональном уровне - ЦУКС региональных центров;

на региональном уровне – ЦУКС ГУ ГОЧС по субъектам Российской Федерации, информационные центры, дежурно-диспетчерские службы органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и территориальных органов федеральных органов исполнительной власти;

на муниципальном уровне - ЕДДС муниципальных образований;

на объектовом уровне - ДДС организаций (объектов).

Литература:

1. Антоненко А.А., Буцынская Т.Б., Членов А.Н. Новое в нормативном обеспечении комплекса систем безопасности / Интернет-журнал «Технология техносферной безопасности», 2012. № 2.

2. Серебренников Е.А. Пожарная безопасность и современные направления/ Е.А. Серебренников, А.П. Чуприян, Н.П. Копылов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева//ВНИИПО.-М., 2004.-187с.

3. Копылов Н.П., Хасанов И.Р., Варламкин А.В. Новое направление в работе ФГУ ВНИИПО – поддержка управленческих решений и моделирование чрезвычайных ситуаций на критически важных объектах федерального уровня // Пожарная безопасность. 2007. № 2. С. 9–22.

4. Ноженкова Л.Ф. О создании информационно-управляющей системы поддержки принятия решений по обеспечению пожарной безопасности на объектах науки и образования/ Л.Ф. Ноженкова, Е.С. Кирик, А.А. Мельник, К.Ю. Литвинцев// Материалы 19-й научно-технической конференции «Системы безопасности», Москва: АГПС МЧС РФ, С.94-97.

5. Ноженкова Л.Ф. Методы управления и геоинформационного моделирования в технологии OLAP/ Л.Ф. Ноженкова, А.А. Евсюков, А.И. Ноженков//Journal of Siberian Federal University/ Engineering & Technologies . 2009. №2.

ПРОБЛЕМА СУИЦИДА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Моя статья основана на произведении Эмиля Дюргейма «Самоубийство», написанное им 1897 году. Он описал разные случаи суицида - как и зачем, и главное, почему человек совершает такой отчаянный поступок.

Самоубийство, или суицид, как способ решения всех проблем, не приветствуется и осуждается всеми мировыми религиями.

Что же мы можем считать суицидом?

1. Смерть, которая наступает в результате того, что человек находится в состоянии психического расстройства. Например, если у человека галлюцинации, и он выпрыгивает из окна, думая, что находится на уровне земли.

2. Смерть, психически здорового человека, которая происходит осознанно.

Таким образом, можно сказать «Самоубийством называется каждый смертный случай, который непосредственно или опосредованно является результатом положительного или отрицательного поступка, совершенного самим пострадавшим, если этот последний знал об ожидавших его результатах». Статистика и динамика самоубийств во многих странах часто носит закрытый, непубличный характер. Сам факт большого количества самоубийств среди граждан страны создает очень негативное представление обо всем обществе и о власти конкретно. Но и публичная статистика количества самоубийств не может даже теоретически быть полностью объективной, потому что на нее воздействует конфликт интересов между различными управляющими структурами общества. Поэтому высшая официальная власть старается не показывать реальные статистические показатели самоубийств среди своих граждан, перенося эти случаи суицида в другие графы, например, смерть по неосторожности, отравление, смерть от сердечно-сосудистых заболеваний, некоторые случаи ДТП и пр. Причем по медицинским исследованиям в различных странах, среди общего количества жертв суицида только около 6% являются психически ненормальными людьми. Остальные жертвы психически здоровы, они просто больше не хотят жить в данном обществе и в данных условиях.

Очень тревожный симптом для всего человечества, особенно для России, которая, по официальным статистическим сведениям, продолжая самоубийственные тенденции СССР, в настоящий момент является постоянным и бесспорным мировым лидером по количеству самоубийств. При этом число самоубийц среди мужчин примерно в 6 раз превышает их число среди женщин.

Дюркгейм говорит о том, что профессия, пол, принадлежность к классу влияют на уровень самоубийств в разных странах.

Дюркгейм выделяет следующие типы самоубийства: эгоистическое, альтруистическое.

Эгоистическое самоубийство.

Исследование показало, что холостые люди кончают жизнь самоубийством реже, чем женатые. Так как женатые люди должны больше работать,

чтобы содержать семью, у них намного больше стрессов и на них лежит больше ответственности, все эти факторы сказываются на человеке. Однако и отсутствие брака может привести к увеличению самоубийств. В данном исследовании наблюдаются противоречивые факты. Так же можно сказать, что с возрастом человека самоубийств, становится больше.

«Коэффициент предохранения» - показывает уменьшение частоты самоубийств в данном возрасте в зависимости от семейного положения. Так же выделяют и «коэффициент обострения» для незамужних женщин, вдовцов и вдов.

В результате исследования Дюркгейм выделил четыре закона:

- Слишком ранний брак увеличивает склонность к самоубийству, в особенности у мужчин.

- Начиная с 20 лет люди, состоящие в браке, по отношению к холостым и незамужним обладают коэффициентом предохранения, превышающим единицу.

- Коэффициент предохранения супругов по отношению к холостым и незамужним изменяется в зависимости от пола.

- Вдовство уменьшает коэффициент предохранения супругов обоего пола, но обыкновенно не уничтожает его совершенно.

Некоторые исследователи явления суицида даже предполагают наличие неизвестной науке болезни, вызывающей суицидные настроения. Эта болезнь поразила русскую нацию.

Возможно, и есть такая болезнь, но присутствуют некоторые сомнения. Потому что высокий уровень самоубийств наблюдается у всех народов России. У русских и кровно связанного с ними этносов, живущих в пространстве русской культуры, уровень самоубийств выше, чем у других этнических групп России, например, народов Северного Кавказа. Хотя это зависит от того, что считать самоубийством, ведь, например, террористы-смертники - это тоже самоубийцы. Мотивы у людей, совершающих суицид, разные, а суть одна – отсутствие воли к жизни. В живой природе тоже есть место самоубийству, иногда массовому. Прежде всего, у животных самоубийство связано с утратой привычной среды обитания: изменения в экологии, содержание в неволе, постоянное истребление.

Дюркгейм признает наличие психологической предрасположенности к самоубийству, предрасположенность, которую можно объяснить с точки зрения психологии. Но фактор предопределяющий самоубийство носит в себе социальный характер, а не психологический.

Почему же Эмиль Дюркгейм предметом своего исследования выбрал именно самоубийство?

Во-первых, самоубийство является одним из легко определяемых явлений.

Во-вторых, самоубийство является социальным фактом.

Высокий уровень самоубийств и смертности вообще в России полностью связан с историческими изменениями в стране и начинается с 1918 г. И чем дальше от этой точки отсчета, тем выше уровень самоубийств и смертности. Из этого можно сделать вывод, что если неестественная смерть - это болезнь, то эту болезнь можно охарактеризовать так: русские в России умирают от тоски по утраченной Родине, потому, что на генетическом уровне

подсознания понимают, что окружающая враждебная действительность не соответствует понятию «Россия». В своём исследовании Дюркгейм выделяет следующие причины, влияющие на показатель самоубийств: внесоциальные и социальные.

Исследование показало, что «каждое общество в известный исторический момент имеет определенную склонность к самоубийствам». Интенсивность этой склонности измеряется отношением добровольных смертей к числу населения, в независимости от пола. Эта величина называется показателем самоубийств. Этот показатель более постоянен, нежели показатель общей смертности населения.

В конкретно одном обществе процент самоубийств, практически не изменяется, а вот в различных обществах он разный.

В 2010 г. в Российской Федерации проводилась всеобщая перепись населения. За прошедшие неполные семь лет население России сократилось примерно на два миллиона человек. Значит, смертность в стране превышает рождаемость. Особенно это относится к русскому этносу. Очень велика смертность мужского населения среди русских. Да и у соседей татар население тоже сократилось, как и у других народов Поволжья и Западной Сибири. Только приток татар из Средней Азии смог отчасти снизить потери.

Второй тип самоубийства – альтруистический.

В данном исследовании приводятся такие примеры альтруистического самоубийства: женщина-вдова индианка, готова быть сожженной на погребальном костре вместе со своим покойным мужем, в данном примере показывается отсутствие у человека индивидуализма, полное подчинение коллективу. Человек даже не пытается бороться за свою жизнь и идет на смерть осознано.

В первобытном обществе примером могут быть так же:

- самоубийство людей престарелых или больных;
- самоубийство рабов, слуг после смерти хозяина.

Во всех этих случаях человек лишает себя жизни не потому, что он сам этого хочет, а потому что он должен это сделать.

Так же альтруистическое самоубийство наблюдается в армии, среди солдат, которые жертвуют, осознано своей жизнью ради Родины.

Виды альтруизма:

- Обязательное альтруистическое самоубийство (самоубийство во имя чувства долга)
- Факультативное альтруистическое самоубийство (менее настоятельно диктуются обществом, чем предыдущее)
- Чисто альтруистическое самоубийство (самоубийство во имя приношения себя в жертву Богам)

По официальным данным, только у народов Северного Кавказа рождаемость значительно превышает смертность, и численность этих народов существенно увеличилась.

Данные о переписи населения представляются далеко не полными. Особенно интересны данные о смертности и ее причинах. Потому что рождаемость в России, даже в областях, населенных преимущественно русскими, не сильно отличается от рождаемости в развитых странах Западной

Европы. А вот показатели смертности у нас сильно отличны, особенно среди мужского населения.

Смертность и ее причины и есть основной показатель комфортности и качества жизни в стране, а статистические показатели смертности от суицида – это основной индикатор возможности государственных катаклизмов и национальной катастрофы. Исторически все всплески смертности населения, подтверждаются национальными катастрофами.

Древний китайский философ Мен-Цзы говорил: «Государство, без сомнения, сначала само поражает себя, а затем уже другие добивают его».

Все цифры по самоубийствам в Советском Союзе были засекречены - Госкомстат опубликовал их только в 1989 году. Ему действительно было что скрывать - если царскую Россию можно было отнести к странам с невысоким уровнем самоубийств, то после октябрьской революции и гражданской войны число суицидов резко возросло.

Так, в 1926 году в Москве и Питере уровень самоубийств на 100 тысяч населения составлял 42 человека среди мужчин и 20 среди женщин (и это только по официальной статистике). Далее - высокий уровень самоубийств был отмечен в 1937-м и в 1947-м годах. Затем последовал некоторый спад во время хрущевской "оттепели", с последующим ростом вплоть до 1984 года (39 самоубийств на 100 тысяч человек населения), когда страна занимала по числу самоубийств второе место, уступая только Венгрии. Во время перестройки уровень самоубийств резко упал (до 23 человек на 100 тыс.), но, начиная с 1988 года, вновь стал расти, и в 1994-м количество самоубийств возросло чуть ли не вдвое.

В последние несколько лет уровень самоубийств несколько снизился (с 41 - в 1995 до 23 - в 2010). В Москве суицидальный показатель составляет 11, в Питере – 18, в некоторых районах России (Волго-Вятском, Западно-Сибирском, Восточно-Сибирском, Дальневосточном, Уральском) этот показатель достигает 65-80, Коми - 110, на Алтае - 102, в Удмуртии — 101 самоубийство на 100 тыс. населения.

Особенно настораживает высокий уровень самоубийств среди молодежи. За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает первое место в мире. Считается, что депрессии оказывают огромное влияние на количество самоубийств — до 70% депрессивных больных обнаруживают суицидальные тенденции, а 15% из них совершают самоубийства. Поэтому проблема самоубийств — это проблема депрессий.

Как же получилось, что страна, которая радостно строила коммунизм, выигравшая Великую войну, создавшая мировой социалистический лагерь, потом резко уменьшилась и территориально, и по всем другим экономико-геополитическим показателям и начала строить рыночную экономику, основанную на «суверенной демократии», но при этом количество суицидов особенно не уменьшилось? То есть депрессивное состояние населения насколько не уменьшилось. Почему?

Ответ довольно простой: «коммунисты-большевики» и к ним примкнувшие изобрели новый стиль управления государством – неопределенность. Законы государства – это правила. Но самое первое правило заключается в том, что эти законы писаны не для всех, по крайней мере, не для власти и к ней примкнувших. А когда власть руководствуется только своими интересами, а не общественным социальным договором, именуемым Конституция, в стране создается атмосфера неопределенности.

Неопределенность порождает неуверенность в завтрашнем дне. Долго в режиме неуверенности жить человек не может – такое экстремальное состояние приводит к депрессии. Человек, постоянно живущий в состоянии неопределенности, не знает, откуда придет беда. Человек чувствует себя незащищенным и беспомощным. Человек может приспособиться почти к чему угодно – в том числе, к угнетению и несправедливости, кроме ситуации, которая ухудшается непредсказуемо. Люди отказываются жить сами и давать жизнь потомкам. Особенно стремительно вымирание русских мужчин в возрасте 25 – 35 лет. (Далеко ходить не надо - достаточно зайти на любое действующее в России кладбище. На могилах написаны даты рождения и смерти).

Но далеко не все мертвые русские люди похоронены на кладбище. Особые группы риска составляют люди, потерявшие социальный статус (например, отняли жилье, последнее имущество и выгнали человека на улицу). Некоторых уволили из армии или других структур без денег и здоровья, некоторых забрали под стражу, а также люди, вышедшие недавно на пенсию. Среди последней группы особенно склонны к суициду инвалиды, психически больные люди и хронические алкоголики.

Есть народы, которые считают себя счастливыми – это в основном нации, принадлежащие к романской расе. Русские же себя особенно счастливыми не считали никогда, но при этом жили и прогнозировали свою жизнь по устоявшимся правилам и православным традициям. То есть изначально тяжелые климатические условия существования формировали у русских социальный образ жизни. Отбившиеся от социума теряли волю к жизни и погибали. Воля к жизни становится сильнее, если в этой жизни нуждается родственник социум. Ну, а если социум разгромлен или потерян, и на сильных представителей этого потерянного социума постоянно идет охота, то воля к жизни или окончательно теряется и начинается деградация или, наоборот, приобретает воистину звериный, хищный характер волка-одиночки. О каком счастье можно говорить? В населении России полностью преобладает чувство всеобщего недоверия «всех ко всем».

Надо отметить, что нет математической зависимости между уровнем благосостояния и уровнем счастья. Богатые тоже плачут, и примеров этому в российской действительности немало. Но есть зависимость между уровнем демократических свобод и уровнем счастья. Это очень хорошо видно из официальной статистики.

В СССР уровень смертности был выше. С 1991 г. политические изменения не сразу привели к снижению уровня самоубийств. Снижение уровня самоубийств произошло не одновременно после декларирования демократических свобод в России, а по мере возникновения возможностей для их реализации.

Снижение уровня смертности – это первейшая и самая главная задача государственной власти России. Даже намеки на улучшение, попытки реформ полиции, судебной системы, военные реформы, реформы местного самоуправления и прочего принесли пользу.

Снизилось количество самоубийств, убийств и смертей от ДТП. Немного, но снизилось, хотя увеличилась смертность от других причин. Но если все-таки реформы пойдут, то смертность однозначно будет снижаться. Не обязательно делать дорогостоящие реформы быстро и малообдуманно. Иногда простые, элементарные ходы дают очень большой эффект.

Например, еще М.С. Горбачев открыл границы. Такое простое действие дало очень много положительного. Сейчас люди, свободно посещая другие страны, даже и не думают, что не так давно – 25 лет назад – это было невозможно. Простое решение, а сколько жизней было сохранено. В настоящий момент надо как можно больше снизить произвол различных государственных структур, заставить их работать в рамках закона. Для этого денег много не надо – нужна государственная воля.

С реформой образования надо быть предельно осторожными, от этого зависит будущее. Доказано, что образованные люди живут дольше, чем необразованные. Образование является одновременно и источником, и производным воли к жизни. Образование – это, прежде всего, естественная потребность человека, и не чиновникам решать, какое образование нужно. То есть образование несет в себе две жизненно необходимые функции:

- Образование как развитие интеллекта, для повышения качества жизни человека;
- Образование как профессиональная необходимость для повышения производительности труда.

Если государство нуждается в каких-либо конкретных специалистах, то, прежде всего, нужно создать мотивацию работы по этим специальностям. Попытки правящих элит исключить из образования первую функцию и, наоборот, увеличить значение второй функции происходят во всех странах. Но не везде они удаются. Также во многих странах пытаются заменить развитие интеллекта на какую-либо «национальную идею». Как правило, всегда все искусственно навязанные идеи идут вразрез с национальными интересами конкретного народа, что, в конце концов, приводит к его вымиранию и деградации.

Показатель уровня смертности, особенно по категории «самоубийства», – это действительная оценка политики, проводимой властными элитами по отношению к данному народу. Качество жизни и смертность населения напрямую зависят от качества образования, направленного на развитие интеллекта. Только развитие главного и основного качества человека – интеллекта – способно изменить жизнь в стране в сторону справедливого разделения национального продукта, социального равенства перед законами общества и сделать жизнь человека основной ценностью государства.

Литература:

1. Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд. М., 1994.
2. Темный В. Причины самоубийств. — М., 1910.

3. Самоубийства в России. Современное состояние проблемы. Антология социальной работы. Т. 2. Феноменология социальной патологии (сост. М. В. Фирсов). - М.: СВАРОГ-НВФ СПТ, 1995. - С. 281-287.

4. Розанов В. В. О самоубийствах: Сб. общественно-философских и критических статей «Самоубийство». — М., 1911. — С. 43-66.

5. Гишинский Я. И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. — М., 1989. — С. 44-68.

А. САВЕЛА
Н.р. А.Ю. ОВЕРКО

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЕСТАХ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

В настоящее время физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. [1]

Спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека. [1]

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших компонентов в системе по социальной адаптации и ресоциализации граждан, находящихся в местах лишения свободы, и позволяющая целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на физические, духовные и психические качества людей. Социализация личности происходит, как правило, на базе группового опыта и общественной деятельности. Но лица, попавшие в места лишения свободы, уже прошли основные этапы социализации, и в данном случае вопрос будет стоять уже об успешной ресоциализации личности осужденного. Ресоциализация – процесс освоения индивидом социальных норм и культурных ценностей, не освоенных, или недостаточно освоенных ранее, их обновление на новом этапе общественного развития.[1, С. 161-162] По сути, факт лишения свободы и есть начало нового этапа общественного

развития личности. И этот этап необходимо преодолеть положительно, что значит достигнуть цели уголовного наказания – исправление осужденного.[2]

Физическая культура и спорт присутствуют во всех сферах жизнедеятельности человека и, поэтому, составляют его неотъемлемую часть, способствуя интеллекту, кругозору, широте мышления, а также выдержке и силе духа. Все это способствует скорейшему включению их в общество и приспособлению к современным условиям жизни, как конечной цели социализации. Также целью развития физической культуры в местах лишения свободы, является повышение уровня качества жизни заключенных. Развитие физической культуры и спорта для них требует комплексного и системного подхода.

В связи с этим можно выделить задачи оздоровительного эффекта и адаптации к социальным условиям:

- сохранение и укрепление здоровья заключенных, формирование у них потребности к физической культуре и спорту;
- оптимальное развитие каждого человека в местах лишения свободы и повышение его физической работоспособности;
- пропаганда здорового образа жизни без употребления наркотиков, алкоголя, курения;
- возможность самоутверждения и самовыражения личности, социализация личности;
- эффективность социализации посредством спортивной деятельности, а именно развитие патриотизма, добронравное и благовоспитанное поведение, гуманизм, сотрудничество, уважение существующего порядка, самоуважение;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- удовлетворение потребности быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности. [3]

Для осуществления поставленных задач необходимо чтобы в местах лишения были созданы условия для занятий спортом и проведение спортивных мероприятий.

В подтверждение этого можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удастся ни религии, ни тем паче политикам. Когда играет «Динамо» (Киев), на стадионе и у телевизора в едином порыве объединяются все - и верующие, и неверующие, и центристы, и радикалы. [4]

Что касается проблем в развитии физической культуры в местах лишения свободы, в первую очередь можно выделить недостаточность материально-технической базы для проведения физкультурных мероприятий в СИЗО, а также между заключенными. Им самим приходится находить время и придумывать инвентарь для занятия спортом, но это не всегда применимо. Также из-за среды их длительного заключения отсутствует поток информации по данному направлению физической культуры и спорта, что, кстати, является одним из неотъемлемых факторов из разделения и в дальнейшем не правильного представления о социуме за пределами стен, в которых находятся заключенные.

В настоящее время известно, что центр «Физической культуры и спорта» начал и ведет работу по реализации физкультурных мероприятий для заключенных, которые включает в себя:

- общение заключенных со спортсменами разного класса для проведения бесед о пропаганде здорового образа жизни;
- привлечение спортсменов и других лиц в данном направлении для проведения совместных физкультурных мероприятий, а также показательных выступлений по разным видам спорта;
- организацию по информированию заключенных о важных событиях в области физической культуры и спорта.

За период проделанной работы данного центра совместно с другими направлениями наблюдается изменение в отношении заключенных, а именно взаимодействие между друг другом и «легкий» контакт с окружающими их людьми, что говорит о неотъемлемой части работы данного центра в ресоциализации и социализации заключенных.

Центр физической культуры и спорта также привлекает к осуществлению своей деятельности волонтеров и другие общественные организации. Волонтерами называются иностранные граждане и граждане Российской Федерации, участвующие в организации и (или) проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий на основе договоров гражданско-правового характера и без предоставления вознаграждения за осуществляемую ими деятельность. [3]

Подытоживая написанное выше, стоит отметить, что развивать физическую культуру и спорт в местах лишения свободы действительно необходимо, ведь это именно то, что поможет заключенным расходовать свою энергию полезным способом. А также благоприятно способствует социальной адаптации и ресоциализации таких граждан и позволит целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на физические, духовные и психические качества людей.

Список источников и литературы:

1. [Электронный ресурс]: URL: <https://ru.wikipedia.org/>
2. “Уголовный кодекс Российской Федерации” от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 21.07.2014) // Справочно-правовая система «Консультант плюс»
3. [Электронный ресурс]: URL: <http://опоранации.рф/sport/>
4. Выпуск журнала «Известия» от 04.02.1993г.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ АТМОСФЕРЫ ВЫБРОСАМИ АВТОТРАНСПОРТА

Экономика любого государства не может успешно функционировать без развитой транспортной системы. Транспорт способствует прогрессивным географическим и структурным сдвигам в размещении производства и населения, росту производительности труда, повышению уровня жизни населения. Развитая транспортная система способствует специализации и развитию кооперирования промышленного и сельскохозяйственного производства в национальном и международном масштабах, укреплению экономического положения государства в целом. В условиях России – самой большой по территории страны – транспорт играет совершенно особую экономическую, политическую и психологическую роль. Невозможно представить наш XXI век без высокоразвитой транспортной системы. Судя по современному темпу жизни, количество транспорта ежегодно возрастает в несколько раз, но повышение комфорта и скорости перевозок вовсе не означает улучшения качества среды обитания человека, так как развитие транспортной системы неотъемлемо связано с обострением экологических проблем.

В настоящее время на долю автомобильного транспорта приходится больше половины всех вредных выбросов в окружающую среду, которые являются главным источником загрязнения атмосферы, особенно в крупных городах. Только в России за последние 10 лет парк легковых автомобилей увеличился на 51% - с 27 млн. штук в начале 2006 года до 40,9 млн. штук к началу 2016 года. По данным агентства «АВТОСТАТ», по состоянию на 1 января 2016 года на каждую 1000 россиян приходилось 283 автомобиля. В Краснодарском крае ежегодное увеличение автомобилей в среднем составляет 100 тыс. единиц, в связи с чем увеличивается количество выбросов в атмосферный воздух основных загрязняющих веществ SO_2 , NO_x , CH_4 , NH_3 , CO , C и легколетучих углеводородов.

В среднем при пробеге 15 тыс. км за год каждый автомобиль сжигает 2 т топлива и около 26 – 30 т воздуха, в том числе 4,5 т кислорода, что в 50 раз больше потребностей человека. При этом автомобиль выбрасывает в атмосферу (кг/год): угарного газа – 700, диоксида азота – 40, несгоревших углеводородов – 230 и твердых веществ – 2 – 5. Кроме того, выбрасывается много соединений свинца из-за применения в большинстве своем этилированного бензина.

Наблюдения показали, что в домах, расположенных рядом с большой дорогой (до 10 м), жители болеют раком в 3 – 4 раза чаще, чем в домах, удаленных от дороги на расстояние 50 м. Транспорт отравляет также водоемы, почву и растения.

Токсичными выбросами двигателей внутреннего сгорания (ДВС) являются отработавшие и картерные газы, пары топлива из карбюратора и топливного бака. Основная доля токсичных примесей поступает в атмосферу с отработавшими газами ДВС. С картерными газами и парами топлива в атмосферу поступает приблизительно 45 % углеводородов от их общего выброса.

Количество вредных веществ, поступающих в атмосферу в составе отработавших газов, зависит от общего технического состояния автомобилей и, особенно, от двигателя – источника наибольшего загрязнения. Так, при нарушении регулировки карбюратора выбросы оксида углерода увеличиваются в 4—5 раз. Применение этилированного бензина, имеющего в своем составе соединения свинца, вызывает загрязнение атмосферного воздуха весьма токсичными соединениями свинца. Около 70 % свинца, добавленного к бензину с этиловой жидкостью, попадает в виде соединений в атмосферу с отработавшими газами, из них 30 % оседает на земле сразу за срезом выпускной трубы автомобиля, 40 % остается в атмосфере. Один грузовой автомобиль средней грузоподъемности выделяет 2,5—3 кг свинца в год. Концентрация свинца в воздухе зависит от содержания свинца в бензине. Исключить поступление высокотоксичных соединений свинца в атмосферу можно заменой этилированного бензина неэтилированным.

Можно выделить несколько причин чрезмерного загрязнения атмосферного воздуха выбросами автотранспорта. Одна из главных причин сверхмерного загрязнения выхлопными газами наших мегаполисов - это крайне низкое качество автомобильного топлива. Несмотря на то, что самый страшный этилированный бензин с 2003 года находится в России под запретом, очистить атмосферу от последствий его использования до сих пор не удаётся. Содержащий токсичное вещество первого класса опасности - тетраэтилсвинец - этилированный бензин применялся в нашей стране с 1942 г. Если до этого рубежа советским бензином больные ангиной полоскали горло, то в последующие 60 с лишним лет применения тетраэтилсвинца о таком антисептике и подумать было страшно. Это ядовитое органическое соединение свинца, использовавшееся для повышения октанового числа, в 8 раз токсичнее обычного металлургического свинца. Машина, заправленная этилированным бензином, каждые 100 м пути выбрасывала с выхлопными газами по 3-4 г свинца. Это чудовищное топливо изначально строжайше запретили использовать в обеих столицах и южной курортной зоне. Чтобы очистить атмосферу остальных городов и регионов России от накопленных свинцовых загрязнений, необходимо проведение специальных мероприятий. В США, где этилированный бензин был запрещён в 60-е гг. XX века, для реабилитации загрязнённых территорий достаточно было систематически мыть дороги и тротуары и косить загрязнённую траву на газонах вблизи магистралей. Но в российских городах, в отличие от сплошь заасфальтированных и забетонированных американских, огромные площади участков голой земли. Загрязнение почвы свинцом будет страшнее радиоактивного, ведь для токсичных металлов нет периода распада.

В то время как экологи бьются над решением проблемы многолетней давности, стремящиеся сэкономить на топливе автомобилисты продолжают усугублять положение со свинцовым загрязнением. Разумеется, в стране, где изобрели самогонку, не могли не придумать "палёный" бензин - дешёвый прямогонный бензин с добавлением тетраэтилсвинца для повышения октанового числа.

Вторая причина интенсивного отравления воздуха крупных российских городов выхлопными газами с повышенной концентрацией загрязняю-

щих веществ - это старые отечественные машины. Выбросы таких автомобилей в разы токсичнее зарубежных, поскольку европейские, американские и японские машины оснащены нейтрализаторами выхлопных газов.

Третья причина сверхмерного загрязнения атмосферы наших мегаполисов автомобильными выбросами кроется в одной из главных бед России - дорогах. Из-за того что они слишком узкие, да ещё и с множеством перекрёстков и светофоров, автомобилям приходится часто останавливаться, часами стоять в пробках. На каждом светофоре и в местах образования заторов количество автомобильных выбросов зашкаливает, поскольку при режимах холостого хода и набора скорости в атмосферу выделяются максимальные объёмы выхлопных газов. Как правило, наибольшему загрязнению автотранспортом подвергаются центральные, самые густонаселённые, районы мегаполисов. В результате от загрязнения атмосферы автомобильными выбросами страдает здоровье сотен тысяч жителей каждого крупного города России. Наибольшую опасность выхлопные газы представляют для маленьких детей, поскольку высота автомобильных выбросов не достигает и 1 м. Наиболее загрязнен воздух вблизи автомагистралей с интенсивной загруженностью автотранспортом. Здесь наблюдается загрязнение фенолом, бенз(а)пиреном, диоксидом и оксидом азота, оксидом углерода. Например, при ремонте дороги на Ростовском шоссе г. Краснодара экологи в течение нескольких суток производили замеры в разных местах ремонтируемой улицы, как во время пробок, так и при свободной трассе. «Заметен рост концентрации загрязняющих веществ в момент образования затора. Если в 16, когда пробки еще не было, у нас показатель оксида углерода, у нас показатель оксида углерода $1,5 \text{ мг/м}^3$, то в 18 часов, во время образования пробки, концентрация оксида углерода уже 2 мг/м^3 ». Ускорение движения потока автотранспорта естественно улучшает качественное состояние атмосферного воздуха, потому как при движении создается искусственный инверсионный поток, который способствует рассеиванию загрязняющих веществ в атмосфере.

Проанализировав все причины повышенного загрязнения атмосферы наших мегаполисов автотранспортом, эколог А. П. Константинов пришёл к выводу, что российские города сегодня не способны выдержать и 300 автомобилей на 1000 жителей. Однако при строгом соблюдении инструкции по сокращению количества вредных автомобильных выбросов в атмосферу у наших мегаполисов появится шанс сравняться с образцовыми японскими городами, но для этого должна быть разработана система мероприятий по борьбе с выбросами автотранспорта.[2.4.6]

Оценка автомобилей по токсичности выхлопов. Большое значение имеет повседневный контроль над автомашинами по токсичности выхлопов. Все автохозяйства обязаны следить за исправностью выпускаемых на линию машин. При хорошо работающем двигателе в выхлопных газах окиси углерода должно содержаться не более допустимой нормы. На заводах введен контроль и регулирование автомобилей по токсичности и дымности отработавших газов.

На Государственную автомобильную инспекцию возложен контроль за выполнением мероприятий по охране окружающей среды от вредного

влияния автотранспорта. В принятом стандарте на токсичность предусмотрено дальнейшее ужесточение нормы, и сегодня в России данные показатели жестче европейских: по окиси углерода—на 35%, по углеводородам—на 12%, по окислам азота—на 21%. [2.5]

Системы управления городским транспортом. Разработаны новые системы регулирования уличного движения, которые сводят к минимуму возможность образования пробок. Строятся автомагистрали в обход городов, которые принимают весь поток транзитного транспорта. Резко снижается интенсивность движения, уменьшается техногенный шум, чище становится воздух.

В Москве создана автоматизированная система управления дорожным движением «Старт». Благодаря совершенным техническим средствам, математическим методам и вычислительной технике она позволяет оптимально управлять движением транспорта во всем городе и полностью освобождает человека от обязанностей непосредственного регулирования автомобильных потоков. «Старт» на 20—25% сократит задержки транспорта у перекрестков, на 8—10% уменьшит количество дорожно-транспортных происшествий, улучшит санитарное состояние городского воздуха, увеличит скорость сообщения общественного транспорта, снизит уровень шумов. [4]

Перевод автотранспорта на дизельные двигатели. По мнению специалистов, перевод автотранспорта на дизельные двигатели уменьшит выброс в атмосферу вредных веществ. В выхлопе дизеля почти не содержится ядовитой окиси углерода, так как дизельное топливо сжигается в нем практически полностью. К тому же дизельное топливо свободно от тетраэтилсвинца, присадки, которая используется для повышения октанового числа бензина, сжигаемого в современных карбюраторных двигателях с высокой степенью сжигания. Дизель экономичнее карбюраторного двигателя на 20—30%. Более того, для производства 1 л дизельного топлива требуется в 2,5 раза меньше энергии, чем для производства того же количества бензина. Таким образом, наблюдается двойная экономия энергоресурсов. Именно этим объясняется быстрый рост числа автомобилей, работающих на дизельном топливе. [2]

Совершенствование двигателей внутреннего сгорания. Создание автомобилей с учетом требований экологии—одна из серьезных задач, которые стоят сегодня перед конструкторами. Совершенствование процесса сгорания топлива в двигателе внутреннего сгорания, применение электронной системы зажигания приводит к уменьшению в выхлопе вредных веществ.

Нейтрализаторы. Большое внимание уделяется разработке устройства снижения токсичности—нейтрализаторов, которыми должны быть оснащены современные автомобили. Способ каталитического преобразования продуктов сгорания заключается в том, что отработавшие газы очищаются, вступая в контакт с катализатором. Одновременно происходит дожигание продуктов неполного сгорания, содержащихся в выхлопе автомобилей. Нейтрализатор крепят к выхлопной трубе, и газы, прошедшие через него, выбрасываются в атмосферу очищенными. Одновременно устройство может выполнять функции глушителя шума. Эффект от использования

нейтрализаторов достигается внушительный: при оптимальном режиме выброс в атмосферу оксида углерода уменьшается на 70—80%, а углеводородов—на 50—70%.

Значительно улучшить состав выхлопных газов можно с помощью различных добавок к топливу. Ученые разработали присадку, которая снижает содержание сажи в выхлопных газах на 60—90% и канцерогенных веществ—на 40%.

В последнее время на нефтеперерабатывающих предприятиях страны широко внедряется процесс каталитического риформинга низкооктановых бензинов. В результате можно выпускать неэтилированные, малотоксичные бензины. Использование их снижает загрязненность атмосферного воздуха, увеличивает срок службы автомобильных двигателей, сокращает расход топлива.[3]

Газ вместо бензина. Высокооктановое, стабильное по составу газовое топливо хорошо смешивается с воздухом и равномерно распределяется по цилиндрам двигателя, способствуя более полному сгоранию рабочей смеси. Суммарный выброс токсичных веществ у автомобилей, работающих на сжиженном газе, значительно меньше, чем у машин с бензиновыми двигателями. Так, грузовик «ЗИЛ-130», переведенный на газ, имеет показатель по токсичности почти в 4 раза меньше, чем его бензиновый собрат. При работе двигателя на газе происходит более полное сгорание смеси, что ведет к снижению токсичности отработавших газов, уменьшению нагарообразования и расхода масла, увеличению моторесурса. Кроме того, сжиженный газ дешевле бензина.

Электромобиль. В настоящее время, когда автомобиль с бензиновым двигателем стал одним из существенных факторов, приводящих к загрязнению окружающей среды, специалисты все чаще обращаются к идее создания «чистого» автомобиля. Речь, как правило, идет об электроавтомобиле. В настоящее время в нашей стране производятся электромобили пяти марок. Электромобиль Ульяновского автозавода («УАЗ»-451-МИ) отличается от остальных моделей системой электродвижения на переменном токе и встроенным зарядным устройством. В интересах защиты окружающей среды считается целесообразным перевод автотранспорта на электротягу, особенно в крупных городах. [4.5]

Озеленение городов. В городах необходимо создавать парковые зоны, высаживать деревья по обочинам автомагистралей, которые будут защищать от пыли и выхлопных газов.

Литература:

1. Самкова В.А. Экологический практикум «Город, в котором я живу». Биология в школе 2001, №7.
2. ГН 2.1.6.2000-05 Предельно допустимые концентрации (ПДК) загрязняющих веществ в атмосферном воздухе населенных мест.
3. РД 52.04.186-89. Руководство по контролю загрязнения атмосферы. Временные указания по определению фоновых концентраций вредных веществ в атмосферном воздухе для нормирования выбросов и установления ПДВ (Л.: Гидрометеиздат, 1981)

4. РД 52.04.576-86. Положение о методическом руководстве наблюдениями за состоянием и загрязнением окружающей природной среды.
5. Рыбальский Н.Г., Малярова М.А., Горбатовский В.В. и др. Экология и безопасность // Справочник. Тт. 1-3 - М.: ВНИИПИ, 2001-2003.
6. Эко бюллетень № 01 (132) январь-февраль, 2009.

Г. СОЛОХА
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

ПОДДЕРЖАНИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокояны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется учащенное сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту — угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Аналогичный отрицательный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки.

Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости — показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Одними из самых популярных упражнений, рекомендованных для профилактики, оздоровления являются бег, ходьба, плавание. Необходимо также добавить, что данные упражнения не будут эффективны, если они выполняются время от времени, по воле случая, ведь одним из основных достоинств подобных упражнений является их систематичность, цикличность. Также трудно ожидать эффекта без «дополнительных» мер: правильного питания, закаливания, здорового образа жизни.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников — адреналина и норадреналина.

Ходьба на лыжах является одним из циклических упражнений и используется в северных регионах с соответствующими климатическими условиями и. по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу. При ходьбе на лыжах, помимо мышц голени и бедра, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии

Участие в работе практически всех основных мышечных групп способствует гармоничному развитию элементов опорно-двигательного аппарата. Специфика двигательного навыка в ходьбе на лыжах повышает чувство равновесия (очень важное для пожилых людей) в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Отчетливо проявляется и закаливающий эффект, повышается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям.

Нагрузка на суставы и опасность их травматизации при ходьбе на лыжах значительно меньше, чем при беге. Однако техника передвижения на лыжах более сложная и для неподготовленных начинающих среднего и пожилого возраста может представлять определенные трудности, вероятность травматизма (включая переломы), возрастает. В связи с этим для лыжных прогулок следует выбирать относительно ровные трассы без большого перепада высот. Крутые подъемы оказывают дополнительную (порой чрезмерную) нагрузку на систему кровообращения.

При плавании также участвуют все мышечные группы, но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе на лыжах. Для достижения необходимого оздоровительного эффекта занятий плаванием необходимо развить достаточно большую скорость. Без овладения правильной техникой плавания сделать это довольно трудно. В результате затрудненного вдоха (давление воды на грудную клетку) и выдоха в воду плавание способствует развитию аппарата внешнего дыхания и увеличению жизненной емкости легких.

Специфика условий для занятий плаванием (повышенная влажность, микроклимат бассейна) особенно благоприятны для людей с бронхиальной астмой. При плавании приступов астмы обычно не возникает, тогда как во время бега при форсированном дыхании их, вероятность выше. Практическое отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник позволяет успешно использовать этот вид мышечной деятельности при заболеваниях позвоночника (деформация, дискогенный радикулит и т. д.).

Знание особенностей влияния на организм различных видов циклических упражнений позволяет правильно выбрать оздоровительные программы в зависимости от состояния здоровья, возраста и уровня физической подготовленности. Для более разностороннего влияния на организм, исключения монотонности занятий и адаптации к привычной физической нагрузке в течение многолетних тренировок целесообразно временное переключение с одного вида циклических упражнений на другой или же использование их в сочетании. Так, например, любители лыж в зимнее время могут полностью переключаться на данный вид спорта (включая участие в соревнованиях), а летом обязательно использовать регулярные беговые тренировки. Только

круглогодичные занятия оздоровительной физкультурой могут быть эффективны для профилактики болезней, а следовательно и для повышения жизненного тонуса организма и продолжительность жизни.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека, и следовательно, на продолжительность человеческой жизни.

Литература:

1. Г. Гилмор. Бег ради жизни. М., «Физкультура и спорт», 2012.
2. Чазов Е.И. Сердце и XX век. М, «Педагогика», 2011.
3. А.Н. Климов, Б.М. Липовецкий. Быть или не быть инфаркту. М, «Медицина», 2009.
4. Шаталова Г.С. Философия здоровья. М, 2009.
5. И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. Школа здоровья. 2013.

Г. СОЛОХА
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

ПРИМЕНЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого человека. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармонизация психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность. Поэтому значение спорта, физической культуры, двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз – по сравнению с предыдущими столетиями. При этом стоит отметить, что физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активности вреден для организма.

Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованных физических упражнений. Ведь как известно - движение это жизнь. И здесь нужно обратить внимание на следующие основные моменты.

В первую очередь следует сказать о сердце. У обычного человека сердце работает с частотой 60 – 70 ударов в минуту. При этом оно потребляет определённое количество питательных веществ и с определённой скоростью изнашивается, как и организм в целом. У человека совершенно нетренированного сердце делает в минуту большее количество сокращений, также больше потребляет питательных веществ и, конечно же, быстрее стареет. Всё иначе у хорошо тренированных людей. Количество ударов в минуту может равняться 50, 40 и менее. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного человека. То есть у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается.

Повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности. В том числе умственные и физические.

При возникновении гиподинамии (недостаток движения), а также с возрастом появляются негативные изменения в органах дыхания. Снижается амплитуда дыхательных движений. Особенно снижается способность к глубокому выдоху. В связи с этим возрастает объём остаточного воздуха, что неблагоприятно сказывается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких также снижается. Всё это приводит к кислородному голоданию. В тренированном организме, наоборот, количество кислорода выше, а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Значительно укрепляется иммунитет. В специальных исследованиях, проведённых на человеке, показано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям.

Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. Например, таких как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, и др.

В ответной реакции организма человека на физическую нагрузку первое место занимает влияние коры головного мозга на регуляцию функций основных систем: происходит изменение в кардиореспираторной системе, газообмене, метаболизме и др. Упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику.

Физические упражнения приводят также к увеличению белых кровяных телец и лимфоцитов, которые являются главными защитниками организма на пути инфекции, также они влияют на артериальное давление,

уменьшая образование норадреналина - гормона, который, сужая кровеносные сосуды, становится причиной повышения давления.

Существует тесная связь дыхания с мышечной деятельностью. Выполнение различных физических упражнений оказывает воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в лёгких, на обмен в лёгких кислорода и углекислоты между воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма.

При многих заболеваниях правильно дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций.

Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье, повышается долголетие.

В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

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

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т. к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья.

Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

Литература:

1. Евсеев Ю. Физическая культура. Учебник для ВУЗов. Феникс. 2008.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Инфра-М, 2009.
3. Щеголев В.А. Физическая культура и спорт в воспитании студентов : учеб.-метод. пособие / Щеголев В.А.; ВЛГИФК. - Москва, 2010.
4. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья / В. И. Белов. – М., 2012.
5. Муравов, И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К., 2010.

**С. СОТНИКОВ
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА**

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Вы часто слышите о том, что полезно вести активный образ жизни. А что такое активный образ жизни, почему он полезен, и как его вести?

Работа за компьютером, просмотр телевизора, чтение книг – научно-технический прогресс привел к тому, что мы больше времени уделяем интеллектуальной работе, чем физической. В принципе, любой труд хорош, что ручной, что умственный, если бы не одно «но». Это и является проблемой 21

века. Печальная статистика. Согласно результатам исследования, опубликованного в авторитетном медицинском журнале *Journal of American Heart Association*, каждый час, ежедневно проводимый перед телевизором или за столом, повышает вероятность в течение ближайших 15 лет:

- преждевременно умереть по состоянию здоровья — на 11%
- заболеть раком — на 9%
- заработать одно или несколько сердечно-сосудистых заболеваний — на 18%

Что происходит, когда мы не ведём активный образ жизни?

- замедляется обмен веществ и падает выработка жиросжигающих энзимов, что приводит к набору лишнего веса и зашлаковыванию организма;
- ненормальная нагрузка на позвоночник приводит к окостенению и деформации позвонков;
- падает тонус мышц, в частности, сердечной мышцы;
- снижается сопротивляемость организма различным инфекциям.

Организм привыкает к сидячему образу жизни и тормозит всю свою деятельность. Чем чаще вы сидите, тем труднее вам бегать, подниматься по лестнице и таскать тяжести. Если же вы вдобавок к этому любите много и вкусно (но совершенно нездорово) поесть, то ждите новые неприятности — повышенное содержание сахара и вредного холестерина в крови быстро приводит к заболеваниям сердца и всех остальных внутренних органов. Сердечно-сосудистые заболевания, рак, остеохондроз — вот «болезни информационного века», появившиеся всего лишь несколько десятков лет назад, но поставившие к стене уже большую часть населения развитых стран.

С одной стороны, человеку надо зарабатывать на кусок хлеба с красной икрой, а лучше всего это получается за офисным столом (если вы — менеджер, инженер, экономист, бухгалтер и так далее). С другой, никто не хочет, чтобы работа вредила здоровью. Вы со мной согласны? И есть только один способ уберечься от всех вышеперечисленных рисков.

Это активный образ жизни!

Активный образ жизни — лучшая профилактика болезней

Люди обычно рассматривают упражнения и физическую активность как способ сбросить вес. И если они не имеют проблем с весом, то особо об этом и не задумываются.

Активный образ жизни — прекрасный способ для профилактики всех болезней информационного века.

Преимущества активного образа жизни:

- Как уже было сказано выше, активный образ жизни продлевает жизнь. Сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет, ожирение, повышенное давление, астма и другие болезни лёгких — всё это можно предотвратить, отсрочить или даже излечить, ведя активный образ жизни.
- Активные люди являются более счастливыми. Регулярные упражнения уменьшают риск возникновения депрессии и помогают бороться с ней тем, кто уже находится в этом состоянии. В одном из исследований было проведено сравнение лекарственной терапии и физических

упражнений в плане эффективности борьбы с депрессивным состоянием. Разумеется, состояние тех, кто принимал антидепрессанты, улучшилось быстрее всего. Но вместе с тем около 60% пациентов, не принимавших никаких лекарств, но проводивших регулярные тренировки, полностью вышли из депрессии. Эти результаты показывают, насколько активный образ жизни важен для вас. Так почему же мы спохватываемся лишь тогда, когда заболеваем? Активный образ жизни не стоит практически ничего, но дарит нам многое.

- Активный образ жизни благоприятно влияет на работу мозга. Хотите повысить свою креативность и творческие способности? Сейчас существует множество книг и сайтов, которые предлагают разные способы повышения умственных способностей с помощью всяких психо- и мнемотехник, однако, по моему мнению, упражнения – самый простой способ достичь этой цели. Я сам заметил, что лучшие идеи для постов приходят по утрам, после десятиминутной утренней зарядки. Этот активный промежуток времени очень бодрит и, если можно так сказать, перезагружает всю мою систему, прочищая мысли и настраивая на рабочий лад.

- Активный образ жизни позволяет вам лучше выглядеть и лучше себя чувствовать. По поводу первого даже объяснять нечего, это такая же аксиома, как и утверждение о том, что небо – голубое, а трава – зеленая. Все это знают. А вот то, что постоянное сидение ничем не повредит организму – это заблуждение. Казалось бы, откуда взяться болезням у человека, который сидит в тепле и занимается спокойной деятельностью? Однако врачи-неврологи в наши дни являются одними из наиболее востребованных, хотя еще несколько десятков лет назад они занимались в основном тяжелыми или профессиональными заболеваниями. А всё из-за того, что основная масса людей ведет сидячий образ жизни, который годами подтачивает организм, и рано или поздно приводит к болям в спине или шее. А боли по части неврологии – вещь намного более неприятная и опасная, чем привычные всем нам вещи типа ОРЗ. Активный образ жизни позволяет этого избежать.

- Активный образ жизни даёт больше преимуществ, чем периодические тренировки в спортзале

- Час утренних силовых тренировок вовсе не компенсирует оставшееся сидячее время в течение рабочего дня. Вышеприведенная статистика о преждевременных смертях была получена без учёта того, занимается человек периодически, или нет. Сколько бы вы времени не проводили на снарядах или беговой дорожке, вы всё равно ведёте сидячий образ жизни, если сидите за компьютером или перед телевизором больше шести часов в день. Сидение замедляет метаболизм и располагает к накоплению жира. Оно не только заставляет нас тратить меньше калорий, но и понижает уровень специального фермента *липопротеинлипазы*, который производится во время мышечной активности и играет центральную роль в процессах энергетического обмена. Пути решения такие.

1. Делайте по утрам зарядку.
2. Запишитесь в спортзал или в бассейн. Как вариант — проводите домашние тренировки.
3. Если надо попасть в место, находящееся где-то неподалёку, то идите пешком.

4. Забудьте про лифт, пользуйтесь лестницей.
5. В обед, перекусив, не сидите перед монитором или в кафе, а прогуляйтесь.
6. Гуляйте вечером после работы, а ещё лучше – перед сном.
7. Выходные старайтесь проводить активно – выезжайте на природу, ходите в разные места, гуляйте, развлекайтесь. Не сидите дома.
8. В течение рабочего дня устраивайте пяти-десяти минутки активности. Ходите, спускайтесь-поднимайтесь по лестницам, делайте лёгкие упражнения.
9. Вместо того, чтобы обсуждать что-то с коллегой по аське, прогуляйтесь до него и обсудите всё вживую.
10. Купите ручной эспандер и периодически тренируйтесь, даже если сидите.
11. Выучите упражнения «офисной йоги» и регулярно выполняйте.
12. Поставьте активность в приоритеты. Если есть выбор – активно провести время или сидя, выберите первое.
13. Найдите активное увлечение. Это может быть катание на велосипеде, на роликах, настольный теннис, бадминтон, просто бег и тому подобное.

И так вы должны находить больше возможностей для того, чтобы давать организму физическую нагрузку и держать его в тонусе. Ищите любые возможности, ведь от этого напрямую зависит самое ценное, что у вас есть – ваше здоровье.

Я предполагаю, что большинство людей проводит больше шести часов в день в сидячем положении, поэтому необходимо разнообразить свой распорядок дня более активным образом жизни.

Литература:

1. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. - М.: Кнорус, 2013.
3. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
4. Лещинский А.В. Берегите здоровье. - М.: «Физкультура и спорт», 2012.
5. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М. 2014.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОУ И РОДИТЕЛЕЙ В АСПЕКТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Семья - это первый коллектив ребенка, естественная среда его обитания, со всем многообразием отношений между ее членами, богатством и непосредственностью чувств, обилием форм их проявления - всем тем, что создает благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности.

Физическое воспитание - один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяет повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а так же укреплять внутрисемейные отношения.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, современна и достаточно сложна, она определяет будущее страны, геноцид нации, научный и экономический потенциал общества.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Физическое воспитание - одна из важнейших воспитательных задач, решаемых дошкольным учреждением. Именно от того, насколько хорошо развит ребенок в физическом плане, зависит успешность его интеллектуального и духовного развития. Обучение детей в процессе физического воспитания направлено на овладение двигательными навыками, специальными знаниями, привитие навыков правильной осанки, личной и общественной гигиены, а также развитие физических качеств.

В ДОУ средствами развития двигательных качеств служат физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические и социально-бытовые факторы.

Основные цели оздоровительного направления в первую очередь решают проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка. Объективной основой направления являются органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания.

При систематических занятиях физическими упражнениями у детей улучшается физическое развитие, совершенствуется работа всех органов и систем, возрастают защитные свойства организма, развиваются физические качества, повышается работоспособность в различных видах деятельности.

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость.

Здоровье детей зависит и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально – экономической и экологической ситуации в стране. В детском саду и в семье большое внимание должно уделяться привитию навыков и привычек личной и общественной гигиены (мытьё рук, посещение туалета перед занятиями физическими упражнениями, забота о чистоте тела, костюма, обуви, игрушек, помещения и т.д.). От этого во многом зависит здоровье детей.

Основными направлениями работы специалистов ДООУ являются:

- создание условий для развития и оздоровления ребенка;
- разработка комплексной системы оздоровления и воспитания дошкольника;
- осуществление тесного взаимодействия родителей и педагогов.

Первый шаг: создание условий для развития и оздоровления детей: это спортивный зал, оснащенный необходимым физкультурным оборудованием, спортивная площадка для занятий на улице.

Система взаимодействия родителей и педагогов в процессе оздоровления и воспитания детей разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения психического и физического здоровья дошкольников.

Множество ряда принципов позволяют более последовательно реализовать содержание и методику совместной с семьей работы: единство целей и задач воспитания здорового ребенка в ДООУ и семье (оно достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в данном направлении, ознакомление родителей с основным содержанием, методами и приемами оздоровительной работы в ДООУ и изучение педагогами успешного опыта семейного воспитания); индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье; систематичность и последовательность работы в течение всего периода пребывания ребенка в ДООУ; взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей, базирующиеся на укреплении авторитета педагогов в семье, а родителей - в детском саду, формирование отношения к родителям, как к равноправным партнерам в образовательно-воспитательном процессе. Совместные физкультурные занятия родителей с детьми являются актуальной и эффективной формой работы.

В итоге следует сделать вывод о том, что путем эффективного построения физкультурно-оздоровительной, индивидуально-ориентированной деятельности в дошкольном образовательном учреждении можно достигнуть повышения уровня физического развития детей, а так же снизить уровень заболеваемости и ускорить процесс социализации, будущих первоклассников к школе, их готовность к обучению в школе, что будет являться залогом успешного обучения будущих школьников.

Таким образом, неотъемлемой частью системы взаимодействия специалистов ДООУ и родителей в физическом воспитании детей, является гармоничное физическое развитие детей, которое формируется в условиях детского сада, при грамотном построении физкультурно-оздоровительной деятельности и эффективной работы родителей, которые играют важную роль в развитии личной культуры и духовной жизни, обеспечении преемственности поколений.

Добиться успехов в процессе физкультурного воспитания детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома.

Литература:

1. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.: «Просвещение», 1984
2. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. М.:2004.
3. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. М.: «Аркти» 2001.

**А. СТАДНИКОВА
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА**

СКОЛИОЗ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ

Движение — это жизнь. Многие заболевания легко предотвратить, если вовремя подготовить организм, развить и укрепить мышцы. Не исключение и сколиоз. В первую очередь ему подвержены растущие детские организмы, на которые ложатся большие школьные нагрузки. Поэтому, чтобы предотвратить заболевание позвоночника, нужно обязательно заниматься спортом [7].

С давних пор известно, что эффективнее и проще проводить профилактику заболеваний, т. е. предотвращать их развитие, чем лечить, особенно в далеко зашедших и запущенных случаях.

Позвоночник - это основа скелета, которая выполняет в организме человека две важнейшие функции. Первая функция - опорно-двигательная. Вторая - защитная. Позвоночник предохраняет спинной мозг от механических повреждений. К нему подходят многочисленные нервные окончания, которые отвечают за работу всех органов в организме человека. Образно говоря, каждый позвонок несет ответственность за работу определенного органа. Если функции позвоночника нарушены, затрудняется проведение нерв-

ного импульса к тканям и клеткам в разных участках тела. Поэтому в современном мире особое внимание уделяется осанке: гораздо проще и логичней предупредить заболевание, чем позже лечить его.

Под правильной осанкой понимается:

- 1) прямое положение головы и симметричность шейно-плечевых линий;
- 2) одинаковый уровень лопаток и отсутствие их чрезмерного расхождения;
- 3) одинаковый уровень расположения подмышечных складок;
- 4) симметричность треугольников талии, образованных внутренним краем верхних конечностей и боковой поверхностью туловища;
- 5) нормальная величина физиологических изгибов позвоночника;
- 6) прямое положение линии остистых отростков [4].

Необходимо знать, что осанка влияет не только на внешность, но и на здоровье, ведь неправильная осанка провоцирует формирование у человека быстрой утомляемости, общего некомфортного состояния. Помимо этого, нарушенная осанка может привести к развитию сколиоза, который, в свою очередь, является предвестником других серьёзных заболеваний. Таким образом, неправильная осанка - не только пример заболевания опорно-двигательного аппарата, но и начальный этап сбоя в работе различных жизненно важных органов. [5].

Осанка портится по нескольким причинам. Это и неправильное расположение тела в ходе различной, часто повторяющейся, деятельности: сидения за столом, сгорбившись; Это и различные врождённые заболевания, как внутренних органов, так и опорно-двигательного аппарата, при наличии которых осанка оказывается далека от идеальной[1].

Лечение сколиоза.

В лечении сколиоза выделяют оперативное и консервативное направления.

– Оперативное лечение. Исходные (начальные) показания к операции меняются в зависимости от возраста и психологических проблем пациента, локализации и вида его искривления, а также результативности доступного корсетного лечения и лежат между 45 и 70 градусов по Коббу. При оперативном лечении позвоночник выпрямляется до определенного угла при помощи металлических стержней, что ведет к обездвиживанию этих отделов позвоночника.

– Консервативное лечение. Лечение сколиоза складывается из трех взаимосвязанных звеньев: мобилизация искривленного отдела позвоночника, коррекция деформации и стабилизация позвоночника в положении достигнутой коррекции. Физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы туловища, позволяют добиться корригирующего воздействия на деформацию, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.

Комплекс средств ЛФК, применяемых при консервативном лечении сколиоза включает:

- лечебную гимнастику;
- упражнения в воде;
- массаж;

- коррекцию положением;
- элементы спорта.

ЛФК сочетается с режимом сниженной статической нагрузки на позвоночник. ЛФК проводят в форме групповых занятий, индивидуальных процедур, а также индивидуальных заданий, выполняемых больными самостоятельно [3]. Методика ЛФК определяется также степенью сколиоза: при сколиозе I, III, IV степени она направлена на повышение устойчивости позвоночника, а в то время как при сколиозе II степени - также и на коррекцию деформации. Упражнения лечебной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник - мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля и др. При лечении сколиоза с помощью ЛФК важно выполнять упражнения в комплексе, будь то занятия в группе или индивидуально.

Итак, правильная осанка – это не только красота, но и здоровье внутренних органов. Поэтому самое лучшее, что можно сделать для своего здоровья, - это не допускать развития сколиоза и других изменений позвоночника. За осанкой необходимо следить постоянно, правильно организовывать свое рабочее место, регулярно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. [2].

Литература:

1. Бальсевич В.К. Что нужно знать о движениях человека (лекция профессора В.К. Бальсевича) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1999г. — № 2. — С. 46-50
2. Большая медицинская энциклопедия. Гл. ред. Б.В. Петровский. – М.: Т.23., 2004г.
3. Волков М.В., Дедова В.Д. Детская ортопедия. – М., 1972г. 4. Ишал В.А., Изаак А.П. Метод производства и графического анализа фронтальных рентгенограмм позвоночника при сколиозе. Методические рекомендации. – Омск., 1990.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – М: «Феникс», 2014г.
5. Зацепин Т.С. Ортопедия детского и подросткового возраста. – М: Медгиз, 2011г.
6. Земсков Е.А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1997 г. — № 1. — С. 52-57. 7. Казьмин А. И., Кон И. И., Беленький В. Е. Сколиоз. — М.: Медицина, 2013г
7. Кобяков Ю.П. Физическая культура. – М: «Феникс», 2014 г.
8. Маркс О.В. Ортопедическая диагностика. – М: «Наука и техника», 2015г.
9. Мовшович И. А., Сколиоз. – М., 2003г.
10. Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. Сколиоз и кифозы. – М: "Медицина", 2008г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт, общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. По мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Культура - это творческая созидательная деятельность человека. Основу и содержание культурно-психологического процесса развития «культуры» составляет, прежде всего, развитие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, спортивные высшие достижения и др.[1,47]

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства, физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственных и общественных организаций в области физической культуры и спорта.

Физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.[11,23]

В научном смысле слово «культура» это все формы общественной жизни, способы деятельности людей. С одной стороны это процесс материальной и духовной деятельности людей, а с другой стороны - это результаты (продукты) этой деятельности. Таким образом «культура» - это творческая созидательная деятельность человека. Основу и содержание культурно-психологического процесса развития «культуры» составляет, прежде всего, раз-

витие физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств. Исходя из этого, физическая культура, является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества.

Физическая культура имеет четыре основные формы:

- 1) физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- 2) восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация;
- 3) занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. - рекреация;
- 4) высшее достижение в области спорта.

Во всем мире наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры в обществе, которая проявляется:

- 1) в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;
- 2) в широком использовании физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- 3) в продлении активного творческого долголетия людей;
- 4) в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- 5) в использовании физкультуры как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;
- 6) в вовлечении в занятия физической культурой трудоспособного населения;
- 7) в использовании физической культуры в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;

Сам термин «физическая культура» появился в конце XIX века в Англии в период бурного становления спорта, но не нашел широкого употребления на Западе и со временем практически исчез из обихода. В России, напротив, войдя в употребление с начала XX века, после революции 1917 года термин «физическая культура» получил свое признание во всех высоких советских инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон. [9,17]

Физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей. В личностном аспекте она представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека и состояния его здоровья.

Функции физической культуры можно разделить на 4 группы: 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.). Уточняя и конкретизируя специфические функции физической культуры

можно выделить следующие из них: образовательные, прикладные, «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания, которое охватывает все слои общества. Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека. Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие качества личности - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность, терпимость и многое другое. Под физической культурой личности понимается совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу (телесность), вести здоровый образ жизни. Физическая культура помогает противостоять таким вредным привычкам, как курение, употребление алкоголя и др.[3,27]

Основными же задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально-волевых качеств. Физическое воспитание способствует формированию и развитию морально-волевых качеств, помимо физических способностей: мышечная сила, физическая выносливость, ловкость, скорость реакции, быстроту движений.

У каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам народного хозяйства в их профессиональной трудовой и оборонной деятельности. Так же формирование физической культуры личности является целью физической культуры. При этом важными являются знания, формирующие ценностные ориентации на здоровый физически активный образ жизни и социальные установки на его достижение. В конечном итоге общее физкультурное образование должно формировать мировоззрение здорового и обязательно физически активного образа жизни. Таким образом, физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

Литература:

1. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе / В.М. Выдрин// Москва, Физкультура и спорт.- 2000.- С.292.

2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов// Москва, «АСАДЕМА», 2007 .-С. 192.
3. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности/ В.Д. Гончаров//. - СПб, 1999. - С. 193.
4. Ионин, Л.Г. Социология культуры/ Л.Г. Ионин//.-Москва, 2006. -С.280
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2009. – С.463.
6. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2011. - №10. - С.161
7. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. - СПб.: СПбГАФК им П.Ф.Лесгафта, 2005. – С.456.
8. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. - 2007. - №11. - С.125-128.
9. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие. / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб, 2012. – С.208 .
10. http://studbooks.net/522249/kulturologiya/obschiy_podhod_vzaimo_svyazi_sporta_kultury
11. https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура

О. СТАРОДУБЦЕВА
Н.р. Г.И. ГАПОНОВА

КИБЕРБУЛЛИНГ КАК УГРОЗА ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ И СОЦИАЛЬНОМУ ПОЛОЖЕНИЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ИНТЕРНЕТ-ОБЩЕНИЯ

Актуальность вопроса состоит в том, что мир постоянно меняется, в нем происходят самые разные события. Чтобы шагать в ногу со временем, необходимо быть в курсе всего происходящего, оперативно отслеживать новости. В настоящее время невозможно представить жизнь без Интернета. Возможности Всемирной Паутины безграничны - мы приобретаем разнообразные продукты пользования, общаемся, работаем, проводим с пользой свое свободное время. На данный момент Интернет играет очень важную роль в жизни общества, в частности – в жизни подрастающего поколения.

Известно, что особенно подростки часто используют Интернет как возможность безграничного общения со своими друзьями, напарниками, выполняют школьные задания с его помощью, принимают участие в голосованиях, опросах любого вида деятельности, смотрят познавательные фильмы, слушают музыку, выкладывают свои фотографии и видеоролики для привлечения внимания, знакомятся с новыми людьми, скачивают какой-либо материал и ищут интересующую их информацию. Но, говоря о достоинствах всемирной сети, нельзя не упомянуть о том, что и недостатков у нее имеется также много.

На страницах печати и в различных СМИ сообщается о том, что молодое поколение так углубилось в пользование Всемирной Паутиной и ее ресурсами, многие стали придавать ей больше значения, чем тем самым реалиям, находящимися за пределами «виртуальной» жизни. Почти у каждого человека найдется знакомый, который отдает свое предпочтение пребыванию в Интернете, потому что гораздо проще создать себе желаемый образ в сети, надеть «маску», чем трудиться над изменением своего социального статуса каждый день в настоящей жизни.

Проблема на наш взгляд в том, что дети забывают о том, что нужно общаться лицом к лицу, проводят все свое свободное время за компьютерами и разного вида гаджетами, тем самым только отдаляясь от действительности, что делает их менее социализированными. Тем не менее, это не самое страшное, что может произойти с человеком в сети.

Целью нашей работы является теоретический анализ и краткая характеристика современной социальной опасности- «кибербуллинг».

Знать об этой угрозе надо всем пользователям Интернета, особенно детям, подросткам и юношеству. Знать- значит обезопасить свое общение.

На основе анализа литературных источников мы сделали краткое теоретическое обобщение по проблеме опасности, исходящей из Интернет-общения. Нами выявлено, что сейчас с большой скоростью набирает обороты такое явление как «кибербуллинг» (также «кибермоббинг») - намеренные оскорбления, угрозы и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

Все мы являемся очевидцами того, как выяснение отношений среди подростков в чатах, где присутствует множество наблюдающих людей, оскорбления в комментариях к записям, поддельные страницы, а также фото- и видеоматериалы непристойного характера, с элементами насилия (иногда для травли конкретного лица) уже стали привычной средой в Сети.

Люди теряют самообладание во время стычек в Интернете, перестают следить за брошенными от своего лица в чей-то адрес очерняющими словами, компрометирующими действиями, совсем забывая о гранях между виртуальностью и реальностью. Зачастую все оскорбления и материалы уничижительного характера исходят от людей, скрывающих свои личные данные полностью (анонимов), что только усложняет процесс пресечения кибербуллинга. Такая разновидность интернет-травли переносится гораздо тяжелее. К формам кибербуллинга относят:

1. **Исключение:** эта форма кибербуллинга аналогична бойкоту-жертву намеренно исключают из отношений и коммуникации. При этом возможны самые разнообразные проявления исключения:

- * например, подростка могут не допускать к играм, встречам или другим совместным занятиям с его друзьями;

- *друзья подростка могут не допускать его к совместным разговорам онлайн.

- *иногда причинами к исключению может быть то, что у подростка или ребенка нет смартфона, или же то, что он не пользуется социальными сетями.

2. **Домогательство**

Домогательством называют постоянную и умышленную травлю при помощи оскорбительных или угрожающих сообщений, отправленных человеку лично или как часть какой-либо группы.

Эта форма кибербуллинга крайне опасна и может привести к серьезным последствиям. Эти злонамеренные сообщения могут уstrasшить человека и навредить ему, делая его неуверенным в себе. То, что такие сообщения будут посылаться постоянно, означает, что подростку не будет даваться никакой передышки от травли, что делает этот вид кибербуллинга особенно опасным.

3. Аутинг

Аутингом называется преднамеренная публикация личной информации человека с целью его унижить, при этом произведенная без его согласия.

Аутинг может принимать разные формы, при этом опубликованная информация может быть как серьезной, так и незначительной. Даже чтение сохраненных сообщений на телефоне можно считать аутингом. Личную информацию никогда нельзя разглашать, поэтому взрослые должны обязательно убедиться, что, если такой случай произойдет с подростком, он сообщит о кибербуллинге представителям социальной сети, школы или другого учреждения в соответствии с конкретной ситуацией.

4. Киберсталкинг

Киберсталкинг может привести к тому, что киберобидчик – человек, который производит саму травлю, – будет представлять реальную угрозу для безопасности и благополучия человека. В частности, этим термином могут называться попытки взрослых связаться с детьми и подростками через Интернет с целью личной встречи и дальнейшей сексуальной эксплуатации. Эта форма кибербуллинга крайне опасна и может иметь самые серьезные последствия, поэтому по обнаружению необходимо принимать все меры, чтобы немедленно ее остановить.

5. Фрейпинг

Фрейпингом называют форму кибербуллинга, в которой обидчик каким-либо образом получает контроль над учетной записью человека в социальных сетях и публикует нежелательный контент от его имени.

Несмотря на то, что некоторые могут считать это занятие забавным и смешным, фрейпинг – серьезное преступление, которое может привести к серьезным последствиям. Так можно полностью разрушить репутацию жертвы – важно помнить, что Google никогда ничего не забывает. Если что-то было опубликовано в сети, то в какой-то форме оно там останется навсегда.

6. Поддельные профили

Киберобидчики могут создавать поддельные профили – скрывать то, кем они на самом деле являются, чтобы травить человека как жертву.

Также они могут использовать чужие телефонные номера и адреса электронной почты, чтобы заставить человека думать, что им угрожает не обидчик, а кто-то другой. Часто хулиганы используют поддельные профили, потому что боятся, что их личность станет известна. Такое обычно бывает, когда обидчик – кто-то, кого подросток или взрослый (жертва) хорошо знает.

7. Диссинг

Диссингом называют передачу или публикацию порочащей информации о жертве онлайн. Это делается с целью испортить репутацию жертвы или навредить ее отношениям с другими людьми.

Информация может публиковаться в самых разных форматах, от текста до фото, скриншотов или видео. Обидчик всеми силами будет пытаться унижить человека, при этом привлекая максимум внимания к этому процессу. В этом случае обидчик чаще всего кто-то из знакомых, что может дополнительно усугубить ситуацию.

8. Обман

В этом случае киберхулиган обманом пытается завоевать доверие вашего человека, чтобы тот рассказал ему какую-либо чувствительную информацию, которую обидчик затем публикует в сети.

Обидчик сперва «подружится» с человеком и обманом вызовет у него ложное чувство безопасности, а потом нарушит созданное доверие и отправит полученную информацию третьим лицам.

9. Троллинг

Троллингом называют намеренную провокацию при помощи оскорблений или некорректной лексики на интернет-форумах и в социальных сетях.

Тролли будут лично нападать на жертву и стараться унижить ее. Основная задача троллинга – разозлить жертву и заставить ее прибегнуть, так же как и сам тролль, к оскорблениям и некорректной лексике. Тролли могут тратить долгое время в поисках особенно уязвимой жертвы. Как правило, тролли получают положительные эмоции за счет унижения других.

10. Кетфишинг

Кетфишинг – форма кибербуллинга, в которой киберхулиган с целью обмана воссоздает профили жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных.

Чаще всего обидчики будут пытаться скрыть, кем они на самом деле являются. Они будут использовать информацию, которую ваш ребенок уже разместил в социальных сетях, для создания поддельных личностей. Иногда они ограничатся только фотографией человека-жертвы и используют выдуманное имя, но иногда они могут использовать и всю доступную информацию. Часто бывает сложно понять, зачем обидчик занимается кетфишингом, но в любом случае важно понимать, что эта форма кибербуллинга может серьезно навредить репутации человека.

Какие же современные коммуникационные технологии используются для осуществления интернет-травли? Осуществим их краткую характеристику:

- Мобильные телефоны (систематически осуществляются анонимные звонки и отправляются оскорбляющего или угрожающего рода сообщения, выполняется съемка компрометирующих фото- и видеоматериалов, публикация их в сети Интернет);
- Instant Messenger (IM) (рассылают сообщения, фото- или видеоматериалы оскорбительного, или непристойного характера);
- Чат (отправляют анонимные угрозы или оскорбления, создают группы, в которых намеренно игнорируются определенные люди, выстраивают фальшивые дружеские или родственные отношения для того, чтобы

узнать личную, интимную информацию, вследствие чего, как правило, наступает распространение слухов, психологический террор);

- E-Mail (рассылают злые и негативные сообщения, непристойные материалы (видео, картинки или компьютерные вирусы), взламывают другой аккаунт для использования личного E-Mail для рассылки различной информации или для его удаления);

- Веб-камера (снимают непристойные видео и рассылают, убеждают или принуждают молодых людей к непристойным действиям, публикуют в Интернете личные фото и видео материалы после расставания, чтобы опозорить экс-друга/экс-подругу);

- Социальные сети (пишут обидные комментарии к фотографиям, к видео, на стене пользователя, в сообществах, распространяют непристойное видео и фото, взламывают чужой аккаунт, редактируют его с целью очернить другого человека (например, рассылка сообщений с этого аккаунта, дополнение лживой информации), намеренно создают группы для выражения ненависти и травли определенного человека, создают фальшивый профиль для третирования другого человека);

- Видео-порталы (публиковать в Интернете непристойное, компрометирующее, позорящее другого человека видео, а также его личные фотографии (в основном эротического содержания) после разрыва отношений с целью досадить бывшему партнеру/партнерше);

- Система управления обучением (пишут непристойные новости);

- Игровые порталы, виртуальные миры (опытные игроки заведомо выбирают себе слабых соперников и убивают их персонажей, намеренно удаляют игрока из группы или игровых событий).

В ходе **социологического опроса**, проведенного мной среди студентов 1 курса юридического факультета (26 чел), были выявлены следующие результаты:

1) на вопрос «Подвергались ли Вы или ваши знакомые когда-нибудь травле в интернете?» 45% студентов ответило положительно, а 55% - отрицательно;

2) 35% опрошенных знакомы с понятием «кибербуллинг», остальные 65% не имели точного представления об этой проблеме;

3) отвечая на вопрос «Как Вы считаете, что становится причиной того, что люди начинают намеренно оскорблять, угрожать или сообщать другим компрометирующие данные объекта издевательств?», студенты выделяли такие мотивы, как *низкая самооценка и самоутверждение за счет унижений (25%), личная неприязнь (21%), зависть (17%), личная выгода (14%), психические отклонения (10%), скука (10%), также 3% воздержались от ответа;*

4) жертвами кибербуллинга, по мнению опрошенных, становятся: известные личности (34%), люди, выделяющиеся среди других (27%), подростки (21%), эмоциональные люди (18%);

5) В различных социальных сетях с данным явлением студенты сталкиваются: **ежедневно (38%), часто (21%), не часто (10%), довольно часто (8%), редко (17%), очень редко (3%), никогда не сталкивались (3%);**

б) участники социологического опроса приняли бы следующие меры, если бы кто-то из их близких стал жертвой нападок в интернете:

31% советует игнорировать обидчика, 14% не знают, что делать в подобных ситуациях, 14% оказали бы пассивную поддержку, 3% считают, что следует обратиться в правоохранительные органы, 28% решили бы проблему физической расправой; 10% попытались бы поговорить с провокатором.

Я считаю, что в настоящее время эта проблема обсуждается недостаточно: тема поднимается намного реже, чем нужно, хотя распространение кибербуллинг получил широкое. Многие недооценивают нападки на людей в Интернете, потому что, на первый взгляд, кажется, что определить четкие грани виртуальности и реальности очень легко. Но на самом деле, в 21 веке, веке высоких технологий, нельзя не придавать значения общению в сети, потому что полным ходом постепенно, но уверенно все идет к компьютеризации, и иметь возможность общаться на расстоянии с близкими или просто интересными людьми, выйти на связь с абсолютно любым человеком – это очень удобно! В связи с этим огромное количество людей тратят свое свободное время на просмотр информационных страниц, видеороликов, переписки, и Интернет в их жизни начинает занимать, отнюдь, не последнее место! Так, благодаря угрозам, оскорблениям, унижениям в Интернете может серьезно пострадать Ваш статус, репутация, не говоря уже о том, что психологически выдержать подобное каждому не так уж и легко. Именно поэтому очень важно не допустить того, чтобы Вы сами или кто-то из ваших близких стал жертвой интернет-обидчиков.

Использованные интернет-ресурсы:

- 1 Дата обращения 29.03.2017 г
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8F> (27.03.2017)
2. Дата обращения 29.03.2017 г
<https://kids.kaspersky.ru/10-forms-of-cyberbullying/> (27.03.2017)
3. Дата обращения 29.03.2017 г <http://www.psychologies.ru/roditeli/teen-agers/kiberbulling-chem-on-opasen-i-kak-emu-protivostoyat/> (5.04.2017)

**А. ТАРАНЕНКО
Н.р. Г.И. ГАПОНОВА**

О ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ ПО БОЛОНСКОЙ СИСТЕМЕ

Актуальность вопроса. Что мы, студенты, знаем о Болонской системе образования? Я задалась таким вопросом и попыталась изучить источники, сделать анализ изученного и поделиться этими знаниями.

Болонский процесс – это процесс сближения и гармонизации систем высшего образования стран Европы с целью создания единого европейского пространства высшего образования. Датой начала Болонского процесса принято считать 19 июня 1999, когда 29-ю странами была подписана Болонская Декларация.

Из литературы я узнала, что основными целями Болонского процесса, которые рассматриваются, как первостепенные для создания Зоны европейского высшего образования, по всему миру являются: «принятие системы легко понимаемых и сопоставимых степеней, в том числе, через внедрение Приложения к диплому, для обеспечения возможности трудоустройства европейских граждан и повышения международной конкурентоспособности европейской системы высшего образования».

Принятие системы, основанной, по существу, на двух основных циклах – достепенного (бакалавриат) и послестепенного (магистратура). Доступ ко второму циклу будет требовать успешного завершения первого цикла обучения продолжительностью не менее трех лет. Степень, присуждаемая после первого цикла, должна быть востребованной на европейском рынке труда как квалификация соответствующего уровня- это бакалавр. Второй цикл должен вести к получению степени магистра и/или степени доктора, как это принято во многих европейских странах.

Выяснила, что внедрение системы кредитов по типу ECTS - европейской системы перезачета зачетных единиц трудоемкости, как надлежащего средства поддержки крупномасштабной студенческой мобильности. Кредиты могут быть получены также и в рамках образования, не являющегося высшим, включая обучение в течение всей жизни, если они признаются принимающими заинтересованными университетами.

Содействие мобильности путем преодоления препятствий эффективному осуществлению свободного передвижения, обращая внимание на следующее: · учащимся должен быть обеспечен доступ к возможности получения образования и практической подготовки, а также к сопутствующим услугам; преподавателям, исследователям и административному персоналу должны быть обеспечены признание и зачет периодов времени, затраченного на проведение исследований, преподавание и стажировку в европейском регионе, без нанесения ущерба их правам, установленным законом.

Содействие европейскому сотрудничеству в обеспечении качества образования с целью разработки сопоставимых критериев и методологий. Содействие европейскому сотрудничеству в обеспечении качества образования с целью разработки сопоставимых критериев и методологий.

Содействие необходимым европейским воззрениям в высшем образовании, особенно относительно развития учебных планов, межинституционального сотрудничества, схем мобильности, совместных программ обучения, практической подготовки и проведения научных исследований.

Болонский процесс открыт для присоединения. Все страны присоединяются на добровольной основе, подписав декларацию, при этом принимая на себя обязательства, некоторые из которых ограничены сроками, так например, страны-участницы Болонского процесса до 2010 года должны реформировать национальные системы образования в соответствии с основными положениями Болонской декларации.

В настоящее время в Болонском процессе участвуют 47 стран. Российская Федерация в 2003 году в Берлине подписала Болонскую декларацию, тем самым присоединившись к Болонскому процессу. Нельзя не отметить те преимущества, которые приобретает система высшего образования Россия

после вступления в Болонский процесс. Это прежде всего, возможность сделать систему образования более качественной и конкурентоспособной, а выпускников — более востребованными на мировом образовательном рынке. Также, хотелось бы отметить, политический аспект присоединения России к европейскому пространству высшего образования. Укрепление авторитета страны через качественное высшее образование представляет собой важный политический ресурс.

В Европе Россия до сих пор воспринимается в свете советского союза. Многие европейцы по-прежнему относятся к России настороженно, не воспринимая ее как стабильного и надежного партнера. Так вхождение России в Болонский процесс может способствовать изменению в лучшую сторону ее восприятия европейцами. Участие России в Болонском процессе будет способствовать искоренению в умах европейцев складывавшегося долгими десятилетиями "образа врага". Россия все в большей степени станет ощущать себя полноценной и полноправной европейской страной.

Россия, как полноценный член Болонского процесса, сможет влиять и на высшее образование в Европе: голос более чем тысячи российских вузов не сможет быть не воспринятым при принятии образовательных решений. И еще одной значительной выгодой от Болонского процесса станет пропаганда российской культуры — большое число европейцев получают возможность изучить русский язык, ознакомиться с российской культурой, с педагогическими традициями нашего высшего образования.

Существуют и экономические выгоды России от вступления в Болонский процесс. В соответствии с задачей, поставленной в Берлинском коммюнике, Россия вместе с "Болонскими" партнерами будет стремиться сделать европейскую экономику "наиболее конкурентоспособной и динамичной, основанной на знаниях, экономикой в мире". В результате в европейских странах, в том числе и в России, можно ожидать создания большего числа рабочих мест, причем лучшего качества.

Такая система в силу своей гибкости окажется более эффективной и в экономическом отношении. Существующая сегодня не востребованность большого числа узких специалистов массовых профессий означает неэффективность затрат на их подготовку. Переход на новую образовательную систему изменит в результате и сам характер финансирования вузов, более разнообразными станут его источники.

Обучаясь в европейских вузах по экономическим специальностям, российские студенты приобретут самые современные экономические знания, равно как и научные представления об особенностях современного бизнеса. Особенно важно, что в контексте вступления России в ВТО в стране появится заметное количество европейски образованных экономистов.

Студенты из Европы и других стран мира, приезжающие в Россию, даже если обучение непосредственно по программам мобильности в строгом соответствии с Болонскими рекомендациями будет бесплатным, привезут в Россию финансовые средства, которые используют на оплату проживания, на питание, досуг.

Татьяна Кастуева-Жан также выделяет следующие положительные эффекты от вступления России в Болонский процесс. Во-первых, получен

дополнительный внешний стимул для внутренних реформ. Во-вторых, существует и внешний положительный эффект, который касается отношений России и ЕС. Болонский процесс тесно связан и с другими сферами отношений Россия – ЕС. Изменения в образовательной сфере повлекут за собой изменения в остальных сферах взаимоотношений России с Европой.

Российский вуз также выиграет от вступления страны в Болонский процесс. Нет сомнений, что престиж вуза, гарантированно направляющего своих студентов учиться в европейский вуз-партнёр на семестр или учебный год вырастет; увеличится его привлекательность для абитуриентов. Направляя своих преподавателей в зарубежные вузы для преподавания модулей на семестр или учебный год, вуз получит возможность осуществлять реальное повышение квалификации профессорско-преподавательского состава. Увеличатся масштабы, и поднимется качество знания российскими студентами и преподавателями иностранных языков. Что в свою очередь откроет для студентов и преподавателей широкий доступ к оригинальным, не переводным зарубежным публикациям — не только профессиональным, что, разумеется, крайне важно, но и к публицистике и художественной литературе.

Повысится конкуренция преподавателей за право читать лекции за рубежом по программам мобильности, что вызовет подъем научной активности на кафедрах. По примеру европейских вузов можно ожидать повышения статуса российского вузовского преподавателя, профессора, общей привлекательности преподавательского труда.

Для студента Болонский процесс сделает учебу в вузе более демократичной, более индивидуализированной, предоставит студенту больше выборов, что создаст благоприятные условия для развития его личности. В ходе учебы он получит возможность, переходя с уровня на уровень, корректировать выбор специальности или профессии в соответствии со своими изменившимися под влиянием полученных в вузе знаний представлениями, вновь возникшими личностно-профессиональными интересами. Двух уровневая система образования в случае возникновения в ходе учебы материальных затруднений дает студенту, получив диплом бакалавра, возможность пойти работать, а, улучшив свое материальное положение, продолжить обучение в магистратуре.

Вышеизложенные преимущества наглядно показывают привлекательность Болонского процесса не только для страны в целом, но и для отдельных вузов в частности.

Россия перестанет восприниматься негативно, в перспективе она станет полноправным членом европейского сообщества, сможет влиять на происходящие в Европе процессы. Российские вузы станут более привлекательными и конкурентоспособными для иностранных учащихся, они смогут привлекать лучших преподавателей и студентов. Студенты смогут сами определять, где и чему они хотят учиться — смогут выбирать дисциплины и проводить отдельные семестры в других вузах. Зачетные единицы позволят продолжать обучение в течение всей жизни, а двойные и совместные дипломы — работать за рубежом.

Литература:

1. Зона Европейского Высшего Образования Совместное заявление европейских министров образования г. Болонья, 19 июня 1999 года.

2. Зона Европейского Высшего Образования Совместное заявление европейских министров образования г. Болонья, 19 июня 1999 года.

3. Болонский процесс и развитие российской системы высшего образования.

(http://bologna.mgimo.ru/documents.php?lang=ru&cat_id=9&doc_id=166).

4. Болонский процесс и развитие российской системы высшего образования.

(http://bologna.mgimo.ru/documents.php?lang=ru&cat_id=9&doc_id=166).

5. Кастуева-Жан Т. Россия в Болонском процессе: неоднозначные оценки четырехлетнего опыта и перспективы — С.7. (www.iori.hse.ru/es/materials/T.Kastueva-Jean.pdf).

6. Российские вузы в Болонском процессе. (http://bologna.mgimo.ru/documents.php?lang=ru&cat_id=9&doc_id=151).

7. Студент и преподаватель как субъекты Болонского процесса. (http://bologna.mgimo.ru/documents.php?lang=ru&cat_id=9&doc_id=153).

Я. ТРУБИЦЫНА
Н.р. Г.И. ГАПОНОВА

ЕСТЬ ЛИ ПРОБЛЕМА «ОТЦОВ И ДЕТЕЙ»? (СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Актуальность. Известен очень давно конфликт поколений «Отцы и дети». Практически в каждой семье, где подрастает «молодая поросль», показатель числа конфликтов зашкаливает. Когда дети и родители не понимают друг друга, не ладят, - это и есть семейное неблагополучие. Мало кто об этом задумывается, понимает, что происходит. Сложна задача тем, что не только старшее поколение должно найти пути к взаимопониманию, но и от младшего требуется не меньше усилий.

Цель исследования. Выяснить особенности взаимоотношений между родителями и детьми.

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники о конфликтах детей и родителей;

2. Провести исследование в группе студентов об особенностях восприятия студентами своих родителей;

3. Сделать выводы из полученных результатов.

Анализ межпоколенных конфликтов, их сущности, специфики, причин, форм проявления, последствий, способов урегулирования и профилактики имеет большое значение как для выработки форм взаимодействия в семье, так и для понимания института семьи и социальных процессов, происходящих в сфере взаимодействия поколений.

Нами осуществлен опрос студентов направления подготовки «Менеджмент» по методике «Дети о родителях» среди студентов 1 и 2 курсов Кубанского социально-экономического института (всего 32 человека). Проанализированы результаты, сделаны выводы. Особенностью выборки стало то, что основная часть студентов-девушки, поэтому предмет изучения был

уточнен: изучались отношения между дочерью и матерью (девушки 17-19-ти лет и их матери).

Каковы отношения между ними? А главное, что оказывает влияние на них и как эти отношения изменить к лучшему? Этот вопрос давно волнует мои отношения с мамой, своим исследованием я, возможно, смогу помочь своим сверстницам понять некоторые моменты их жизни, так как в процессе этой работы мои взаимоотношения с мамой несколько изменились к лучшему. Наши родители, наши мамы – самые близкие и дорогие люди. И не понимать друг друга – это, наверное, самое страшное, что только может быть.

Исследование мы начали с проведения опроса среди студенток 1 курса кафедры сервиса и туризма (направления «Сервис»), поступивших в 2015 году, то есть находящихся ныне на втором курсе. Главной методикой является опросник «Дети о родителях» (ADOR-сокращенно), который изучает установки, поведение и методы воспитания родителей так, как видят их дети в юношеском возрасте[4].

В ходе процедуры проведения исследования среди девушек каждая из них вводится в курс дела относительно целей и задач исследования, а так же утверждений, которые они могут либо подтвердить, либо опровергнуть.

Результаты показали, что у подавляющего большинства опрошенных в отношениях с матерью со стороны их видения есть нарушения, которые их не удовлетворяют. Наибольшие отклонения наблюдаются по шкалам позитивного интереса (16 человек – 40%), автономности (22 человека – 55%) и на первом месте – родительская непоследовательность (30 человек – 75%).

Итак, мы видим, что позитивный интерес матери к дочери-студентке слишком высок. Дочь находится на особом положении, и матерью исполняются все ее желания. При этом такое положение матери, исполняющей роль волшебной палочки, дочь вполне устраивает. Это часто приводит к развитию эгоистичной позиции дочери, она считает, что так и должно быть, и ее требования становятся иногда завышенными для матери. В связи с чем и возникают конфликты.

Полученный результат в шкале автономности говорит о том, что существуют нарушения в 22-х семьях, где матери считают, что дети уже выросли, и соответственно, не включены в их жизнь. В такой семье, даже когда дочь чем-то делится с матерью, вторая выслушивает ее только для приличия, не вникая в суть проблемы. Конечно, нельзя забывать и о том, что автономность тоже бывает разной [1]. В некоторых семьях матери дают много свободы своему ребенку потому, что всецело ему доверяют и могут позволить самостоятельно решать важные для него вопросы. Но может быть и так, что дочь и мать могут не понимать друг друга, сильно расходиться во мнениях, так, что дочь и не рискует доверить что-то матери, зная, что та не поймет, а мать этого и не требует, остается все время в стороне. Конечно, подобные ситуации меняются со временем, т.к. все дочери растут, все развиваются, совершенствуют себя, и, как следствие, отношение других людей (в том числе родителей) к ним тоже не остается прежним [4]. К примеру: по результатам опросника для девушек 18-ти лет отношения с матерью не кажутся противоречивыми, неблагоприятными. В то время, как девушки в возрасте от 17-ти до 18-ти, похвастаться подобным пока не могут. Чем старше мы становимся,

чем богаче наш опыт, тем больше мы понимаем других и, как следствие, начинают понимать нас.

У 30-ти девушек из 40-ка острее всего стоит проблема родительской непоследовательности, которая оказывает огромное влияние на взаимоотношения между дочерью и матерью. В таких семьях отношения обострены и напряжены, ведь не известно, чего ожидать от матери в той или иной ситуации: огорчения и всплеска негативных эмоций или легкого, ничего не значащего замечания, типа «ай-яй-яй» или пожимания плечами. Очень часто члены подобных семей находятся в стрессовом состоянии, что отражается на их здоровье.

Шкалы директивности и враждебности находятся в более благоприятном положении, что говорит о нежестком контроле со стороны матери (а если где-то оно и имеет место, то подобных семей по результатам исследования всего 6) и о неотгороженности и неподозрительном отношении к семейной среде (возможные проблески обратного мнения наблюдаются лишь у 14-ти опрошенных девушек).

Только две девушки из 40-ка утверждают о явном недоверии и непонимании между ними и их мамами (по всем шкалам), и только в одной семье – полная гармония.

Нами опрошены 16 девушек 1 курса направления УЧР 2016 г.

Полученные результаты не радуют, а скорей огорчают.

Наибольшие отклонения наблюдаются по шкалам позитивного интереса (8 человек – 62,5%), автономности (6 человек – 50%) и родительской непоследовательности (9 человек – 65,625%).

На этот раз 62,5 % девочек заявляют о завышенном позитивном интересе матери к ним. Что удивительно для меня и непривычно, родители слишком оберегают своего уже немаленького ребенка, не давая ему действовать самостоятельно. Хотя в то же самое время дети абсолютно не видят этого, не замечают, отмечая автономность матерей, то есть их невключенность в жизнь семьи. И таких 50%. Известно много случаев, когда матери, недовольные своей личной жизнью или работой, пытаются отыграться на своих детях, используя разные методы, один из которых – ограничения в принятии решений, выборе деятельности, партнера. Возможно, родители так поступают, чтобы ребенок реализовал их мечты, а бывает такое, что им просто дела нет никакого, что от их вмешательства станет с судьбами детей.

Но с другой стороны, известен пример, когда мать позволяет своей старшей дочери после окончания школы самой выбрать, куда поступить, на какую специальность. И вторая выбирает музыкальное образование и выучивается на преподавателя музыки в детском саду. Какая в этом перспектива? Девушке 21 год, а она не может зарабатывать столько, сколько ей необходимо. Как вы считаете, правильно ли поступила мать, позволив дочери самой вершить свою судьбу, и правильно ли поступают другие матери, выбирающие специальности для своих детей? Моя мама насильно отправила меня в Краснодарский Колледж Электронного Приборостроения, где училась сама. Я проучилась там год, с отличием, но настояла на поступлении в ВУЗ. Огромных усилий потребовалось, чтобы найти с ней общий язык, но мне удалось объяснить ей, что осуществлять чьи-то мечты не для меня. А что самое удивительное, - она уже давно сама думала об этом.

Вот вам непредсказуемость, непоследовательность воспитателя, набравшая 65,625 %, если быть предельно точной.

Полная гармония наблюдается только в трех семьях, что, безусловно, превышает результат первого исследования, но по-прежнему не удовлетворяет и не радует.

На основе полученных результатов следуют такие выводы:

1. До шестилетнего возраста формируется характер ребенка, и ошибки родителей, совершенные в этот период, могут стать роковыми для всей семьи. Пример старших очень значим на первых этапах формирования личности хотя бы из-за дублирования поведения родителей детьми. А когда дети вырастают, из-за допущенных ошибок в воспитании нарушаются взаимоотношения между детьми и родителями.

2. Результаты исследования показали, что только у 5% опрошенных студенток в семье царит гармония и взаимопонимание. Это очень плохой результат на настоящий момент, так как показывает, что огромное количество матерей и девушек-студенток нуждаются в помощи.

3. На взаимоотношения между дочками и матерями больше влияет непоследовательность матерей, что обуславливает напряженные отношения в семье; автономность, как безразличие к насущным проблемам дочерей, и завышенный позитивный интерес.

4. Результаты исследования показали, что огромное количество девушек и их мам не ладят друг с другом. Но кто-то научился с этим жить, а кого-то непонимание не устраивает. Часто из-за мелочей близкие люди ссорятся только потому, что одна не хочет уступать другой, только потому, что обе не хотят понимать друг друга. Порой с этим бесполезно что-либо делать. Но однажды будет поздно. Задача каждой – осознать это сейчас, поставить себя на место друг друга и найти взаимопонимание.

Литература:

1. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2011. - 144 с.
2. Вассерман Л. И., Горьковая И.А., Ромицина Е.Е. Психологическая методика «Дети о родителях» и ее практическое применение. М., Фолиум, 2014.
3. Дрейкурс Р., Солц В. Счастье вашего ребенка. М.: Прогресс, 1986.
4. Мясищев В.Н. Личность и отношения человека. – Воронеж, 1995. – С.342-353.
5. Леви В.Л. Нестандартный ребенок. М.: Знание, 1983. -56с.
6. Нийт Т. Общие тенденции в развитии теорий о взаимоотношениях человека и среды // Человек. Среда. Общение. Таллинн, 2015. –С.9.
7. Психология человека от рождения до смерти. –СПб.: ПРАЙМ –ЕВРОЗНАК, 2012. - 656с.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура – часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В нашей стране существует государственная структура организации физической культуры и спорта, создана система медицинского обеспечения физкультуры и спорта в виде врачебно-физкультурных диспансеров. Физическая культура внедрена в детских дошкольных учреждениях, в школах, училищах, техникумах, институтах, а также в секциях общей физической подготовки по месту работы или жительства и физкультурно-оздоровительных санаториях.

Физическое воспитание — организованный процесс воздействия на человека посредством физических упражнений с целью формирования таких качеств и приобретения таких знаний, умений и навыков, которые отвечают требованиям общества и интересам личности.

Физическое воспитание, имеющее прикладную направленность на подготовку к определенной трудовой или иной деятельности, принято называть физической подготовкой. Результатом физической подготовки соответственно является физическая подготовленность. Физическая подготовка и ее результат могут носить как общий, так и глубоко специализированный, обуславливающий специальную физическую работоспособность в процессе определенной деятельности.

Физическая культура должна быть органическим компонентом образа жизни каждого человека с рождения и до глубокой старости. Здоровым новорожденным физические упражнения начинают с 1^{1/2} мес. с целью способствовать правильному физическому развитию, при этом пассивная мышечная работа должна сопровождаться массажем. Дети, которым проводят такие процедуры, быстрее совершенствуются в приобретении правильных двигательных навыков (повороты, держание головы, сидение, стояние и начало ходьбы). В дальнейшем физические упражнения в детском и юношеском возрасте позволяют обеспечивать правильное развитие организма, повышают иммунитет, способствуют адаптации к возрастающим школьным нагрузкам.

Физическое воспитание **детей** является неотъемлемой составной частью комплексной системы воспитания. Недостаточная двигательная активность в процессе роста и развития детей и подростков может вызвать множество неблагоприятных последствий: приводит к ухудшению здоровья, снижению физической и умственной работоспособности, создает предпосылки для развития различных форм патологии.

Средствами физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, закаливание и спорт. Дозирование физических нагрузок у детей в процессе занятий физкультурой — одна из самых трудных задач. Ориентировка при этом только на возраст детей недостаточна, т.к. дети в одном календарном возрасте могут отличаться не только по типам телосложения, но и по уровню биологического развития.

Одним из важных средств физического воспитания являются движения в водной среде. При этом очень важно, чтобы ребенок не боялся воды, хотел в ней играть, чтобы видел рядом с собой в воде сверстников, родителей, воспитателей. В этих условиях у него быстро появятся навыки плавания. Основным средством физического воспитания детей является игра, с помощью которой они приобщаются к окружающей жизни, овладевают полезными навыками, преодолевают возникающие трудности.

Особо следует обратить внимание на эмоциональную сторону занятий по физическому воспитанию детей. Родители, воспитатели, преподаватели физического воспитания должны обладать доброжелательностью к каждому ребенку, нести детям в занятиях по физическому воспитанию радость, создавать позитивное настроение.

Наиболее важным результатом использования средств физической культуры **при старении** организма является их способность предотвратить развитие многообразных нарушений в организме. Конечным итогом формирующихся под влиянием двигательной активности благоприятных изменений является повышение адаптационных способностей и резервных возможностей организма, выход на новый, более высокий уровень жизнедеятельности, снижение биологического возраста. Неверно представление, что спортивная закалка в прошлом гарантирует сопротивляемость заболеваниям, «надежность» жизнедеятельности на склоне лет. После периода интенсивных тренировок в молодости ни в коем случае не следует полностью прекращать занятия физическими упражнениями: ставший привычным для организма новый, более высокий уровень жизнедеятельности требует дальнейшей стимуляции, и прекращение ее не проходит в последующем безнаказанно. Если же такие занятия, начатые в молодости, продолжаются всю жизнь, разумеется, в соответствии со снижающимися возможностями организма, то это оказывается одним из самых важных условий активного долголетия, позволяя поднять биологический «потолок» продолжительности жизни.

Снижение функциональных возможностей стареющего организма вынуждает с крайней осторожностью применять максимальные физические нагрузки и основной метод их осуществления — соревнования. Эти нагрузки, равно как и соревновательный метод, используются в среднем, пожилом и старческом возрасте всякий раз в таких условиях, которые исключают перенапряжение.

Наиболее полезны при старении элементы тех видов спорта, влияние которых проявляется в наиболее выраженной экономизации функции. Это так называемые циклические виды спорта с нагрузкой на «выносливость»: бег и плавание на длинные дистанции, ходьба на лыжах, гребля и др. Очень полезны также гимнастические упражнения, позволяющие «прорабатывать»

все суставы, чтобы исключить развивающееся в них с возрастом ограничение подвижности. Для людей старшего возраста необходимо разнообразие средств физической культуры. Особенно ценны для стареющего организма упражнения, адаптация к которым с возрастом более всего ухудшается. При помощи таких, считавшихся ранее противопоказанными (наклоны туловища, приседание, прыжки, бег и т.п.) упражнений удастся эффективно стимулировать восстановительные процессы и тем самым устранить формирующиеся при старении «слабые звенья» регуляции функций организма.

При выполнении физических упражнений не следует переходить границу утомления, а при возникновении чувства усталости видоизменять движения, разнообразить форму мышечной деятельности или, если это уже не приносит облегчения, прекращать ее. «Не преодолевать утомление» — таким правилом следует руководствоваться пожилым людям и особенно лицам старческого возраста.

Для сохранения работоспособности в пожилом возрасте можно прерывать деятельность, отдыхать при первых признаках утомления или «переносить» нагрузку на другие, неустоленные мышечные группы. Последнее предпочтительнее, т.к. позволяет, во-первых, более рационально использовать время занятий физическими упражнениями и, во-вторых, за счет активного отдыха в виде «двигательных переключений» ускорить восстановление реакций организма, вызванных предшествующей нагрузкой.

Обязательно проведение утренней гимнастики — ежедневно в течение 12—15 мин в проветренной комнате, а лучше на балконе, во дворе или в саду. В комплекс обычно включают 12—17 упражнений для верхних и нижних конечностей, мышц туловища, брюшного пресса и других, которые повторяют 6—8 раз. Завершают занятие медленной и быстрой ходьбой, дыхательными упражнениями и самомассажем. Комплекс гигиенической гимнастики (или отдельные движения) может быть повторен и во второй половине дня или вечером, однако не позже чем за 2 ч до сна.

Тренировочно-оздоровительные мероприятия осуществляются в форме подвижных игр, катания на коньках, прогулок на лодке, на лыжах, поездок на велосипеде, ближнего и дальнего туризма.

Особенно полезны для людей старших возрастов те виды занятий, которые позволяют сочетать тренирующий эффект физических упражнений с закаливающим действием естественных сил природы (летом — купание и плавание, зимой — прогулки на лыжах и катание на коньках). Среди различных тренировочных занятий популярность приобрели бег трусцой и быстрая ходьба. Лицам, которые раньше не занимались бегом, следует вначале научиться чередовать медленный бег с ходьбой. Физически подготовленным людям можно рекомендовать начать с дистанции 1 км, на которой целесообразно выделить четыре равных отрезка: первый и третий из них отводят бегу трусцой, а второй и четвертый — ходьбе. Очень важно при этом следить за дыханием, которое должно оставаться ритмичным и углубляться по мере преодоления дистанции. Постепенно дистанцию увеличивают.

Важное значение имеет оздоровительное применение трудовых процессов. Особенно полезны в этом отношении виды работ, связанные с деятельностью крупных групп мышц и ритмичностью движений.

Дозирование **закаливающих воздействий** должно осуществляться индивидуально и с учетом состояния здоровья. Ослабленным после болезни лицам, а тем более с остаточными явлениями после перенесенных заболеваний (особенно простудных) нужно закаливание, но в очень небольших, положительных дозах. Для людей старшего возраста особенно важно не прерывать закаливающие процедуры — ведь каждый перерыв в закаливании означает утрату уже достигнутого уровня сопротивляемости организма. При ухудшении общего состояния, вялости, снижении работоспособности прерывать закаливание не рекомендуется, но уменьшить интенсивность и длительность Холодовых воздействий в этом случае необходимо. Повышение сопротивляемости стареющего организма к неблагоприятным факторам внешней среды развивается гораздо медленнее, чем в молодости, и поэтому длительность и интенсивность закаливающих процедур следует увеличивать постепенно. Общим правилом постепенного увеличения закаливающих воздействий должна быть их некоторая волнообразность. Это значит, что после ощутимого повышения интенсивности Холодовой нагрузки целесообразно сделать последующие воздействия более мягкими, чтобы затем, когда организм приспособится к этой интенсивности раздражителя, опять увеличить их. Для ослабленных пожилых лиц целесообразны вначале не охлаждающие водные процедуры, а воздушные ванны, к которым затем присоединяются более сильные воздействия. Пожилым людям, у которых снижена реактивность организма и охлаждающие процедуры, поэтому медленно «включают» механизм теплопродукции, следует рекомендовать, особенно в начальном периоде закаливания, предварительное разогревание легкими физическими упражнениями.

Важно, чтобы физическая культура и закаливание были частью общего здорового образа жизни. Разумный, хорошо отлаженный распорядок дня, правильное питание, активный двигательный режим вместе с систематическими закаливающими процедурами, которые обеспечивают наибольшую мобилизацию защитных сил стареющего организма, а, следовательно, максимальные возможности здоровья и активного долголетия.

Активные занятия почти в любом возрасте повышают жизненный тонус организма, противодействуют различного рода заболеваниям, особенно сердечнососудистым и простудным. Люди зрелого возраста, систематически занимающиеся физической культурой, в 2—3 раза реже болеют, а по физической подготовленности и состоянию здоровья приравниваются к лицам на 10—15 лет моложе себя.

Список используемых источников:

1. <http://www.medical-enc.ru/3/vozzrast.shtml>
2. <http://www.sportmedicine.ru/medforsport-2011-papers/klein.php>
3. <http://www.missfit.ru/fitness/interesting/>
4. <http://fizkult-ura.ru/sci/exercise/1>
5. Физическая культура, Бишаева А.А., 2012
6. История физической культуры и спорта, Мельникова Н.Ю., Трескин А.В., 2013
7. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: ПРИНЦИПЫ, НАПРАВЛЕННОСТЬ И ОСНОВЫ ЗОЖ

Здоровье, понимаемое как интегральные характеристики физиологического, психического и функционального развития человека с высоким уровнем адаптированности к среде, является основным фактором.

Также одну из главных ролей играет формирование и соблюдение здорового образа жизни.

В настоящее время все большую популярность приобретает стремление к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни активно пропагандируется как в модных СМИ, так и в повседневной жизни каждого человека. Для взрослых людей, привыкших жить без оглядки на нормы здорового образа жизни, есть шанс выбрать либо свое здоровье и долголетие, либо ожирение и старость полную болезней. Говоря о подрастающем поколении, необходимо отметить, что в последние годы, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни далеко не все следуют его нормам.

Двигательная активность - естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Она является неотъемлемой частью образа жизни и поведения человека, зависит от организации физического воспитания, морфофункциональных особенностей, типа нервной системы, количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест отдыха людей.

Здоровый образ жизни человека – комплексное понятие, которое включает целый ряд разнообразных сфер деятельности. Сюда следует отнести: питание, занятие физической культурой, досуг, саморазвитие, общение с людьми и т.д. Если говорить научным языком, то это понятие включает правовое, духовное, социально-культурное пространство развития человека и зависит от промышленно-производственных, экономических, коммуникационных и агрокультурных факторов.

Двигательная активность и здоровый образ жизни взаимосвязаны и неотъемлемо играют важнейшую роль в формировании здоровья человека.

К основным элементам здорового образа жизни относят:

1. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
2. Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
3. Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.
4. Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
5. Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.

6. Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

1. Социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
2. Инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
3. Личном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Проблема снижения двигательной активности и соблюдения норм здорового образа жизни, связана с такими факторами как:

1. Научно-технический процесс, который позволил заменить ручной труд машинным.
2. Малое нахождение на свежем воздухе.
3. Наличие экологических проблем в современном мире, которые вызваны научно-техническим процессом цивилизации.
4. Не соблюдение режима дня, связанное с ритмом жизни современного человека, когда на первом плане карьера, а не здоровье.
5. Не соблюдение правильного питания, за частую приводит к различным видам заболеваний у человека.

Также существует множество других факторов, которые пагубно влияют и разрушают психическое и физиологическое здоровье человека.

Данная проблема, актуальна в наши дни тем, что снижение двигательной активности и не соблюдение правил ЗОЖ, приводят к различным видам заболеваний (ожирение, атрофирование мышц, сердечно-сосудистые заболевания и др.).

Проблема здоровья всегда была и будет актуальной для человека, общества, нации. Состояние здоровья человека во многом определяет его место и роль в обществе, семье, коллективе. Человек, ведущий здоровый образ жизни, живет в согласии с законами природы. Физически он более силен и вынослив, а значит, он может более успешно решать задачи на Земле и за её пределами, чем тот, кто пренебрегает своим здоровьем. Здоровье нации достигается через формирование здорового образа жизни с раннего детства на основе преемственности поколений. Большую роль здесь играет образование: в существующих социально - экономических условиях человек не может считать себя образованным, не освоив культуру здоровья.

Качество вашего здоровья касается всех аспектов вашей жизни. Вот почему формирование здорового образа жизни имеет огромное значение.

Пути решения данной проблемы существуют, к ним относятся:

1. Избегайте не натуральных продуктов, которые могут содержать вредные химические вещества и консерванты.
2. Ешьте больше фруктов и овощей. Это самые полезные продукты. Но к сожалению, большинство людей не уделяет их месту в своем рационе должного внимания. Ешьте овощи и фрукты каждый день, если хотите оставаться здоровыми.

3.Выполняйте упражнения. Ваше тело должно двигаться. Вплоть до прошлого столетия большинство людей целыми днями были заняты физическим трудом. Вы должны выделять физическим упражнениям хотя бы 5 часов в неделю.

4.Меняйте свой образ жизни, но постепенно, уделяя свой больший интерес своему здоровью, активной двигательной активности и соблюдению правилам ЗОЖ.

5.Соблюдайте режим дня и правильного питания.

Здоровый образ жизни - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья учащихся. Известно, что здоровье нужно беречь смолоду, поэтому и основная нагрузка в воспитании бережного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни, ложится на учреждения образования, прежде всего общеобразовательные школы. Свидетельством изменения отношения государства к проблеме формирования здорового образа жизни учащихся являются изменения в содержании школьного образования.

Одним из путей достижения поставленной цели - формирование здорового поколения - должен стать процесс совершенствования содержания образования и в первую очередь - учебных программ.

Литература:

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н/Дону, 2001, с.164.
2. Глинянова И.Ю. Основы педагогической валеологии. Волгоград, ВГУ, 1998. с.177.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. СПб, Питер, 2000. с.385.
4. Козин А.М. Здоровьесберегающая физкультура в школе. Челябинск, ЧГУ, 2000. с.321.
5. Колидзе Э.А. Психология двигательной активности ребенка. М., Прогресс, 1999. с.322.
6. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников. М., Наука, 1999. с.254.
7. Нестеров В.А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков. Хабаровск, ДВГАФК, 2001.
8. Социально-педагогические технологии и оздоровительные программы. СБ. научн. ст. Белгород, БГУ, 1999. с.89.
9. Чекалов В.А, Оптимизация психомоторного развития младших школьников. М., Наука, 2002. с.276.

РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Все знают, что в институте учатся и получают знания. Но многие даже не подозревают о том, что в учебных заведениях дети становятся не только умными и образованными, но и менее здоровыми.

Эти отклонения в здоровье спровоцированы образовательной перегрузкой, нарушением условий учебного процесса, режима питания и стресса.

Самыми распространенными болезнями учеников являются искривление позвоночника, близорукость, гастрит и невроз.

Спина и суставы

Сколиозы, кифозы и другие нарушения осанки, а также болезни суставов – цена, которую платят современные студенты за малоподвижный и сидячий (чаще всего в неправильной, скрюченной позе) образ жизни. При этом могут проявиться последствия травм, если таковые были в дошкольном возрасте. Отсутствие должной физической нагрузки, например, занятий спортом в секциях, способствует прогрессированию этих заболеваний. Еще одним фактором риска могут быть травмы и микротравмы, полученные на уроках физкультуры.

Зрение

Сегодня болезни зрения среди студентов приобрели практически масштабы эпидемии. Особенно лидирует близорукость, которая прогрессирует к старшим классам – в возрасте 14-15 лет каждый третий имеет проблемы со зрением. Этому способствуют большие зрительные нагрузки, неправильная посадка за столом или партой, недостаточная освещенность рабочего места, чрезмерное увлечение компьютером, играми на мобильном телефоне, особенно в транспорте, чтение лежа и т.д. Болезни глаз (близорукость, дальнозоркость, глаукома, катаракта и т.д.) – это те заболевания, которые проявляются у детей ещё до поступления в университет. Но именно в вузе есть возможность посадить своё зрение настолько, насколько это вообще возможно.

Желудочно-кишечный тракт

Заболевания органов пищеварения (гастрит, язва и т.д.) – быстро набирающая популярность «группа». Например, гастрит уже давно получил негласный титул «профессиональной болезни студентов». И не без причин. Студент всегда в движении, у него постоянно нет времени на то, чтобы нормально сесть и покушать. Быстрые «перекусы» на ходу, некачественная еда в пунктах питания и торговых точках, алкоголь и сигареты (да, они и здесь виноваты), нервный стресс – ваши верные спутники на пути к долгожданному гастриту или того хуже, язве.

Анемия, вегето-сосудистая дистония и нервные заболевания

Все эти болезни тоже являются частым спутником студентов, особенно в период полового созревания и изменения гормонального фона. Кроме того, к причинам можно также отнести недостаточное пребывание на свежем воздухе, умственные нагрузки и нервное истощение – все это присуще школьникам любого возраста, но чаще – старшеклассникам.

Органы дыхания

Болезни органов дыхания (бронхит, пневмония, одышка и т.д.) – наверное, самая распространённая группа заболеваний среди студентов. И удивляться тут нечему. Каждый второй студент смолит как паровоз, при этом количество никотина в его лёгких превышает все мыслимые пределы. Да и спорт большинство будущих специалистов тоже не особо уважает, ибо зачем нарезать круги на стадионе, когда есть возможно легко «пробить» справку о неудовлетворительном состоянии здоровья?

Болезни мочеполовой системы

Болезни мочеполовой системы (пиелонефрит, цистит и т.д.) – болезни этой группы вызываются различными факторами, самые распространённые из которых – инфекция, небезопасный секс, частое употребление алкоголя.

Кожно – венерологические заболевания

Кожно – венерологические заболевания (герпес, сифилис, СПИД и т.д.) – наверное, самая неприятная и опасная для жизни группа заболеваний, которая при этом ещё и на редкость разнообразна. В комплект входят как вполне безвредный герпес, который доставляет лишь небольшое количество проблем его владельцу, явно не делая его красивее, так и СПИД – одно из страшнейших заболеваний нашего времени. А между ними целая пропасть очень неприятных заболеваний, которых лучше избегать.

Респираторные (простудные) вирусы

Респираторные (простудные) вирусы также являются очень частыми причинами болезней, и эти вирусы быстро распространяются. Время от заражения до проявления первых симптомов может составлять не более двенадцати часов. Так что, уважаемые родители, пристегните ремни: наступил новый школьный сезон, и начался новый сезон заболеваний.

Видимо, таков образ жизни студента, раз его подстерегают болезни разных сортов и мастей. Поэтому, «здоровый образ жизни» – не просто красивая фраза, а реальный способ избежать проблем со здоровьем как сегодня, так и в будущем.

Хорошее состояние здоровья необходимо учащимся равно как источник внутренних и физических сил с целью предстоящей работы по сохранению здоровья населения. Помимо этого, перспективы формирования системы здравоохранения и общественной сферы в полном призываю увеличения работы согласно формированию общемедицинской и высококласной культуры медицинского сотрудника, обучения стабильной мотивировки в управление здорового вида существования, для того чтобы в собственной предстоящей профессиональной работы выпускники индивидуальным образом и своим убеждением имели возможность влиять на здоровье общества, несли основы ЗОЖ в народ, начали интенсивными борцами за выздоровление окружающей сферы.

Итак, что вы можете сделать для защиты организма? Необходимо соблюдать санитарно-гигиенических норм, особенно частое мытье рук. Обязательно нужно хорошо питаться и иметь здоровый сон. Когда приходите домой, переодевайтесь в свежую чистую одежду, т.к. эта является потенциально загрязненной. Проводите ежегодную вакцинацию против гриппа, как только вакцины становятся доступны. Оставайтесь дома, если заболели, и, потенциально, можете заразить других детей.

Литература:

1. Физическая культура студента, Ильинич В.И., Москва «Гардарики» 2011г.
2. Ю.И. Гришина «Общая физическая подготовка». Знать и уметь. Изд.4-е, Феникс,2014г.
3. Ю.П. Кобякова «Физическая культура». Основы здорового образа жизни. Изд.2-е, Феникс,2014 г.

**Е. ШАМРАЙ
Н.р. А.Ю. ОВЕРКО**

ДОСТУПНОСТЬ СПОРТА В КРАСНОДАРЕ

В наши дни спорт невероятно популярен. Не говоря уже о сотнях новых стадионов, спортивных школ, секций и популяризации здорового образа жизни, спорт не вернул себе звания врача здоровья, как был в советские годы. Несмотря на это каждый третий сегодня, занимается спортом, следит за своим питанием.

Сегодня в каждом район Краснодара открывается по 3 фитнес клуба или тренажерного зала. Так же стали возникать магазины спортивного питания и запускаться коммерческие школы футбола, волейбола и т.д. Так же на книжных полках в магазинах огромные стеллажи отведены спортивной литературе и толмучи о правильном питании. Все это сказывается огромным интересом российского общества к спорту, но пока на уровне обывателя и любителя, так как огромного наплыва в профессиональную лигу в последнее время не наблюдалось. Сейчас потребители искушенные культом красоты и тела, увлекаются спортом ради подтянутой и красивой фигурой. Но если это только начало пути массовой увлеченности спортом, то неудивительно, что дети молодого поколения сегодня, в будущем будут брать олимпийские медали.

Сейчас в Краснодаре существует 114 крупных фитнес клубов, из них 5 крупные сети которые с каждым месяцем открываются в новых районах Краснодара, чтоб комфортное и безопасное занятие спортом было доступным и находилось под домом.

При этом такие профессии как, фитнес-тренера, инструкторы, стали более востребованы, что подстрекает выпускников идти в спортивные ВУЗы. Но это ничто по сравнению с популяризацией спорта у молодежи. Если 10 лет назад спорт был столь не популярен что подростки возвели болезненную худобу в культ, то сейчас худощавость среди юношей признак лени и слабости, а у девушек это сродни с болезненностью и уродством.

Рост популярности спорта и здорового образа жизни во имя красивой фигуры это лишь верхушка айсберга. Ровно 75% населения Краснодара сейчас посещают фитнес-центры и только 30% из это массы молодеешь, соответственно продолжительность жизни у население в среднем возрасте так же увеличится. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами.

Вот некоторые такие сдвиги:

- общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке;
- объем легких увеличивается;
- сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью;
- повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза;
- укрепляется костная система;
- аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами;
- повышается работоспособность;
- аэробика - реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме;
- Выбор индивидуальной программы физической нагрузки необходим для того, чтобы упражнения доставляли удовольствие, чтобы сердце стало здоровым, а тело сильным.

Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни. Поэтому такая популярность любительского спорта, намного лучше, нежели рост численности спортсменов в профессиональной лиги. Так как это влияет на общее состояние население и его продолжительности жизни. Но это доступно лишь состоятельным гражданам, остальные же могут довольствоваться спорт площадками на улицах, обшарпанными турниками. Что говорит о полной незаинтересованности властей в развитии спорта на национальном уровне. Поэтому коммерческие фитнес центры это только начало, первый звоночек правительству понять, что больниц можно строить меньше если приобщить и сделать доступным всем любительский спорт, а не только профессиональный

Литература:

1. <http://edunews.ru/universities-base/spisok/sportivnye.html>
2. <http://cyberleninka.ru/article/n/problema-formirovaniya-kultury-zdorovya-u-studentov>
3. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/06/statya-o-polze-fizicheskoy-kultury-i-sporta>
4. <http://sportgyms.ru/krasnodarfitnes.html>

В. ШУВАЛОВА
Н.р. Э.В. ШЕСТАКОВА

ПРИСТРАСТИЕ К ВРЕДНЫМ ВЕЩЕСТВАМ ГУБИТ ЖИЗНЬ СПОРТСМЕНОВ

Все мы, несомненно, восхищаемся грандиозными победами наших спортсменов. Мы превозносим их, помним, в какой-то мере любим, задумываемся об их духовных достижениях и пытаемся им подражать. Но не вся жизнь спортсмена состоит из радужных моментов и славы. Порой, мы не задумываемся о том, какой сложный и тернистый путь прошел тот, который

сейчас блистает на экране нашего телевизора, улыбается и принимает поздравления от любимых людей, коллег, фанатов, от всех-всех-всех...

И несомненно, эти люди невероятны, ведь они сотни тысяч раз испытывали невыносимую боль при своих тяжелых тренировках, их преследовали неудачи, на них морально давили тренеры, они бессчётное количество раз опускали руки и снова принимались за свое дело. А сколько раз им кричали в спину, а иногда и в лицо, что они неудачники, ничего не смогут добиться, что есть спортсмены, рекорды которых, казалось бы, невозможно побить? Но они все равно прилагали все свои силы, чтобы стать первыми. Стать лучшими.

Каждый спортсмен переживал предательство дорогого человека, бывало, что их бросали, оставляли одних перед самым важным выступлением, и приходилось собирать всю свою волю в кулак, выходить на неравный бой, брать всего себя со своими чувствами и эмоциями, и, несмотря на это, побеждать и улыбаться, принимать поздравления от коллег, фанатов, от всех-всех-всех... А ведь, задумайтесь, для спортсмена каждое выступление - самое важное.

Но знает история не только успешных спортсменов. Я о тех спортсменах, у которых не сложилась судьба или они проиграли в бою с самим собой. Как и многие, они когда-то были на вершине славы, но потом стали позабыты. Некоторых стёрло время, некоторых соперники, кого-то убрали завистники, а кого-то уничтожила болезнь. И эти вечные вещи как время и болезнь, эти естественные составляющие нашей жизни, это то самое необратимое, которое бывает не по силам даже лучшим нашим спортсменам. Злой рок необратимо может настигнуть тебя врасплох, совсем внезапно.

Но не все спортсмены уходят из памяти нашего времени из-за жестокого стечения обстоятельств. Такие глобальные проблемы как курение, алкоголизм и наркотики также настигают спортсменов. Поддаваясь влиянию этих вредных привычек, они выкапывают себе могилы. В лучшем случае, могилу для своей личной истории спорта. Хочу подметить, что в первом случае, они делают осознанный выбор быть на шаг ближе к смерти.

Казалось бы, как такой великий человек, постигающий постоянно новые вершины, переломивший себя и свои возможности в тренировках, умеющий держать свои эмоции под контролем и имеющий особое звание «спортсмен», может быть таким слабым перед влиянием этих вредных привычек?

Просто иногда спортсмены тоже душевно ломаются. У каждого человека есть предел.

Примером такого случая может быть Иванова Кира Валентиновна, Советская фигуристка. Она начала тренироваться еще в 6 лет и имела блистательную карьеру, участвовала в спартакиадах, чемпионате СССР, Европы, Мира! На своих вторых Олимпийских играх Кира Иванова впервые в истории советского женского фигурного катания получает медаль — бронзовую! С 1985 по 1988 год выиграла все состязания в фигурах, включая чемпионаты Европы, мира и Олимпиаду-88! Ну разве не удивительный человек? Все ею восхищались, ставили в пример, в ее честь даже назвали актрису Киру Найтли. Но потом она спилась. Запестрели ироничные названия заголовков:

«Спившаяся чемпионка», «Первую нашу олимпийскую медалистку в одиночном фигурном катании сгубила водка» А вот, что сейчас, спустя 16 лет, о ней пишет журналист Михаил Чесалин: «Согласно одной из первых версий, Киру убил грабитель, пожелавший завладеть её многочисленными наградами. Однако незатейливое разбирательство выявило, что их дома у Ивановой давно не было: в квартире нашли лишь значок участника Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде – а все более или менее ценные награды чемпионка продала или обменяла на алкоголь». Причем в статье, автор освещает не только темную сторону спортсменки: «Она с самого детства билась за место под солнцем: мать, злоупотреблявшая алкоголем, воспитанием дочки не занималась, отец из семьи ушёл, так что Киру воспитывала бабушка. Жили скромно, и девочка мечтала поскорее добиться успеха, заработать денег, чтобы обеспечить себе и бабушке безбедную жизнь. Благодаря трудолюбию и упорству ей это удалось». «Отточенными прыжками советской фигуристки восхищались, ей аплодировали стоя, в её честь называли детей... Светлую память о потрясающей спортсменке многие поклонники фигурного катания хранят в сердцах до сих пор...». Следует отметить и первые строки статьи, бросившиеся в глаза, их несомненную иронию: «В 1984 году Кира Иванова выиграла первую медаль Олимпийских игр в женском одиночном катании. А 17 лет спустя была убита своим собутыльником». А в конце статьи автор сделал очень интересную концовку: «Со всемирной славой она справилась, а с последовавшим за ней мучительным одиночеством – не смогла.»

В статье Википедии написано: «...в жизни Киры случился целый ряд тяжелых обстоятельств, включая смерть бабушки, самоубийство сестры, ряд аварий, вынужденный аборт и срыв контракта в Турции, распад двух браков, после чего она не выдержала, страдала от алкоголизма, пыталась лечиться». Хотя люди, тщательно следившие за жизнью Киры, говорили, что проблема фигуристки была в самой тяге к спиртному.

Также спортсменами, забытыми Миром и ставшими алкоголиками были: Эдуард Стрельцов, Владимир Куц, Зинаида Воронина и Тамара Лазарович.

Не одну жизнь сгубили наркотики в среде спортсменов. Яркие эмоции, слава, выступления перед огромным количеством людей, постоянные вспышки фотоаппаратов и освещение личной жизни, постоянный страх перед провалом. Некоторые спортсмены не могут этого вынести и связываются с наркотиками. При постоянном стрессе они все чаще и чаще начинают употреблять их, не замечая, как стали наркозависимыми. Наркоманы слишком поздно понимают, что они не просто “балуются наркотиками” а уже не могут без них. Естественно, наркотики разрушили не одну жизнь и не одну спортивную карьеру. Одним из примеров может послужить Марко Пантани – итальянский велогонщик, лучший горных гонщик за всё существование профессионального велоспорта. Он выиграл Джиро д'Италия (многодневная велогонка, одна из трёх крупнейших) и Тур де Франс (самая известная и престижная велосипедная гонка мира, проводимая уже более ста лет во Франции. Неофициальное название — «Большая петля»). За ношение банданы и атакующий стиль езды болельщики прозвали его «Пиратом». Именно с него Международный союз велосипедистов начал вводить ограничения на уровень гематокрита с целью заботы о здоровье спортсменов. После очередной дозы

кокаина сердце гонщика не выдержало. Для всей Италии смерть Пантани стала шоком. Имя Пантани было увековечено в названии одного из горных перевалов, внизу которого установлен памятник спортсмену. Ежегодно к этому памятнику приезжают тысячи любителей велоспорта. Другой памятник поставили в Чезенатико, недалеко от музея Марко Пантани. По словам туристов, на могиле Пантани каждый день лежат свежие цветы. Спортсмену крупно повезло, потому что не каждому спортсмену достается слава после смерти от наркотиков.

Спортсмены, умершие от наркомании: Росс Ребальяти, Диего Армандо Марадона, Адриан Мут, Эрнест Жан-Жозеф

Спортсмены, погубленные тягой к курению: Лев Яшин, Иван Трегубов, Эдуард Стрельцов

В заключение, хочу сказать, что мы сами строим свою судьбу и страсти к алкоголю, наркотикам и курению могут поставить крест и на вашей жизни. Будьте благоразумны, не связывайте свою жизнь с пагубными привычками.

Литература:

1. <https://www.championat.com/other/article-263718-15-let-nazad-byla-ubita-figuristka-kira-ivanova.html>
2. <http://www.yaplakal.com/forum3/topic1482266.html>
3. http://www.peoples.ru/sport/fskating/kira_ivanova/
4. http://www.trud.ru/article/04-06-2013/1294635_ax_vodka-matushka_ischi_menja_na_dne.html
5. <http://www.sportradar.ru/article/sport-and-drugs.html>

А. ЩЕРБАК
Н.р. А.Ю. ОВЕРКО

СРАВНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ И АМЕРИКИ

Роль физического воспитания и занятий физической культурой в учебных заведениях многогранна. Возрастающее количество новой информации, которую необходимо усвоить современному школьнику и студенту, делает учебный процесс все более интенсивным и напряженным. В результате возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Цель нашей работы состоит в анализе эффективности занятий, практик физической культуры в двух странах, России и Америке. Объектом исследований выступают занятия различными видами спорта в этих странах, подходы учителей, тренеров в обучении, попытках прививания культуры спорта в России и Америке. Предметом исследования являются эффективные методики, используемые в рамках этих занятий.

Для большинства современных российских школьников занятия физической культурой проводятся с периодичностью раз-два в неделю. Но отношение к предмету тождественно: родители и их дети стремятся оформить

справку об освобождении от занятий физической культурой, чтобы полноправно не посещать их, несмотря на то, что это практически единственная возможность для физической активности [1, 2].

Спорт в Соединенных Штатах Америки играет немаловажную роль, дух соревнований присутствует, как на неформальных играх, так и на официальных. В Америки на первом месте по популярности находится такой вид спорта, как американский футбол. Студенческие игры NCAA имеют два стадиона, вместимостью 100 тысяч, что показывает уровень заинтересованности простых граждан в студенческом футболе. Игры NFL в среднем собирают на своих стадионах около 70 тысяч зрителей (69 487 зрителей в среднем за 256 матчей). У Америки надо учиться зарабатывать и раскручивать национальный вид спорта. Так супербоул (финальный матч чемпионата) смотрели примерно 111 300 000 телезрителей. Поэтому в Штатах американскому футболу нет равных. Статистика запросов в Гугле с территории США по видам спорта об этом наглядно свидетельствует:

1. Американский футбол 38,8%
2. Баскетбол 15,3%
3. Бейсбол 14,8%
4. Соккер 8,2%
5. Хоккей 3,8%

Также в Америке популярен баскетбол. Всего лишь 22 года назад в НБА можно было попасть прямо со школьной скамьи. Известен случай, когда в 1995 году клуб из штата Миннесоты выбрал на драфте (на ежегодной процедуре выбора тридцатью клубами Национальной баскетбольной ассоциации новых баскетболистов, которые хотят вступить в лигу) одиннадцатиклассника Кевина Гарнетта, который минуюю колледж и университет стал профессиональным баскетболистом в 17 лет. Позже, подобные ситуации упразднились. Но до 21-го века все школьные тренеры готовили своих учеников сразу, после окончания школы, к играм со значимыми игроками современности [3].

На матчах НБА собирается не меньше 20 тысяч человек, что свидетельствует также и большой заинтересованности Американской публики в этом виде спорта.

Как мы видим, в Америке действует культ спорта на мировом уровне, но культ спорта действует и в школах на уровне практических занятий физической культурой.

Система образования США несколько отлична от системы образования в России. В последние несколько десятков лет в США появились большие программы по улучшению программ для физического развития американских школьников [4]. Их главная цель состоит в том, чтобы достичь определенного, высокого уровня развития занятий физической культурой. Это может быть достигнуто одним путем: чтобы все учебные программы всех штатов соответствовали единым стандартам.

В США отсутствует федеральный закон, который регламентировал бы принципы физкультурного образования страны, определял бы государственные стандарты заведений подобного типа. Каждый штат проектирует собственные программы по физкультурному образованию или отдают свои полномочия в руки местным комитетам образования [5].

Вся система и культура физического образования выглядит следующим образом. Исходя, из официальных зарубежных источников у каждой школы есть своя полноценная площадка: футбольная, баскетбольная, волейбольная. Многие школы имеют собственные бассейны. Почти все принимают участие в межшкольных соревнованиях, которые служат определенным фактором пропаганды здорового образа жизни и занятий спортом. Значительная часть уроков физкультуры завязана на соревнованиях и командной работе. С первых классов вместе с традиционной разминкой ученики занимаются на школьном стадионе. Ученику всегда предоставляют возможность выбрать интересующий его вид спорта. Иногда занятие физкультурой начинается не с разминки, а с молитвы, но такая практика имеет активное внедрение лишь в некоторых штатах, в виду огромного культурного многообразия и политики мультикультурализма в школах [6].

Разминка в начале каждого занятия физкультурой достаточно долгая и энергозатратная. Американских школьников приучают много бегать. По словам некоторых американских педагогов, такой подход к уроку помогает решить три проблемы: разогреть мышцы перед игрой, позволить детям выплеснуть накопившуюся за предыдущие уроки энергию, организовать класс в единую команду и, конечно, наладить дисциплину.

Вторая часть урока — фитнес. Во многих школах действует следующая система проведения занятий: ученики делятся на группы и каждая группа несколько минут занимается каким-то одним видом активности. Прыгает через скакалку, кидает мяч, отжимается. Через несколько минут группы меняются.

Последнюю часть урока педагоги уделяют игре. В случае со школьными уроками — это чаще всего баскетбол или волейбол, так как занятия ведутся обычно в залах, а не на спортивных площадках (в отличие от России) [7].

В некоторых крупных школах занятия физкультурой в старших классах полностью заменяют разные секции.

В Америке в обязательном порядке создают команды по всем видам спорта, кроме американского футбола, в виду его опасной для, например, мозга травматичности. Конечно, для такого разнообразия физподготовки нужно много преподавателей, которых на одну школу приходится выделять не меньше 10 [8].

Высокий балл по физкультуре часто помогает поступить в колледж, что дает будущему студенту внушительные перспективы. За сильного спортсмена колледжи готовы побороться между собой и лучшие будут играть за команды своих факультетов, в дальнейшем имеющими возможность попасть в профессиональный клуб.

Российская система образования имеет некоторые отличия. Для полного понимания сегодняшних проблем, которые, несомненно, присутствуют

в современных школах, колледжах, институтах и университетах необходимо совершить небольшой экскурс в историю

Организованные занятия физкультурой и спортом проводятся в двух основных направлениях — обязательном и добровольном. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций. Занятия проводятся по государственным программам с оценкой знаний, умений и навыков. На предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях организуются занятия производственной гимнастикой и физкультурные паузы, проводимые в течение рабочего времени. Организационно-методическое руководство обязательными занятиями и контроль осуществляют министерства и ведомства.

Как мы можем убедиться, спорт в Советской России занимал главенствующие позиции. И все эти многоплановые мероприятия давали свои эффективные результаты. В 1960-м году сборная СССР стала чемпионом Европы по футболу. В 1964, 1972 и 1988 годах выигрывала серебро этого турнира. На Олимпийских играх в 1956 и 1988 годах занимала первые места, а в 1972, 1976 и 1980 годах выигрывала бронзовые медали. Также не стоит забывать о том, что Лев Яшин, Олег Блохин и Игорь Беланов удостоивались престижного трофея «Золотой Мяч», который вручают самым лучшим игрокам на планете. Также футбольные клубы Советского Союза всегда достойно представляли свою страну на Европейской арене.

Современная Россия имеет более низкие международные спортивные достижения, чем СССР. Стоит отметить выступления России на летних Олимпийских играх. В 1996 году 3-е место, в 2000 году 2-е место, в 2004 году 2-е место, в 2008 году 3-е место, в 2012 году 3-е место, в 2016 году 4-е место. На зимних Олимпийских играх ситуация не столь стабильная в качестве достижений, но они довольно весомые. В 1994 году 3-е место, в 1998 году 3-е место, в 2002 году 6-е место, в 2006-м году 5-е место, в 2010 году 6-е место, в 2014 году 1-е место.

Современная Россия имеет существенные успехи в хоккее. По количеству и качеству достижений не уступающих Советской России. В смешанных единоборствах UFC есть существенные успехи, которые представленны в лице Хабиба Нурмагомедова. Российский футбол, а точнее будет обозначить так: Российская Футбольная Премьер Лига Европейскими экспертами котируется, как 6-я по силе футбольная лига в мире.

В 1991 году произошла идеологическая смена во власти, наступили кризисные времена, которые моментально отразились и на спорте, и на физическом воспитании. Жизнь стала несколько меркантильнее, и Почетные Грамоты, и вывешивания на Доске Почета предприятий перестали служить стимулом для упорной борьбы и победы.

Со временем исчезли физкультминутки «производственной гимнастики», перестали проводиться и разминки перед школьными уроками, нормы ГТО теперь отошли на второй план или их полностью ликвидировали. Традиционные заезды, забеги сохранились. Значимость спорта общественностью в несколько раз снизилась.

Также из чисто технических недостатков российской физкультуры современный школьник может выделить список с наименованиями всех недостатков сегодняшней системы образования физической культуры:

1. Отсутствие шкафчиков для вещей. Подобный недостаток сохраняется и в колледжах, университетах, институтах.

1. Отсутствие душа. Иногда в хороших школах имеются душевые кабинки, но пропускная способность низкая: за 15 минут перемены не успевают пройти 20 человек.

2. Нормативы. Из года в год на протяжении 11 лет школьники сдают одни и те же нормативы: прыжок в длину, бег на 30 и 60 метров, метание мяча, челночный бег. И в первом классе, и в пятом, и в 11-м. А раз в год все классы бегут кросс длиной в 1,5 километра. Итог: половина учеников переходит на медленный шаг после первой трети дистанции.

В итоге мы видим полное отторжение школьников от занятий физкультурой, бесчисленные справки о «невозможности» хождения на эти занятия по состоянию здоровья и, как следствие, низкую физическую успеваемость. Литература:

1. Слепова Л.Н. Социальная адаптация студентов к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, М.К. Татарников // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. — Выпуск 8. — 2011. — № 10(583). — С. 134 – 135.

2. Бледнова В.Н., Фроленков А.П. Физическая культура студента: Методические рекомендации / Санкт-Петербургский гос. ун-т культуры и искусств/ СПб 2002.

3. Мячин И.К., Стародуб А.Э., Смирнов Б. М. Москва-80. Олимпийский путеводитель. М.: Российский рабочий, 1985.

4. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.

5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: АО «Аспект Пресс», 1995.

6. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М.: Высшая школа, 1978.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991.

8. Столбов В. В., Финогенова Л. А., Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта. М.: Физкультура и спорт, 2005.

**ТВОРЧЕСТВО МОЛОДЫХ.
ВЕСТНИК СТУДЕНЧЕСКОГО НАУЧНО-ТВОРЧЕСКОГО
ОБЩЕСТВА КСЭИ**

Выпуск 125

**ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ И
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН НА
ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА И ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Подписано в печать 22.05.2017.
Формат бумаги 60х84 ¹/₁₆. Усл. печ. л. 10.
Тираж 100 экз.

Издательство Кубанского социально-экономического института
Отпечатано с оригинал-макета заказчика в типографии
Кубанского социально-экономического института

Кубанский социально-экономический институт
350018 г. Краснодар, Камвольная, 3.