



НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 2 (18) 2018. Вып. 1

ISSN 2413-6379

VII Международная
научно-практическая конференция

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >



Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и
выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: izdat-mabiv@mail.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – веб-дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алексеенков Андрей Евгеньевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Елисеев Дмитрий Васильевич
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский
индекс научного цитирования (РИНЦ) и
зарегистрировано в научной электронной
библиотеке elibrary.ru.

*Точка зрения редакции может не совпадать с
мнением авторов публикуемых материалов.*

Размещение в Интернет 23.05.2018 г.

УДК 796+796.5](470.319)(082)
ББК 75.81я431
Н 34

Н 34 Наука-2020

Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы VII Международной научно-практической конференции 28-29 апреля 2018 г. Орёл. / МАБИВ – Орел, 2018. – 2 (18). Вып. 1. – 138 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_2\(18\)2018_1.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_2(18)2018_1.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам VII Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики» и предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.



СОДЕРЖАНИЕ

ТЕМА 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА	
Пахамович И. А., Трубицин А. Ф. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	7
Шмидт Ю. С. СИЛОВАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ	13
Алдошин А. В., Алдошина Е. А. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЮ И ПОВЫШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ОРЛОВСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ ИМЕНИ В.В. ЛУКЬЯНОВА	15
Копычева И. И. ПРИЧИНЫ СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА	21
Тарасова И. В. ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ И МОТОРНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ	26
Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, СПОРТА И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	31
Бугаевский К. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА И РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ТРИАТЛОНИСТОК	36
Чижикова А. С., Учасов Д. С. АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ ЮНЫХ ПЛОВЧИХ	43
Алдошин А. В., Алдошина Е. А. СИСТЕМАТИЗАЦИЯ МЕХАНИЗМОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	50
Чуфарова Л. И., Наумова К. В. МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	55
Копычева И. И. ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТАРЕНИЕМ И ПРОДЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЛОДОСТИ	58
Середа Д. А., Мостовая Т. Н. ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ	63
Максимов Д. А., Соломченко М. А. АНАЛИЗ РЫНКА СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ В Г. ОРЛЕ	65

Половодов И. В., Ханаева Д. О. ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	75
Музалевский А. А. ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	79
Чуфарова Л. И., Капцова И. А. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ	83
Маков И. В., Мостовая Т. Н., Шевляков А. И. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	86
Бугаевский К. А. ИССЛЕДОВАНИЕ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ЗНАЧЕНИЙ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКОЙ И ПАУЭРЛИФТИНГОМ	91

ТЕМА 4. СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Князева В. А., Токмакова М. А. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА: РОССИЙСКИЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ	99
Магомедалиева О. В. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНКУРЕНТНОЙ СТРАТЕГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	107
Максимов Д. А. АНАЛИЗ РЫНКА ФИТНЕС УСЛУГ В ОРЛЕ	113
Тренина И. А., Токмакова М. А., Токмаков Н. В. РАЗВИТИЕ МЕНЕДЖМЕНТА ПЕРСОНАЛА В ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ	119
Молчанов А. С., Бенидзе Н. Г. ИВЕНТ МЕНЕДЖМЕНТ КАК ОСНОВА УСПЕХА СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	125
Данилочкин А. Е., Мостовая Т. Н., Лобынцев И. А. СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	129
Соломченко М. А., Музалевский А. А. ПРОБЛЕМЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОСНАЩЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ	134

VII Международная научно-практическая конференция «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ»

Россия, г. Орёл, 28-29 апреля 2018 г.

В соответствии с планом научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации в 2018 году, Межрегиональная Академия безопасности и выживания, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева», Федерация спортивных менеджеров России проводят VII Международную научно-практическую конференцию «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики».

Конференция является ведущим форумом ученых и профессионалов, работающих в области физической культуры, спорта и туризма, площадкой для обсуждения, распространения и продвижения передовых идей, достижений и разработок.

Конференция представляет научный и практический подход к решению задач современных систем спортивной тренировки психолого-педагогических и медико-биологических аспектов спорта и туризма и призвана способствовать обмену идеями и инновациями между профессиональными и научными кругами, представленными лидерами в своих областях.

Конференция организована с целью развития научного сотрудничества, обмена научными результатами и исследовательским опытом, расширения взаимодействия между российскими и зарубежными исследователями и специалистами.

Шифр конференции: МКН-1(17). Основные направления работы конференции:

1. Современные системы спортивной подготовки: практика и передовой опыт
2. Психолого-педагогические технологии физической культуры, спорта, туризма
3. Медико-биологическое сопровождение физической культуры, спорта, туризма
4. Спортивный менеджмент: проблемы и перспективы развития
5. Спорт для всех, активный туризм: теория и практика

Конференция принимает доклады, статьи и материалы, представляющие современные достижения в теории и практике спорта и туризма.

Ожидается, что материалы, демонстрирующие теоретические достижения в решении фундаментальных задач уделяют внимание возможным применениям этих достижений. Материалы, представляющие решения практических задач, должны использовать современные теоретические решения, мотивированные

реальными потребностями современного мира. Особое внимание должно быть уделено инновационным решениям проблем, с которыми сталкиваются спортивная тренировка, активный туризм и бизнес.

После конференции будет выпущен сборник материалов конференции. Все материалы публикуются в сетевом издании «Наука-2020» (ISSN 2413-6379) и индексируются в наукометрической базе РИНЦ (Российский индекс научного цитирования) (лицензионный договор № 801-12/2015). Сборник материалов конференции выпускается издательством Межрегиональной Академии безопасности и выживания (МАБИВ).

ОРГКОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ

Председатель оргкомитета. *Махов Станислав Юрьевич*, к.п.н., доцент, президент Межрегиональной Академии безопасности и выживания.

Ответственный секретарь. *Соломченко Марина Александровна*, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта» ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Члены оргкомитета:

Боев Максим Юрьевич, проректор по воспитательной работе и молодежной политике ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Изаак Светлана Ивановна, д.п.н., профессор, исполнительный директор Федерации спортивных менеджеров России, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации.

Сенько Елена Витальевна, директор департамента по СВисФСВ ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Ветков Николай Ефимович, зав. кафедрой «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС г. Орёл, Россия.

Ртищева Татьяна Михайловна, зам. директора ИКЦ БК по автоматизации ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева».

Бойко Валерий Вячеславович, к.п.н., доцент, декан ФАФКС «Академия физической культуры и спорта».

Щекотихин Михаил Петрович, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Прикладная физическая культура».

Кузнецова Лариса Петровна, к.п.н., доцент, зав. кафедрой «Теория и методика физической культуры и спорта».

Гуров Павел Иванович, д.мед.н., профессор.

Учасов Дмитрий Сергеевич, д.б.н., профессор.

Копылов Сергей Александрович, к.т.н., доцент.

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 29

E-mail: izdat-mabiv@mail.ru

ТЕМА 3

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

УДК 376-056.29:37.037.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

THE USE OF PHYSICAL EDUCATION FROM THE EXPERIENCE OF WORKING WITH INFANTILE CEREBRAL PALSY

Пахамович Инна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Pakhamovich Inna Aleksandrovna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of theory and methods of physical education and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Трубицин Александр Филлипович
кандидат технических наук, доцент
кафедра прикладной физической культуры
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Trubitsin Alexander Filippovich
candidate of technical sciences, associate professor
department of applied physical culture
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. Статья содержит допустимый комплекс физических упражнений для детского церебрального паралича

Abstract. This article contains an permissible complex of physical exercises for infantile cerebral palsy

Ключевые слова: физическое воспитание, детский церебральный паралич, реабилитация

Keywords: physical education, infantile cerebral palsy, rehabilitation

Детский церебральный паралич (ДЦП), представляет собой патологию, которая может развиваться по многим причинам. ДЦП отличается от многих болезней поражением центральной нервной системы.

Несмотря на современные достижения в области медицины, распространенность ДЦП продолжает оставаться высокой [1].

Нейрофизиологические исследования, в сочетании с анализом клинической картины детского церебрального паралича (ДЦП), начиная с первых дней жизни, установили для этого заболевания спастичность мышц верхних, нижних конечностей и туловища. Распределение тонуса происходит по путям нередуцировавшихся тонических лабиринтного (ЛТР) или шейного (СШТР) рефлексов, которые у относительно здоровых детей исчезают уже на втором месяце жизни. Именно под влиянием этих нарушенных рефлексов формируются патологические мышечные синергии, определяющие патологические установки, а затем контрактуры суставов конечностей.

В России тактика направлена на снижение патологического дефекта с помощью комплексного воздействия на организм ребенка. Известные способы реабилитации детей с ограниченными возможностями в основном оказывают жесткое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребенка [2].

Собственный опыт как инструктора по адаптивной физической культуре свидетельствует, что на базе города Орла (МБУ «ГОЦППМСП») организована необходимая комплексная помощь детям с ограниченными возможностями здоровья и их родителей.

Специалисты диагностируют, консультируют и квалифицированно решают вопросы всесторонней коррекции искаженного развития.

Большая работа проводится и по адаптивной физической работе: постоянное участие в мероприятиях Центра и подготовка спортивных праздников для детей и их родителей, посвященных Декаде инвалидов, с привлечением студентов-волонтеров Орловского государственного университета имени И.С.Тургенева: «В подарок капля добра», «Поверь в себя! Мы самые спортивные», «Мы – спортивная семья!», «Мы дружные ребята! Прекрасные орлята!»; разрабатывается нестандартный спортивный инвентарь - «Катишка» (авторское многофункциональное спортивное устройство), «Функционяшка» (авторский многофункциональный спортивный снаряд), авторская самодельная ракетка с увеличенным диаметром обода, дополнительное амортизирующее нестандартное устройство обобщенного физического воздействия, авторские тренажеры и тренажерные устройства, авторское нестандартное спортивное многофункциональное оборудование с преимущественным использованием упражнений ударно-реактивного воздействия; многократное участие в работе методических объединений по теме: «Пути совершенствования средств образовательной, учебно-тренировочной и воспитательной деятельности в образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности»; научно-практических конференциях; круглых столах в рамках науки 2014, 2015, 2016, 2017, межрегиональных научно-практических семинарах; международных научно-практических конференциях; Всероссийских практических конференциях; использование современных образовательных технологий в учебно-воспитательном процессе, обеспечивая целостность проведения коррекционно-развивающего процесса; здоровьесберегающие технологии, обеспечивая безопасные условия проведения занятий урочного типа по физвоспитанию; игровые технологии, обеспечивая воссоздание социальных отношений между детьми в непосредственной деятельности; ИКТ технологии, обеспечивая наглядность, доступность восприятия материала;

индивидуальное дозирование физических нагрузок.

Приведем один возможный вариант комплекса упражнений.

Цель – афферентация суставно-мышечного аппарата верхнего пояса в процессе организации развития головного мозга

Решаемые частные задачи:

1. Продолжить формировать фоновый уровень «позоположений»
2. Содействовать последовательной закономерности физического развития
3. Обеспечить целостность «позоположения» тела с помощью взрослых
4. Упражняться в подъеме и удержании головы
5. Продолжить активизировать сокращение мышц верхнего пояса и верхних конечностей
6. Соблюдать эволюционные и биомеханические закономерности, обеспечивающие условия для полноценного функционирования мелкой моторики.

Представленный комплекс упражнений выполняется ребенком с помощью инструктора по адаптивной физической культуре, привлекая родителей или близких родственников, законных представителей занимающегося, только после предварительной упражняемости со многими движениями в течение длительного времени, ознакомив и освоив и ним многие «позоположения» (авторский термин Ю.Л.Некрасова). Комплекс составлен на основе анализа и систематизации собственного опыта работы и рекомендаций отечественных специалистов.

Таблица 1

Комплекс упражнений для детей

Физические упражнения	Коррекционная направленность
1. Лежа на животе голова повернута (по удобству ребенка), руки вдоль туловища, ладони плотно прижаты к поверхности (мата), ноги выпрямлены и соединены, жесткая фиксация угла стоп.	Согревающие, активизирующие и вытягивающие движения. Отдых 4-7 секунд. Повторить не менее 2-х раз.
2. Ребенка удерживают за предплечья или кисти, слегка потягивая на себя. Повороты в левую и правую стороны.	Продолжительность воздействия до 20-30 сек.
3. Лежа на животе, рука отводится в сторону. Поворот головы, другая рука при этом остается выпрямленной и плотно прижата к туловищу, ноги выпрямлены, жесткая фиксация угла стоп.	Продолжительность воздействия до 20-30 сек.
4. Лежа на животе. Обхватить голову со стороны затылка. Прижать подбородок к груди, ноги выпрямлены, жесткая фиксация угла стоп. Удерживать достигнутое позоположение.	Укрепление мышц шеи с дополнительной помощью. Продолжительность воздействия до 20-30 сек., 2 серии. Движения пассивные.

Физические упражнения	Коррекционная направленность
5. Лежа на животе, руки скрещены за спиной. Свести плечи в направлении друг к другу, ноги выпрямлены, жесткая фиксация угла стоп. Удерживать достигнутое позоположение	Растягивание грудной клетки и стимуляция дыхательных мышц, в том числе - диафрагмы
6. Лежа на спине, руки вверх. Удерживая ребенка за предплечья или кисти, слегка потягивая на себя, ноги выпрямлены, жесткая фиксация угла стоп. Удерживать достигнутое позо-положение.	Удержание головы с дополнительной помощью. Укрепление мышц шеи. Продолжительность воздействия до 20-30 секунд, 2 серии.
7. Лежа на животе, голова находится над краем поверхности мата, руки вдоль туловища ладонями к поверхности, ноги выпрямлены и соединены, жесткая фиксация стоп. Опускание и поднятие головы.	Удержание головы с дополнительной помощью. Укрепление мышц шеи. Продолжительность воздействия до 20-30 секунд, 2 серии.
8. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями к поверхности, ноги согнуты в коленях с жесткой фиксацией стоп на опоре. Поворот головы в левую и правую стороны с дополнительной помощью.	Укрепление мышц шеи с дополнительной помощью. Продолжительность воздействия до 20-30 секунд, 2 серии.
9. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями к поверхности, ноги согнуты в коленях с жесткой фиксацией стоп на опоре. Поворот головы в левую и правую стороны самостоятельно (если это возможно) с дополнительным раздражителем.	Укрепление мышц шеи самостоятельно с дополнительным раздражителем. Продолжительность воздействия 20-30 секунд, 2 серии.
10. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями к поверхности, ноги согнуты в коленях с жесткой фиксацией стоп на опоре. Наклон головы вперед.	Укрепление мышц шеи с дополнительной помощью. Продолжительность воздействия до 20-30 сек., 2 серии. Движения пассивные.
11. Лежа на спине, руки плотно прижаты к туловищу, ноги согнуты в коленях с жесткой фиксацией стоп на опоре.левой рукой ребенка обхватить шею спереди как можно дальше, затем другой рукой с помощью взрослого. Удерживать достигнутое позоположение.	Фиксация позоположения. Рефлекс опоры. Продолжительность воздействия до 20-30 сек., 2 серии. Движения пассивные.
12. Лежа на спине, рука заносится над головой, ладонь прикладывается к стороне лица, ноги согнуты в коленях с жесткой фиксацией стоп на опоре. Удерживать достигнутое позоположение.	Фиксация позоположения. Рефлекс опоры. Продолжительность воздействия до 20-30 сек., 2 серии.

Физические упражнения	Коррекционная направленность
13. Лежа на спине, руки плотно прижаты к туловищу, пальцы сомкнуты, ноги согнуты в коленях, с жесткой фиксацией стоп. Пассивные чередующиеся,скрещивающиеся движения руками. Плечи с усилием свести вперед в направлении одновременным друг к другу с отведением их в стороны.	Укрепление плечевого сустава. Подавление тонуса периферических сосудов, приводя тем самым к их расширению. Движения пассивные.
14. Лежа на боку, ноги согнуты. Методист, стоя за спиной, накладывает свою кисть на плечевой сустав, фиксирует его вместе с головкой плечевой кости. Локоть руки при согнутом предплечье он держит кистью с тем, чтобы осторожно, без боли прижать головку плечевой кости к суставной впадине. Осторожные медленные движения небольшой амплитуды	Укрепление плечевого сустава. Подавление тонуса периферических сосудов, приводя тем самым к их расширению. Движения пассивные.
15. Лежа на спине, рука согнута и приведена к туловищу, ноги согнуты, жесткая фиксация стоп на опоре. Постепенное отведение плеча от туловища до уровня с плечевым поясом, удерживая головку плеча в суставной впадине	Укрепление плечевого сустава. Улучшается кровоснабжение.
16. Лежа на спине, руки упираются в подбородок ноги согнуты, жесткая фиксация стоп на опоре. Поднимание и опускание локтевых суставов	Укрепление плечевого сустава. Улучшается кровоснабжение
17. «Автоматическая ходьба» - вертикальное положение подвешивания ребенка, взятого под мышки. Имитация шаговых движений не сопровождая их движениями рук.	Прийти в себя, восстановиться
18. Потягивание и мягкое приземление на «Подушку» - зашитый со всех сторон круглый чехол	Прийти в себя, восстановиться.

Мы не забываем, что коррекция двигательного аппарата ребенка с ДЦП – процесс очень долгий и постепенный, требующий согласованных действий близких и всего работающего персонала Центра. Мы верим, что оказанием ранней помощи детям с ДЦП в тесном взаимодействии с родителями в дошкольном возрасте помогает детям учиться полноценно жить, принося пользу обществу.

Литература

1. Брыксина Е. Ю., Брыксин В. С., Буштырева В. А., Ониангет Е. П. Патогенетические аспекты перинатального поражения центральной нервной системы и особенности неврологического статуса недоношенных детей. Современные проблемы науки и образования. 2015, 4:410.
2. Семенова К. А. Восстановительное лечение детей с перинатальными поражением нервной системы и детским церебральным параличом. М. : Закон и порядок, 2007.

References

1. Bryksina E. Yu., Bryksin V. S., Bushtyрева V. A., Onianget E. P. Patogeneticheskie aspekty perinatal'nogo porazheniya central'noj nervnoj sistemy i osobennosti nevrologicheskogo statusa nedonoshennyh detej [Pathogenetic aspects of perinatal involvement of the central nervous system and features of neurological state of premature babies]. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2015, 4:410 (In Russian).
2. Semenova K. A. Vosstanovitel'noe lechenie detej s perinatal'nymi porazheniem nervnoj sistemy i detskim cerebral'nym paralichom [Rehabilitation treatment of children with perinatal damage to the nervous system and infantile cerebral palsy]. Moscov, Zakon i porjadok, 2007.

СИЛОВАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ

POWER AEROBICS AS A MEANS OF STRENGTHENING THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM STUDENTS

Шмидт Юлия Сергеевна
студент

*факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Shmidt Julia Sergeevna
student

*faculty of preschool and primary education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос укрепления здоровья студентов посредством упражнений силовой аэробики.

Abstract. The article discusses the issue of strengthening of health of students through exercises, power aerobics.

Ключевые слова: силовая аэробика, физическое воспитание, физическое развитие, опорно-двигательный аппарат.

Keywords: power aerobics, physical education, physical development, musculoskeletal system.

Педагогика физического воспитания и спорта приобщает человека к ценностям физической культуры, обеспечивает передачу и усвоение опыта человечества, творческое его обогащение с учетом потребностей и тенденции развития общества. Нормальному физическому развитию благоприятствует экономичное ФКД, формируемое согласно принципам и с использованием методов ФВ и С (3).

Современные условия учебы в ВУЗе предъявляют высокие требования к физическим и психическим качествам студентов. Основной задачей физического воспитания является повышение уровня здоровья и физической работоспособности студентов. Обновление физического воспитания немислимо без новых его форм. Разнообразить занятия со студентами можно с помощью силовой аэробики. Её внедрение в учебный процесс по физической культуре позволяет добиться высоких результатов в физическом развитии студентов, укрепить опорно-двигательный аппарат, а сами занятия сделать более интересными. [1, с.236-248]

Оздоровительные занятия с использованием силовых упражнений и тренажеров пользуются большой популярностью среди молодёжи. Силовая аэробика популярна среди девушек, желающих улучшить свою фигуру. Положительное воздействие силовых упражнений на организм человека установлено многими исследователями: (Виноградов Г.П. (1998), Давыдов О.Ю.

(2011), Федякин А.А. (2010) и др.) Однако, вопросы, связанные с применением силовых физических упражнений на занятиях со студентами, требуют дальнейшего изучения и уточнения.[3, с.8-15]

Силовая аэробика – это комплекс упражнений силового характера, оказывающий максимальное влияние на мышцы верхнего плечевого пояса, туловища и ног. Это сложно – координированный, высокоинтенсивный вид спорта, с работой в аэробно – анаэробном режиме. Все композиции выполняются синхронно, под музыку, на большом эмоциональном подъёме. Занятия бывают разнообразными, как с использованием оборудования (гантели, степы, мячи, амортизаторы платформы), так и без него. Для студентов используются групповые занятия.[2, с.12-30]

Под влиянием усиленной мышечной деятельности в скелете происходят существенные изменения: расширение кровеносных сосудов, улучшается питание работающих мышц и близлежащих костей, кости обогащаются солями кальция, минеральными солями, становятся массивнее и толще, изменяется внутренний состав кости, утолщается компактное вещество, уменьшается костномозговая полость, утолщается суставной хрящ, что усиливает амортизационные свойства. В результате силовых упражнений происходит ускорение обмена веществ, укрепление мышц тела, центральной нервной системы, совершенствуются основные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость). Простота и доступность, исключение монотонности упражнений позволяет студентам с интересом и желанием заниматься. Занятия с включением силовой аэробики в Вузах улучшают посещаемость и повышают уровень здоровья.

Литература

1. Бонев Л., Слетев П., Банков С. Руководство по кинезитерапии. София : 1978. 35 с.
2. Виноградов, Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации (на примере занятий с отягощениями) : автореф. дис. ... д-ра пед. Наук : 13.00.04 / Виноградов Геннадий Петрович. - СПб. , 1998. - 48с.
3. Должникова А. В. Здоровье вашего позвоночника. СПб. : Питер, 2000. С. 67.

References

1. Bonev L., Sletev P., Bankov S. Rukovodstvo po kineziterapii [Manual on kinesitherapy]. Sofia, 1978, 35 p.
2. Vinogradov G. P. Teoreticheskie i metodicheskie osnovy fizicheskoy rekreacii (na primere zanyatij s otyagoshcheniyami). Avtoref. dis. ... d-ra ped. Nauk [Theoretical and methodological foundations of physical recreation (on the example of training with weights). Abstract. dis. ... Dr. of pedagogical Sciences]. St.Petersburg, 1998, 4 p.
3. Dolzhnikova A. V. Zdorov'e vashego pozvonochnika [The Health of your spine]. St.Petersburg, Peter Publ., 2000, pp. 67.

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЮ И ПОВЫШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
У СПОРТСМЕНОВ ОРЛОВСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА
МВД РОССИИ ИМЕНИ В.В. ЛУКЬЯНОВА**

**HYGIENIC MEASURES THAT HELP RESTORE AND IMPROVE EFFICIENCY
THE ATHLETES OF THE ORYOL LEGAL INSTITUTE THE INTERIOR
MINISTRY OF RUSSIA NAMED AFTER V.V. LUKYANOV**

Алдошин Андрей Витальевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Aldoshin Andrey Vitalievich
candidate of pedagogics, associate professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орёл, Россия
Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna
candidate of pedagogics, associate professor
department of physical education
Orel state agrarian University name N. V. Parakhina
Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются основные гигиенические мероприятия, направленные на восстановление и повышение работоспособности у спортсменов Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова.

Abstract. The article discusses the main hygienic measures aimed at restoring and improving performance of athletes Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. Lukyanov.

Ключевые слова: гигиенические мероприятия, работоспособность, водные процедуры, массаж, курсанты.

Keywords: hygienic measures, efficiency, water procedures, massage, cadets.

Эффективными средствами восстановления работоспособности у спортсменов Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, наряду с общепринятыми (необходимой физической

подготовкой и рациональный суточный режим), являются гигиенические мероприятия, включающие: личная гигиена, полноценное и сбалансированное питание, закаливание, а также гидропроцедуры, бани, массаж и самомассаж.

Восстановительные средства рекомендуется применять в соответствии с предъявленными физическими нагрузками: их объемом и интенсивностью. При выполнении большого объема работы обычно применяются средства общего воздействия, в виде парной бани, гидропроцедур, общего массажа. При выполнении локальной работы предпочтительны восстановительные средства местного воздействия: ручной массаж, прогревание, а при выполнении интенсивных упражнений - варианты контрастных водных ванн и спокойное лежание в теплой ванне.

Эффективность влияния гигиенических восстановительных мероприятий определяется временным характером их применения. Длительное применение одних и тех же восстановительных средств приводит к быстрой адаптации и заметному снижению их эффективности. В случае необходимости срочного восстановления работоспособности они сразу же используются после служебной деятельности или выполнения тренировочных нагрузок. Для повышения высокой работоспособности на следующий и последующие дни их применяют через 6-9 часов после занятий. Когда работа заканчивается поздно вечером, восстановительные средства лучше применять в утренние часы после подъема.

Водные процедуры создают успокаивающий и расслабляющий эффект, оказывая значительное влияние на психическую сферу. Различные души и ванны на основе механического воздействия и отклонений температуры воды от индифферентной температуры (34-36°C), оказывают термическое и механическое воздействие на организм. Возбудимость чувствительных и двигательных нервов, а также повышение интенсивности обменных процессов обеспечивается горячими и продолжительными душами, а использование теплых душей действует на организм успокаивающе. Установлено, что положительное воздействие водных физиотерапевтических методов усиливается, если учитывается тип соматопсихической реактивности. В частности если для курсанта – спортсмена характерна живая психика, он веселый и подвижный, то предпочтительны водные процедуры с холодной водой. В то время как курсанта - спортсмена с приятной, малоподвижной и замкнутой психикой, предпочтительны процедуры с теплой и горячей водой.

Водные процедуры, которые применяются в соответствии с типами психической реактивности, оказывают положительное воздействие на центральную нервную систему, повышают тонус мышц и деятельность сердечно-сосудистой системы. Контрастные души, тепловые и контрастные ванны способствуют быстрейшему восстановлению работоспособности.

При высоком возбуждении принимаются ароматические (хвойные, и др.) ванны, с продолжительностью процедур в пределах 10-15 мин, которые наряду с термическим и механическим воздействием, действуют успокаивающе на ЦНС.

Восстановительное плавание с продолжительностью 10-20 минут в бассейне или в открытых водоемах - реках, озерах, море, если вода в них достаточно теплая (22-24°C и выше), а также бани (паровая и суховоздушная) способствуют приспособлению организма к различным тепловым воздействиям, влажности воздуха, колебаниям водно-солевого обмена.

Использование вод природных источников для питья: железистых, мышьяковистых или мышьяковых с высоким содержанием ряда микрокомпонентов (Mn, Cu, Al и др.) осуществляется как элемент бактерицидного действия и профилактики заболеваний.

Воды радоновые (радиоактивные) в виде прохладных ванн нейтральной температуры (34-35.5°) положительно действуют на гипертоников и при бессоннице благотворно влияют на восстановительные процессы в суставах, мышцах, связках. Применение радоновых ванн значительно снижают кровяное давление, просвет кожных сосудов, что способствует повышению интенсивности обмена веществ, окислительных процессов, усилению тормозных процессов в ЦНС.

Использование отрицательной ионизации воздуха в перерывах между учебно-тренировочными занятиями с помощью воздухоочистителей. Ионизацию воздуха можно обеспечить естественным путем, проводя проветривание помещений во время дождя, движение воды.

Отрицательная ионизация воздуха положительно воздействует на силу, вызывает повышенную физическую сопротивляемость статической и динамической нагрузке и увеличивает скорость восстановительных процессов непосредственно воздействуя на сердечнососудистую, дыхательную и систему обмена веществ, кроветворную, эндокринную и нервную системы после выполнения высокой физической работы. В физической подготовке отрицательная ионизация воздуха с целью получения состояний психического оживления, подвижности, гибкости умственных процессов с более быстрым протеканием сенсомоторных процессов. При кратковременном воздействии наступает состояние покоя и психического равновесия, расслабления.

Отрицательная ионизация воздуха положительно воздействует на умственные процессы и память. Эффект сохраняется затем в течение некоторого времени, которое может меняться в зависимости от особенностей каждого спортсмена.

Этот эффект важен с точки зрения практического применения в тех видах спорта, которые требуют особого нервного напряжения. На основе ряда исследований, показано, что аэроионизация является физиотерапевтическим методом, который следует включать в арсенал средств, способствующих восстановлению работоспособности.

Самомассаж эффективно используется в процессе как самой служебной деятельности в минуты отдыха, так и после рабочего дня (массаж) как эффективное средство восстановления и повышения работоспособности. Эффект определяется механическим воздействием на кожные, мышечные нервные окончания и связки. Приемы массажа и самомассажа оказывают положительное влияние на ЦНС, улучшает кровоснабжение и питание кожи, усиливает выделительную функцию сальных и потовых желез, повышает работоспособность мышц, так как они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро освобождает от продуктов обмена веществ. Увеличивается эластичность и прочность связок, подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Все это приводит к более быстрому восстановлению организма и повышению работоспособности.

Ряд исследований свидетельствуют о высокой эффективности применения

продуктов сублимационной сушки, изготовленных из натурального отборного растительного сырья методом сублимации (обезвоживания свежемороженых продуктов в вакуумной камере при низкой температуре). Сублимация лишена недостатков консервов и способствует сохранению свойств натуральных продуктов без потери биологической активности. Они не требуют специальных условий для хранения, удобны в транспортировке и не меняют показатели качества в течение длительного времени (5-10 лет).

Сублиматы овощей и фруктов поддерживают кислотно-щелочное равновесие крови, легко переходят в жидкую и полужидкую формы. К числу особо перспективных сублиматов для курсантов-спортсменов следует отнести свекольный, крапивный, петрушечный, капустный, клюквенный, морковный.

При резких изменениях погодных и климатических условий, а также в дни повышенной нагрузки следует вносить коррективы в приеме пищевых продуктов. В дни наибольших нагрузок необходимо принимать повышенную дозу сахара для более ясного мышления, снижения физического утомления и улучшения условий выполнения поставленной задачи. Вместе с тем, применение углеводов в большом количестве оказывают повышенную нагрузку на поджелудочную железу.

Однако курага и чернослив содержат в основном фруктозу, которая организм не нагружает и не изнашивает, поэтому их можно есть без ограничения. Для срочного избавления лишнего веса не следует использовать в питании мясные консервы, а вот сало и сахар можно оставить.

Утром и вечером пить воду можно вволю, т.к. в эти часы нагрузка на сердце наименьшая.

Питание в неблагоприятные дни, когда в работе организма происходят значительные изменения на клеточном уровне, должно быть таким, чтобы помочь организму получить недостающую энергию. Восстановление нормального функционирования клеток обеспечивается антиоксидантами, как носители энергии и защитники клеток и их мембран от избыточных свободных радикалов. Их восполнение в рационе осуществляется за счет введения продуктов, таких как проросший овес, свежее растительное масло, другая растительная пища. Вместе с тем из меню должны быть исключены те продукты, которые способствуют усилению образованию свободных радикалов: жареного мяса, супов, которые заправлены обжаренными приправами.

В экстремальных условиях (в неблагоприятные дни) углеводов требуется меньше: обмен веществ смещается в белково-жировую сторону, что приводит уменьшению потребности в витамине В1, регулирующем углеводный обмен. Потребность же в витаминах, регулирующих жировой обмен и синтез аминокислот (токоферол, холин, цианкобаламин, пиридоксин, липоевая, аскорбиновая и никотиновая кислоты), наоборот, значительно увеличивается. Эти витамины содержатся в капусте, моркови, свекле, помидорах, огурцах, луке, фруктах и ягодах.

Диетологи обоснованно рекомендуют включать в питание в неблагоприятные дни капусту, так как в ней содержатся все необходимые в этом случае питательные вещества. При составлении меню на неблагоприятные дни следует иметь в виду, что организму в эти дни трудно перенести существенную перегрузку обменных процессов, в связи с тем, что в нем неизбежно будут

проходить перестройки, связанные с адаптацией к новым, более тяжелым условиям. Отсюда следует, что уже накануне неблагоприятного дня калорийность питания надо существенно снизить.

В неблагоприятный по геофизическим условиям день и накануне его калорийность пищи не должна превышать 2000-2200 ккал в сутки. Это примерно 85-90 г жиров, 65-70 г белка и 220-250 г углеводов. Рекомендуется принимать пищу не реже трех раз в сутки в строго определенное время. Обед должен составлять 40%, а остальной объем рациона делится поровну между завтраком и ужином. После 19 часов принимать пищу не рекомендуется.

В неблагоприятные по климатическим условиям дни следует снизить нагрузку на желудок. Лучше отдавать предпочтение кашам, приготовленным на воде или нежирном молоке. Если в меню в неблагоприятный день есть мясо, то телятина лучше, чем жирная баранина или свинина. А еще лучше - отварная рыба.

В неблагоприятный день следует включать в рацион несколько бананов, которые содержат полезные для организма калий и биологически активные вещества, защищающие от стресса и нарушений сердечного ритма. По мнению диетологов, следует исключить навсегда из рациона питания следующие продукты: кока-колу, пепси; маргарин; искусственные витамины.

Литература

1. Еремин Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения / Р. В. Еремин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. - С. 348-350.

2. Кузнецов М. Б. Здоровьесбережение курсантов и слушателей как задача образовательных организаций МВД России / М. Б. Кузнецов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. - С. 107-110.

3. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации / И. Н. Подрезов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. - С. 161-165.

4. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел / Д. В. Осипов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. - В 2 т. - Т. I. – Иркутск : ВСИ МВД России, 2016. - С. 226-228.

5. Осипов Д. В. Адаптивная и лечебная физическая культура / Д. В. Осипов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. - С. 151-154.

References

1. Eremin R. V. [Strengthening and preservation of health of the studying youth by means of physical culture, problems and decisions]. Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoj podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv. Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii [Improvement of professional and physical training of cadets, listeners of the educational organizations and employees of law enforcement agencies. Materials of the International scientific and practical conference]. Irkutsk, TNI MVD Rossii, 2015, pp. 348-350. (In Russia).
2. Kuznetsov M. B. [A Health care cadets as a task of educational institutions of the MIA of Russia]. Sovershenstvovaniye fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement personnel. Collection of articles]. Orel, Orui of the V. V. Lukyanov Russian interior Ministry Publ., 2016, pp. 107-110. (In Russia).
3. Podrezov I. N. [Formation, strengthening and preservation of health of students by means of physical culture, sports and tourism: the main directions and ways of realization]. Sovershenstvovaniye fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement personnel. Collection of articles]. Orel, Orui of the V. V. Lukyanov Russian interior Ministry Publ., 2016, pp. 161-165. (In Russia).
4. Osipov D. V. [The importance of health-improving physical culture for employees of internal Affairs bodies]. Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoj podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii V 2 t. T. I [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: proceedings of the International scientific-practical conference. In 2 t. T. 1]. Irkutsk, VSI MVD Rossii Publ., 2016, pp. 226-228. (In Russia).
5. Osipov D. V. [Adaptive and therapeutic physical culture]. Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov. Sbornik statej [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, Orui of the V. V. Lukyanov Russian interior Ministry Publ., 2016, pp. 151-154. (In Russia).

ПРИЧИНЫ СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА

THE CAUSES OF AGING

Копычева Ирина Ивановна

студент

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Kopytseva Irina Ivanovna

student

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. *Самой распространенной причиной старения организма сегодня является отсутствие мышечной активности, что явилось следствием научно-технического прогресса. Кроме этого, существует еще ряд причин изнашивания организма. Приостановка процесса старения и поиски эликсиров вечной жизни – вот проблемы, решением которых заняты многие ученые наших дней.*

Abstract. *The most common cause of aging today is the lack of muscle activity, which was a consequence of scientific and technological progress. In addition, there are a number of reasons for the wear of the body. Suspend the ageing process and the quest for the elixir of eternal life – these are the challenges that occupied many scientists of our days.*

Ключевые слова: *активность, биологический возраст, геронтология, движение, разрушение, физическая нагрузка.*

Keywords: *activity, biological age, gerontology, movement, destruction, physical load.*

Старение – это биохимический процесс, в результате которого в организме снижается процесс регенерации новых клеток, происходят закономерные изменения механизмов работы организма, что приводит к нарушению гомеостаза и нарастанию возрастной дестабилизации жизненных функций. Старение может наступать не только при достижении определенного возраста, но и по причине наличия неполадок в работе внутренних систем. Такие изменения могут не проявиться внешне, так как процесс старения начинается на клеточном уровне.

Наиболее распространенной причиной старения организма сегодня является адинамия – отсутствие мышечной активности. Адинамия является следствием научно-технического прогресса, избавившего человечество от необходимости трудиться. Всю жизнь человечество (первобытный человек, рыбы, крестьяне и т.д.) занималось интенсивным физическим трудом, чтобы обеспечить себя и свою семью все необходимым для жизни. Но вот уже более века наблюдается активная замена физического труда на автоматизированный машинный. Сегодня во всем цивилизованном обществе имеется огромная прослойка интеллигенции, занятой умственным трудом. Даже сельское хозяйство, металлургия, добывающая промышленность в наши дни не требуют

большого количество живой человеческой силы. В последние сто лет произошла замена физического труда на умственный. Если раньше человечество выживало благодаря интенсивной физической работе, то теперь люди вынуждены бездействовать в физическом плане. Эволюция живых организмов происходит гораздо медленнее технического прогресса, и организм человека не перестроил свой обмен веществ и внутриклеточные биохимические реакции с учетом мышечного бездействия. За такой короткий период времени изменить биохимические процессы внутри человеческого организма, вызванные тотальной адинамией, невозможно. Активная перестройка биохимических реакций из-за прогрессирующей адинамии сопряжена с быстрым старением артерий. В результате возникает их склероз, по причине которого умирают молодые и старые люди.

Для предотвращения такого исхода всем современным жителям планеты необходимо постоянно физически нагружать организм. Лучше всего заниматься физической активностью на свежем воздухе, в лесу или на лоне природы, где самая высокая концентрация кислорода. Физическая работа – это дань нашим первобытным предкам и их образу жизни на протяжении трёх миллионов лет. Резкий переход от высокой мышечной активности к адинамии невозможно проделать без причинения огромного вреда своему здоровью.

У здорового, физически развитого человека мышечная масса составляет примерно 50-70% от общей массы тела. При физической работе скелетных мышц третья часть крови человека циркулирует в организме благодаря сжатию и расслаблению мышц тела (туловища, конечностей). Отсутствие мышечной нагрузки заставляет сердце работать намного интенсивней и испытывать повышенную нагрузку.

В человеческом организме 90% полезных веществ перевариваемой пищи поступает в кровь. В русле крови концентрируются вещества, необходимые для синтеза новых веществ и снабжения скелетных мышц энергией. Согласно стереотипу существования организма, выработанному человечеством за 3 миллиона лет, все высокоэнергетические вещества, поступившие в кровь, сжигаются в процессе мышечной работы. Таким образом, организм готовился к активной двигательной деятельности. Но современный человек фактически лишен физической активности. Поэтому многие питательные вещества не сжигаются, а остаются в крови. Накапливаясь, они проникают в стенки сосудов и увеличивают, таким образом, толщину стенок артерий в несколько раз. Утолщенные стенки артерий уменьшают просвет капилляров, что ведет за собой уменьшение притока кислорода и полезных веществ к клеткам всех органов и тканей. Результатом является появление склероза, старение сосудов. Инфаркты миокарда и инсульты головного мозга являются ответной реакцией организма на резкое снижение мышечной активности и увеличение мышечного бездействия.

При высокой физической нагрузке многие высокомолекулярные токсины сгорают в топке скелетной мускулатуры. Недоокисленные молекулы и токсины вместе с глюкозой используются мышцами как «вещества для сжигания». По этой причине организм очищается от токсинов в процессе интенсивной мышечной работы.

В процессе этой же мышечной работы увеличивается частота и глубина

дыхания. В этом случае к альвеолам в легких поступает в несколько раз больше кислорода. Затем кислород соединяется с гемоглобином крови в эритроцитах. В связи с усиленной работой сердца, увеличивается площадь тела, промываемая кровью. Кислород в избытке поступает к скелетным мышцам и внутренним органам, что способствует активизации процессов окисления (сжигания) старых, веществ, токсинов, которые возникли в организме во время мышечного отдыха. Это еще раз подтверждает пользу для организма занятий физической активностью.

Выявление причин изнашивания организма, остановка процесса старения и поиски эликсиров вечной жизни – вот проблемы, решением которых заняты многие ученые наших дней. Современная наука – геронтология старается ответить на эти злободневные вопросы. По мнению геронтологов, основными способами продления жизни человека являются следующие:

- Борьба с повышенным фоном радиации. Для избавления от старости человека надо поместить в среду, где полностью отсутствует радиация. Но такой среды на Земле не существует.

- Медикаментозный способ предусматривает синтез новых лекарств, которые могли бы уменьшить ошибки восстановления разрушенных молекул ДНК и смогли бы продлить жизнь человека вплоть до бесконечности. Но современная медицинская наука пока еще не изобрела таких препаратов.

- Омоложение организма с помощью замены старых клеток на стволовые. С возрастом у людей старые клетки не ликвидируются. Но если в них инъецировать большое количество стволовых клеток, то на месте старых возникнут новые, а старые станут исчезать. В будущем наверняка генная инженерия создаст способ постепенной замены клеток на новые с молодой ДНК. При постоянном повторении такой процедуры можно будет достичь вечной молодости и жизни для человека. Современная медицина уже научилась «омолаживать» клетки кожи на лице, но пока еще не в состоянии омолодить клетки внутренних органов, костей, мозга.

- Развитие онкологии и решение раковой проблемы позволит решить и проблемы геронтологии. Процесс старения организма и возникновения раковой опухоли – это один и тот же механизм повреждения ДНК. Элементарные частицы, повреждая ДНК клетки, приводят к её неконтрольному делению, в том случае, когда длинная молекула ДНК повреждается в месте нахождения гена размножения. Бесконечное и безостановочное деления приводит к возникновению раковой опухоли. Управление механизмом образования новых клеток позволит в будущем решить проблему старения организма.

Исследования ученых показывают, что все мы стареем раньше положенного срока. Биологический возраст более чем 70% людей превышает их физиологический на несколько лет. Такой дисбаланс наиболее наглядно проявляется в возрасте около 40 лет. Объяснение такому явлению можно найти в целом ряде внешних и внутренних факторов, способных запускать механизм старения досрочно. Но есть и ряд других причин, к которым относятся следующие:

1. Стресс-фактор, который способен не только запустить, но и ускорить процесс старения. В результате стрессов у человека преждевременно

появляются морщины, седеют или выпадают волосы, появляются пигментные пятна на коже, изменяется гормональный фон, скорость метаболических процессов.

2. Хронические и тяжелые заболевания, вредные привычки вызывают изменения осанки, нарушения координации, скорости движений, подвижности суставов. Такие заболевания, как сахарный диабет, язва, туберкулез, иммунная недостаточность, склероз сосудов и мн. др. способны повлиять на состояние кожи, волос, появление других признаков дряхления.

3. Синдром хронической усталости считается одним из самых «эффективных» методов ускоренного старения. Усталость, которая со временем может перерасти в переутомление и депрессию, приводит к дисбалансу основных физиологических функций организма, расходованию внутренних энергетических потенциалов и резервов человека.

4. Дефицит двигательной активности вызывает у человека хроническую усталость, ослабление тонуса мышц, ожирение, заболевания органов дыхания сердечно-сосудистой системы. Как противодействие старению, регулярные (даже не очень интенсивные) физические тренировки улучшают кровообращение, увеличивают объём легких, избавляют от ожирения.

5. Недостаток мозговой активности, отсутствие умственной деятельности приводят к тому, что клетки мозга постепенно отмирают и атрофируются. Причинами снижения активности мозговых функций является монотонность жизни, однообразие деятельности, отсутствие настроения, апатия. Все это негативным образом сказывается на внешности, самочувствии, работоспособности. В то же время оптимизм, поиск новых ощущений, открытие стимулов для саморазвития и самореализации, позитивное отношение к жизни тормозят старение, замедляя процесс разрушения клеток в организме.

Наряду с вышеперечисленными причинами, большое влияние на ускорение процесса старения оказывают влияние проблемы экологии, социальные условия (материальное благополучие, медицинское обеспечение, проблемы в семье и на работе, отношения с друзьями, коллегами, уровень сервисного обслуживания и др.), эндогенные факторы (дисбаланс обмена веществ, интоксикация, иммунные сбои, наследственность).

Таким образом, старение организма происходит вследствие того, что каждая клетка имеет свою программу (делится определенное количество раз, заменяя старые клетки на новые). У каждой такие замены происходят примерно 70 раз. Насколько быстро пройдут эти семьдесят раз делений – зависит

от особенностей организма, его обмена веществ, от отношения человека к самому себе. Человек, который не следит за своим здоровьем, неправильно питается и постоянно подвергает себя вредному воздействию различных факторов среды, заставляет клетки своего тела чаще делиться и обновляться. В результате клеточный ресурс быстрее истощается и наступает старость.

Литература

1. Анисимова Л. И. Исследования и оценка биологического возраста детей и подростков. // Детская спортивная медицина / Анисимова Л. И., Бахрах И. И.,

Дорохов Р. Н., Карасик В. Е., под. ред. С. Б. Питвинского, С. В. Хрущева. - М. : Медицина, 1991. - С. 257-259.

2. Бочаров В. В. Антропология возраста / В. В. Бочаров – СПб. : Гос. Университет, 2001. – 196 с.

3. Бульер Ф. Определение биологического возраста / Ф. Бульер. – Женева : ВОЗ, 1971. – 71 с.

4. Войтенко В.П. Методика определения биологического возраста человека / Войтенко В. П., Токарь А. В., Полюхов А. М. // Геронтология и гериатрия. 1984. Ежегодник. Биологический возраст. Наследственность и старение. - Киев, 1984. - С. 133-137.

5. Дарданова Н. А. Мотивация женщин, занимающихся в фитнес-клубах / Н. А. Дарданова. // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межвузовский сб. науч. тр. - Смоленск, Изд-во Смоленского института физ. Культуры, 2004. Вып. 5. - С. 78-81.

6. Мостовая Т. Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев : учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая. – Орёл : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», 2014. – 61 с.

7. Мостовая Т. Н. Прикладная физическая культура. Хореография в спорте и системах физических упражнений : учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая. – Орёл : ОГУ имени И.С. Тургенева, 2017. – 68 с.

8. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека. / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : Изд-во Школьная пресса, 2000. – 416 с.

References

1. Anisimov L. I., Bakhrakh I. I., Dorokhov R. N., Karasik V. E. Issledovaniya i ocenka biologicheskogo vozrasta detej i podrostkov [Research and evaluation of biological age of children and adolescents]. Detskaya sportivnaya medicina [Children's sports medicine]. Moscow, Medicine Publ., 1991, pp. 257-259.

2. Bocharov V. V. Antropologiya vozrasta [The Anthropology of age]. St.Petersburg, GOS. University Publ., 2001, 196 p.

3. Buller F. Opredelenie biologicheskogo vozrasta [Determination of the biological age]. Geneva, VOZ, 1971, 71 p.

4. Voitenko V. P., Tokar ' A.V., Poliukhiv A. M. Metodika opredeleniya biologicheskogo vozrasta cheloveka [Method of determination of biological age]. Gerontologiya i geriatriya. 1984. Ezhegodnik. Biologicheskij vozrast. Nasledstvennost' i starenie [Gerontology and geriatrics. 1984. Yearbook. Biological age. Inheritance and aging]. Kiev, 1984, pp. 133-137.

5. Gardanova N. A. [The motivation of the women involved in the fitness clubs]. Sport. Olimpizm. Gumanizm: mezhvuzovskij sb. nauch. tr. - Smolensk, Izd-vo Smolenskogo instituta fiz. Kul'tury [Sport. Olympism. Humanism: interuniversity collection of scientific works]. Smolensk, Smolensk Institute Of physical Culture Publ., 2004, Vol. 5, pp. 78-81.

6. Mostovaya T. N. Tekhnika i metodika obucheniya uprazhneniyam klassicheskoj (bazovoj) aehrobiki i sportivnyh tancev [Technique and methodology of training exercises of classical (basic) aerobics and sports dances]. Orel, Orel state University-unpk Publ., 2014, 61 p.

7. Mostovaya T. N. Prikladnaya fizicheskaya kul'tura. Horeografiya v sporte i sistemah fizicheskikh uprazhnenij [Applied physical culture. Choreography in sports and exercise systems]. Orel, OSU named after I. S. Turgenev, 2017, 68 p.

8. Slobodchikov V. I., Isaev E. I. Osnovy psihologicheskoi antropologii. Psihologiya razvitiya cheloveka [Fundamentals of psychological anthropology. Psychology of human development]. Moscow, School press Publ., 2000, 416 p.

ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ И МОТОРНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

INFLUENCE OF THE AUTONOMIC AND MOTOR SYSTEMS DURING EXERCISE ON THE ORGANISM OF STUDENTS

Тарасова Ирина Васильевна
инструктор по физической культуре
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»
отделение по дошкольному образованию №2
Орловского района Орловской области
Tarasova Irina Vasilyevna
Physical education instructor
Municipal budgetary educational institution
"Znamenskaya Srednyaya obshheobrazovatel'naya SHKOLA"
Department of preschool education №2
Orlovsky district, Oryol region

Аннотация. В данной работе большое внимание уделяется исследованию вегетативной и моторной системам. Их роли в организме человека при физической нагрузке. Разъясняется суть теории моторно-висцеральных рефлексов. Описываются пробы, позволяющие определить работу вегетативной нервной системы, моторной и вегетативной систем при физической нагрузке.

Abstract. In this paper, much attention is paid to the study of vegetative and motor systems. Their role in the human body under physical stress. The essence of the theory of motor-visceral reflexes is explained. The article describes the samples that allow to determine the work of the autonomic nervous system, motor and autonomic systems under physical stress.

Ключевые слова: вегетативная система, моторная система, физическая нагрузка, моторно-висцеральные рефлекс, организм, студенты.

Keywords: vegetative system, motor system, physical load, motor-visceral reflexes, organism, students.

Вегетативная и моторная системы, выступают в качестве главного регулятора интегративных реакций организма, обеспечивая функциональную связь между системами и органами, сохранение метаболических процессов, взаимодействие с окружающей средой. Интерес к значению вегетативной нервной системы и ее существенной роли в регуляции функций всех систем организма, обусловлен тем что в современном обществе активно и широко распространяются заболевания такие как: артериальная гипертензия, неврозы, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. [1, 2, 5].

Актуальность исследования. Для здорового человека характерно разнообразие и тонкость в механизмах взаимодействия вегетативной и моторной регуляции, которые обеспечивают гомеостатическое равновесие в адаптации к изменяющимся условиям внешней среды. В процессе адаптации

происходит мобилизация большого комплекса специфичных и неспецифичных ответных реакций со стороны систем организма. Роль ВНС и МС является решающей в регуляции, координации и адаптации деятельности органов и происходит с учетом нужд организма. ВНС выполняет важную интегративную роль на центральном уровне, позволяет организму приспособиться к новым условиям и возобновить свою работу как единое целое. При этом сегментарные вегетативные аппараты не только подвергаются сложному многоуровневому центральному регулированию, но и сами оказывают мощное модулирующее влияние на состояние высших структур головного мозга, включая кору больших полушарий (Асратян Э А, 1981, А Umemura,1995)

Таким образом исследования, которые посвящаются оценке функционального состояния вегетативной нервной системы (ВНС) и моторной системы (МС), сохранили актуальность на сегодняшний день.

Цель исследования. Определить влияние моторной и вегетативной системы при физических нагрузках на организм студентов.

К особенностям функционирования вегетативной нервной системы при интенсивных нагрузках относится регуляция деятельности всех висцеральных систем организма, принятие участия в гомеостатических реакциях организма, выполнение адаптационно-трофической функции.

Интенсивная нагрузка всегда сопровождается возбуждением вегетативной системы, которое приводит к изменениям в функциях внутренних органов и излишним энерготратам. В процессе выработки прочного навыка прорабатывается более экономичное вегетативное обеспечение данного вида деятельности. Появляются системы вегетативных рефлексов. Они помогают изменениям функций внутренних органов (кровообращение мышц, снабжение кислородом и питательными веществами, изменение дыхания и окислительных процессов и прочее) предшествовать осуществлению самой деятельности. Во время выполнения интенсивных нагрузок преобладает тонус симпатического отдела вегетативной нервной системы, что способствует развитию адаптационных реакций организма[6].

В состоянии покоя у спортсменов прослеживается преобладание тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Это выражается в замедлении частоты сердечных сокращений, понижении артериального давления, замедлении частоты дыхания. Данный процесс обеспечивает экономизацию деятельности организма.

Суть теории моторно-висцеральных рефлексов заключается в том, что любое упражнение для мышц сопровождается изменениями в состоянии внутренних органов, то есть, как влияет мышечная система на внутренние органы. Данная теория до настоящего времени с успехом применяется в спорте и медицине [4].

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры связан неразрывно с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах выявило взаимосвязь между деятельностью двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. Результатом недостаточной двигательной активности

в организме человека является нарушение нервно-рефлекторных связей, которые заложены природой и закреплены в процессе тяжелого физического труда, это ведет к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для того что бы человеческий организм нормально функционирования и сохранял здоровье ему необходима определенная "доза" двигательной активности.

Под вегетативным обеспечением функций понимают способность поддерживать оптимальный уровень функционирования органов и систем организма адекватных форме, интенсивности и длительности деятельности.

Методика исследования.

Пробы проводились у студентов, занимающихся в спортивных секциях или фитнес клубах. В эту экспериментальную группу вошли учащиеся, которые занимаются различными видами спорта. Они имеют физическую подготовку на высоком уровне. Поэтому полученные результаты предположительно должны быть на уровне «хорошо» или «очень хорошо»

В исследованиях участвовало 8 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение

Для того чтобы оценить работу вегетативной нервной системы была проведена ортостатическая проба (А.Г. Хоружев, 1993). Проба была проведена в классическом варианте (таблица 1). [3]

Таблица 1

Оценка ортостатической пробы (А.Г. Хоружев, 1993)

Оценка	Показатель (учащение ЧСС уд/мин)
5	от 0 до 7
4	от 8 до 11
3	от 12 до 15
2	от 16 до 19
1	от 20 и выше

В ходе исследования получились следующие результаты. У 2 студентов учащение пульса составило 6 уд/мин, что соответствует оценки «очень хорошо». У 5 студентов учащение пульса составило 10 уд/мин, что соответствует оценки «хорошо». И только у одного студента превышение пульса составило 25 уд/мин, что соответствует оценке «неудовлетворительно». Мы можем предположить, что у этого студента организм находится в фазе недовосстановления или перетренированности. Следствием чего является такой результат.

Для того чтобы определить, как работает моторная и вегетативная система при нагрузке была проведена проба с дозированной нагрузкой по методике Проба Мартине (таблица 2). [3]

Оценка пробы Мартине

Оценка	Учащение %	Систолическое ад	Диастолическое ад	Пульсовое	Время восстановления мин.
благоприятная	до 50	Увеличение от 10 до 25 мм.рт ст	Снижение до 20мм.рт ст.	Увеличение	1-3
удовлетворительное	То 1 до 100	Увеличение от 2 до 40 мм.рт.ст.	Снижение более 20мм.рт.ст	увеличение	4-6
Не благоприятные	Более 100	Без изменения или увеличение на 10мм.рт.ст или уменьшение	Увеличение	уменьшение	7 и более

В ходе проведенного эксперимента мы получили что у всех испытуемых время восстановления составляет 1-3 минуты, увеличение систолического давления составляет 10 – 15 мм.рт.ст, диастолическое давление снижается в пределах 20 мм.рт.ст. Пульс при нагрузке увеличивается. По полученным результатам можно сказать, что эти показатели соответствуют оценке «очень хорошо»

Выводы и заключение

По итогам проведенных исследование мы получили, что все студенты вошли в группу с показателями «хорошо» и «очень хорошо» это обусловлено тем, что студенты занимаются спортом, и их физическая подготовка находится на высоком уровне. Следствием этого является согласованная работа моторной и вегетативной системы.

После проведенных исследований мы приходим к такому выводу, что вегетативные органы организма включаются по механизму моторно-висцеральных рефлексов в любую реакцию. Различный характер обратных связей определяет особенности влияния моторной системы на вегетативную. Производя анализ проводимого исследования, приходим к такому выводу, что при определении уровня нагрузки следует учитывать работу вегетативной нервной системы.

Локомоторная активность изменяет уровень обменных процессов и на периферии, и в головном мозге, но интенсивность обмена еще не определяет моторной активности. Вегетативная система, как и моторная, представлена структурно на всех уровнях ЦНС — от спинальных сегментов до коры головного мозга. Поэтому взаимодействие органов осуществляется четырьмя уровнями системной регуляции.

Литература

1. Белоконь Н. А., Кубергер М. Б. Болезни сердца и сосудов у детей. М., 1987.
2. Курочкин А. А. Нейроциркуляторная дистония у детей и подростков (обзор литературы и взгляд клиницистов на спорные вопросы терминологии, этиологии,

патогенеза, клиники и лечения) / А. А. Курочкин [и др.] // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 1999. № 6. С. 21–25.

3. Мандриков В. Б. Методы оценки физического состояния студентов специального учебного отделения. Волгоград, 2006.

4. Савченко В. А. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов. Белгород, 1996.

5. Соломченко М. А., Пенченков А. В. Изучение отношения молодого населения Орловской области к здоровому образу жизни // Нака-2020: Физическая культура, спорт и туризм: проблемы и перспективы : Всероссийская научно-практическая конференция. Орел : НИЦ МАБиВ, 2015. С. 114-118.

6. Verification work на тему Физиологическая роль вегетативной нервной системы при интенсивных мышечных нагрузках [Электронный ресурс]. URL: http://en.coolreferat.com/Физиологическая_роль_вегетативной_нервной_системы_при_интенсивных_мышечных_нагрузках_часть=3

References

1. Belokon' N. A., Kuberger M. B. Bolezni serdca i sudov u detey [Diseases of the heart and blood vessels in children]. Moscow, 1987.

2. Kurochkin A. A. [ets.]. Nejrocirkulyatornaya distoniya u detej i podrostkov (obzor literatury i vzglyad klinitsitov na spornye voprosy terminologii, ehtologii, patogeneza, kliniki i lecheniya) [Neurocirculatory dystonia in children and adolescents (review of literature and opinion of clinicians on controversial issues of terminology, etiology, pathogenesis, clinic and treatment)]. Rossijskij vestnik perinatologii i pediatrii - Russian herit of perinatology and pediatrics, 1999, no. 6, pp. 21–25.

3. Mandrikov V. B. Metody ocenki fizicheskogo sostoyaniya studentov special'nogo uchebnogo otdeleniya [Methods for assessing the physical condition of students in a special educational department]. Volgograd, 2006.

4. Savchenko V. A. Sredstva i metody vosstanovleniya rabotosposobnosti sportsmenov [Means and methods of restoring the working capacity of athletes]. Belgorod, 1996.

5. Solomchenko M. A., Penchenkov A. V. Izuchenie otnosheniya molodogo naseleniya Orlovskoj oblasti k zdorovomu obrazu zhizni [Studying the attitude of the young population of the Orel region to a healthy lifestyle]. Nauka-2020: Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm: problemy i perspektivy : Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya [Studying the attitude of the young population of the Orel region to a healthy lifestyle]. Orel: NIC MABiV Publ., 2015, pp. 114-118.

6. Verification work на тему Физиологическая роль вегетативной нервной системы при интенсивных мышечных нагрузках [Verification work on the subject Physiological role of the autonomic nervous system in intense muscular load]. Access mode: http://en.coolreferat.com/Физиологическая_роль_вегетативной_нервной_системы_при_интенсивных_мышечных_нагрузках_часть=3

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, СПОРТА И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

THE IMPACT OF EXERCISE, SPORTS AND SPORTS TOURISM ON HUMAN HEALTH

Максимова Елена Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическое воспитание»

ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал
г. Орёл, Россия

Maksimova Elena Nikolaevna

candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of physical education

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President
of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management
Orel, Russia

Алексеенков Андрей Евгеньевич

кандидат технических наук, доцент
кафедра «Физическое воспитание»

ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления - филиал
г. Орёл, Россия

Alekseyenkov Andrey Evgenievich

candidate of technical sciences, associate professor
department of Physical Education

Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President
of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management
Orel, Russia

Аннотация. Физическая культура - важный элемент жизни людей. Она благотворно влияет на организм человека, способствуя его укреплению и восстановлению. Кроме того, физическая культура укрепляет нервную систему и помогает бороться с инфекцией. Роль физической культуры и спорта велика, поскольку именно регулярные занятия не только помогают человеку справиться с серьезными заболеваниями, но и предотвратить их.

Abstract. Physical culture is an important element of people's lives. It has beneficial effects on the human body, contributing to its strengthening and recovery. In addition, physical culture strengthens the nervous system and helps to fight infection. The role of physical culture and sports is big, because regular exercise not only help people cope with serious diseases, but also to prevent them.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; организм человека; здоровый организм; здоровый образ жизни.

Keywords: physical education; sports; the human body; healthy body; healthy lifestyle.

В связи с современными условиями жизни, люди стали меньше двигаться, в основном ведут сидячий образ жизни. [1, с. 20] Это и понятно: в институте сидишь и пишешь лекции, после приходишь домой и ложишься спать, если

учишься во вторую смену, работающие люди после долгого рабочего дня приходят домой и садятся на мягкий диван, и так каждый день. Иногда им все же удается выбраться на воздух, отправится в путешествие и т.д. Появление гаджетов тоже усугубило положение для развития физического состояния тела. Дети вместо того, что бы играть на улице в подвижные игры, сидят дома и играют в виртуальные игры, даже взрослых поглотил виртуальный мир. Вместо того что бы пробежаться вечером по улицам города или просто позаниматься гимнастикой, люди предпочитают посмотреть телевизор или поиграть в компьютерные игры. Все это плохо сказывается на организме человека: сидячий, неподвижный образ жизни ведет к снижению функциональных возможностей человека, а также к различным заболеваниям. Физическая культура помогает человеку держать форму тела и общее состояние всего организма. В результате регулярных занятий физическими упражнениями улучшается самочувствие, появляется уверенность в себе и т.п. [2, с. 130] Не зря издавна говорили, что движение – это жизнь. Следовательно надо больше двигаться и заниматься спортом для того что бы быть в тонусе и в гармонии со своим телом. Ведь, спорт укрепляет, закаляет организм и помогает человеку справиться с вирусом и не заболеть гриппом и другими заразными болезнями.

Приравнивается к физическим нагрузкам - спортивный туризм. Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий.

Именно, при физических нагрузках повышается иммунитет: количество эритроцитов увеличивается с 5 млн. в одном кубическом мм до 6 млн., лимфоциты при этом тоже увеличиваются, которые нейтрализуют вредоносные факторы. Также физическая культура помогает избежать таких заболеваний как инфаркт, инсульт, туберкулез и другие болезни человека. Кроме того подвижный образ жизни и занятие спортом не дают стареть коже, ведь при интенсивной активности кровь по венам течет быстрее, тем самым способствуя несварению клеток.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, который положительно влияет на организм человека, способствуя предотвращению разных болезней. Поэтому спорт должен быть не разделен с человеком. Он должен присутствовать в жизни людей с самого младенчества и до самой старости. Доказано, что чем больше человек занимается спортом и закаляет свой организм, тем дольше он живет. Но главное не перестараться, ведь нужно выбирать программу занятий спортом по индивидуальной характеристике, в связи с особенностью своего организма и самочувствия, так как можно просто-навсего навредить организму, нежели принести пользу. Чрезмерные нагрузки могут нанести вред как здоровому и сильному человеку, так и человеку со слабым здоровьем.

Самое лучшее для здоровья, как говорят медики, это заниматься бегом. Ведь, именно бег укрепляет иммунную систему, за счет увеличения состава белых кровяных телец. Бег также способствует улучшению кровообращения и улучшает содержание в крови гемоглобина. Кроме того медики говорят, что при регулярном занятии бегом ускоряются обновление клеток пищеварительных желез и уменьшается жировая ткань. Например, в Нью-Йорке страховая организация провела статистический анализ своих клиентов и обнаружила,

что продолжительность жизни у людей, которые занимаются бегом значительно выше, ежили у тех, кто не занимается этим видом спорта.

Кроме того, если посмотреть по медицинским параметрам, то можем заметить, как бег полезен для нашего сердца - механизма всего нашего организма. При обычном скорости бега у человека сердце сокращается до 200-210 ударов в минуту, при ежедневных тренировках сердце будет сокращаться почти в 2 раза экономичней. Такое влияние спорта на сердце делает сосуды более сильными и выносливыми. Это дает нам понять, что многие люди могут избежать инфаркта и инсульта, да и других болезней связанных с сердцем и кровообращением. Благодаря тренировкам все наши органы работают в интенсивном режиме: мышцы нуждаются в быстром кровоснабжении, это заставляет сердце гонять большой объем крови по нашему организму за единицу времени.

Физические упражнения способствуют кровоснабжению мышечной ткани (в том числе и сердечной мышцы). Во время физической нагрузке на 1 мм поперечного сечения мышцы может открыться 2500 капилляров против 40-80 в состоянии покоя. [3, с. 32]. Так, регулярные занятия спортом улучшают кислородное снабжение коры головного мозга, тем самым повышает не только интеллектуальную работу мозга, но и физическую активность. Это же и утверждает Аристотель, говоря, что мысль может прийти только тогда, когда тело разогрето прогулкой. Как известно из курса истории, знаменитый философ давал уроки своим предшественникам, прогуливаясь по улицам города. И совсем наоборот, если человек мало двигается и не занимается физическими упражнениями, то работа головного мозга резко сокращается и делает его уязвимым.

Кроме того, физическая культура и спорт оказывает влияние на опорно-двигательный аппарат, улучшает работу органов дыхания и просто меняет отношение человека к жизни. Так, в процессе тренировки изменяется химический состав мышечной ткани, в которой увеличивается содержание энергетических веществ, тем самым способствуя интенсивному процессу обмена, синтеза и образованию новых клеток. Это помогает предотвратить такие заболевания опорно-двигательной системы, как остеохондроз, грыжи, артроз, остеопороз и др. [3, с. 44] При физических нагрузках, также улучшаются работа органов дыхания, т.к. ткани и органы нуждаются в кислороде, то дыхание становится глубже и интенсивней: количество воздуха проходящее через органы дыхания за минуту увеличиваются в состоянии покоя с 8л до 100 л при интенсивных занятиях, тем самым увеличивая жизненную емкость легких.

Как показано выше, благодаря движению наш организм справляется со многими болезнями. Но никакие упражнения не помогут организму закалиться, поскольку одного желания для этого мало. Каждому организму нужны витамины и энергия для осуществления своей деятельности, как физической, так и умственной. Многие функции организма зависят еще и от правильного применения пищи. Под этим понимается, что человек должен строго следить за тем, что бы его пища была более натуральной и содержала нужные ему витамины. Главное правильно сгруппировать физические упражнения и рацион еды, тогда можно будет добиться желаемого результата. Все вместе даст положительный эффект на организм человека, поскольку, и то,

и другое со своей стороны несут положительную сторону. Важно не только регулярно заниматься физическими упражнениями, но и делать это в определенный период времени, т.е. по расписанию, впрочем, как и применение пищи. Это не только укрепит организм, но и выработает систему, по которому тело и организм будет работать как часы. За счет этого всего можем смело сказать, что движение и есть жизнь.

Физические упражнения помогают человеку не потерять свою красоту и молодость. Дело в том, что регулярные занятия помогают избежать изменения физиологических функций, а также дегенеративные изменения органов и систем. Как известно, нервные клетки не восстанавливаются, а ведь именно от них зависит красота и молодость нашей кожи. И именно физическая культура, как лучшее средство, поможет человеку укрепить и развить нервную систему. [2, с. 127] Это происходит благодаря увеличению ловкости, быстроты и улучшению координации движения. Каждодневные занятия помогают выработать новые условные рефлексы, которые делают людей более устойчивыми к стрессу, а также это помогает организму приспособиться к более сложным нагрузкам. Благодаря физической культуре скорость нервных процессов увеличивается: тем самым мозг быстрее реагирует на непредвиденные ситуации.

Спортивный туризм включает в себя все элементы физической нагрузки и спорта. Например, лыжный туризм, пешеходно-спортивный туризм, водный туризм и т.д. Человек объединил две приятные для себя вещи: спорт и обзор достопримечательностей. Спортивный туризм так же положительно влияет на здоровье человека, как и обычный спорт. Поэтому, совершая путешествия, человек может так же поддерживать форму. Спортивный туризм, только недавно вошел в моду и сегодня он весьма распространен. Люди не сидят в душном спорт зале, не бегают на одной и той же территории, а совмещают полезное с приятным: включают разнообразие в свою спортивную жизнь.

Но самое главное, спорт меняет жизнь людей к лучшему, меняет их жизненный настрой. Человек учится, работает и соответственно устает. Каждодневные стрессы, переживания, напряжения сказываются на настроении человека: он становится раздражительным, нервным и морально уставшим [1, с. 22]. Ведь, умственная работа утомительнее и сложнее, чем физическая. Порой даже работая физически, люди не устают так, как работая интеллектуально. И все же, приходя с работы, человек замыкается в своем виртуальном мире и на утро снова идет на работу, так морально и, не отдохнув. Не надо воспринимать спорт, как что-то обязательное, ведь и он может оказаться намного интереснее и увлекательнее, чем любые виртуальные игры. С помощью спорта люди могут как морально, так и физически отдохнуть. Зимой – люди могут весело провести время, катаясь на лыжах, на сноуборде, коньках, доставляя себе удовольствие и одновременно принося своему организму пользу. Летом – люди могут весело провести время на пляже, плавая вдоль водоема, просто пробежаться по красивому, родному городу, или же выйти на поляну со своими домочадцами и устроить семейный заезд на велосипедах по тропинкам хвойного или лиственного леса. Это небывалое чувство счастья и свободы. Люди могут спокойно отдохнуть, не думая не о чем, но и принести пользу своему телу. Так, спорт является универсальным предметом развлечений:

он и приносит пользу и доставляет удовольствие, как любая настольная игра.

Т.о, физические упражнения и спорт хорошо влияет на организм человека. [1, с. 27] Каждодневные тренировки укрепляют организм человека, делая его защищенным и неуязвимым для разного рода инфекций. Кроме того, физические упражнения не противопоказаны ни детям, ни взрослым. Главное не переусердствовать и не сбиваться с режима, тогда спорт будет приносить только пользу. Спорт не только обязательная и неотъемлемая часть жизни человека, но еще и одна из удовольствий бытия, поэтому носит в себе двойной характер: приносит пользу и удовольствие.

Физические упражнения – это могучее тело и душа. Как мы знаем, еще в древности все войны и рыцари каждодневно занимались боевыми искусствами и искусством держаться в седле. Периодические бои и походы закаляли тело мужчин, и они были меньше подвержены разным болезням, чем женщины. В современное время все поменялось: люди не находят время поддержать свое тело в тонусе, они проводят свое свободное время в виртуальном мире. Но каждый должен для себя решить хочет ли он закалить свой организм или нет – это дело каждого.

Литература

1. Тимушкин А. В., Чесноков Н. Н., Чернов С. С. Физическая культура и здоровье : учеб.пособие. М. :Балашов, 2004. 120 с.
2. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие. М. : Альфа-М, ИНФРА-М, 2003. 417 с.
3. Теория и методика физической культуры (курс лекций) : учеб. пособие / под ред. Ю. Ф. Курамшина и В. И. Попова. Улан-Удэ : ВСТТУ; СПб., 2007. 230 с.

References

1. Timushkin A. V., Chhesnokov N. N., Chernov S. S. Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e [Physical culture and health]. Moscow, Balashov Publ., 2004, 120 p.
2. Baronenko V. A., Rapoport L. A. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta [Health and physical culture of the student]. Moscow, Al'fa-M Publ., INFRA-M Publ., 2003, 417 p.
3. Kuramshin Yu. F. [ed.], Popov V. I. [ed.]. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury (kurs lekciy) [heory and methodology of physical culture (course of lectures)]. Ulan-Udeh, VSTTU Publ., St.Petersburg, 2007, 230 p.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА И РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ТРИАТЛОНИСТОК

INVESTIGATION OF SOME SEXUAL DIMORPHISM REPRODUKTIVNIH INDICES IN FEMALE ATHLETS INVOLVED IN TRIATHLON

Бугаевский Константин Анатольевич

*кандидат медицинских наук, доцент
кафедра физической реабилитации и здоровья*

Институт здоровья, спорта и туризма

Классический приватный университет

Запорожье, Украина

Bugayevsky Konstantin Anatolyevich

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

Department of Physical Rehabilitation and Health

Institute of Health, Sport and Tourism

Classic Private University

Zaporozhye, Ukraine

Аннотация. *Исследование особенностей полового диморфизма и ряда репродуктивных показателей у триатлонисток. Бугаевский Константин.*

В статье приведены исследования, касающиеся вопросов особенностей полового диморфизма и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся триатлоном. Целью статьи является изложения полученных при исследовании данных о выявленных нарушениях в работе их репродуктивной системы, за время занятий триатлоном, рассмотрение выявленных вариантов нарушений менструального цикла и проявлений гиперандрогении и сравнение полученных данных с данными других исследований, проведённых в этом направлении. Показаны имеющиеся изменения в значениях в ведущих репродуктивных показателей, представлены выводы, даны практические рекомендации.

Abstract. *Study of the features of sexual dimorphism and a number of reproductive indicators in triathletes. Bugaevsky Constantine.*

The article deals with research on the issues of sexual dimorphism and a number of reproductive indicators in athletes engaged in triathlon. The purpose of the article is to present the findings of the research on the revealed violations in the work of their reproductive system, during the triathlon sessions, to examine the revealed variants of menstrual irregularities and manifestations of hyperandrogenism and to compare the findings with the data of other studies conducted in this direction. The available changes in the values of the leading reproductive indicators are shown, conclusions are given, practical recommendations are given.

Ключевые слова: *спортсменки, триатлон, половой диморфизм, репродуктивные показатели, менструальный цикл, гиперандрогения*

Keywords: *athletes, triathlon, sexual dimorphism, reproductive indicators, menstrual cycle, hyperandrogenia*

Введение. Триатлон является одним из молодых видов спорта и пользуется всё большей популярностью в мире. Триатлон (по-английски triathlon, производное от греческих слов «tri» – три и «athlon» – состязание, борьба) – это вид спорта, состоящий из плавания по открытой воде, велогонки и бега. Каждая из перечисленных дисциплин следует одна за другой, в непрерывной последовательности [2, 9]. Старт триатлона начинается с массового заплыва, далее следует велогонка, а финиш соревнования представляет собой завершение спортсменом бегового этапа. Дистанции варьируются от «суперспринтерских»: (плавание 100 м + велогонка 4 км + бег 1 км, для детей младших возрастов), и до марафонских (3,6 км плавание + 180 км велогонка + 42 км 195 м) [2, 9]. Такое сочетание классических и общедоступных видов спорта, требующих всестороннюю физическую подготовленность, и большое разнообразие дистанций и навыков смежных спортивных дисциплин, вывели триатлон на первые позиции по популярности в мире [2]. Особенностью физической активности в циклических видах спорта, к которым относится велоспорт, плавание, беговые дисциплины лёгкой атлетики, которые объединяет в себе новая спортивная дисциплина – триатлон, является то, что одно и то же движение повторяется многократно, и тренировки нацелены в основном на выносливость [9]. Этот вид физической активности, набирающий популярность среди женщин-спортсменок репродуктивного возраста, требует расхода большого количества энергии, а сама работа выполняется с высоким напряжением и значительной интенсивностью [2]. Это приводит, при частых и интенсивных тренировках, к нарушениям не только стороны сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, но и репродуктивной системы [7, 10]. Это связано, в первую очередь, со стремительным уменьшением у спортсменок запасов эндогенного жира, резким снижением жировой ткани, задействованной непосредственно в синтезе женских половых гормонов (эстрогенов), что приводит к нарастанию явлений гипоэстрогении и, соответственно, гиперандрогении [5, 8, 10, 11]. С одной стороны это «выгодно» для спортсменок-триатлонисток, т. к. начинают доминировать сила, ловкость, выносливость, характерные для мужских качеств, с другой – появляются изменения в их, женской, репродуктивной системе – появляются, а затем прогрессируют такие нарушения менструального цикла, как олиго-опсоменорея, альгодисменорея, вплоть до вторичной аменореи [1, 7, 11]. Меняется фигура – у спортсменок показатели ширины плеч доминируют над шириной таза, меняется тип оволосения, с явлениями гиперандрогении (гирсутизм, вирилизация), появляются акне, себорея. Все эти признаки, в совокупности, свидетельствуют о происходящих изменениях в сторону андрогинности спортсменок [1, 8]. Телесно это проявляются в нарушениях полового диморфизма, что устанавливается путём определения индекса полового диморфизма, внешним осмотром, определением значений индекса Ферримана-Галлвея (по 11 показателям), определением уровня мужских и женских половых гормонов в крови спортсменок) [1, 8].

Актуальность рассматриваемой проблемы. Проблема триатлонисток состоит в том, что частота и интенсивность физических и психо-эмоциональных нагрузок, погоня за лучшим-результатом и долгожданной победой приведёт, в конечном результате, к грубым и, порою, необратимым нарушениям в

репродуктивной и иных важных системах их организма, но и к бесплодию и потере здоровья, в первую очередь – репродуктивного [1, 11].

Обзор литературы. При проведении анализа доступных источников информации обращает на себя внимание тот факт, что практически отсутствует литература по влиянию занятий триатлона на женский организм как на русском, так и на украинском языках. В основном доминируют англоязычные источники, практически у нас недоступные. И даже в них практически нет исследований, посвящённых влиянию занятий триатлоном на женский организм и его репродуктивную функции. Имеющиеся сведения были эпизодичны, отрывочны, не систематизированы и являются лишь частью общих данных о состоянии здоровья, или выявленных нарушениях со стороны здоровья у спортсменок-триатлонисток. К тому же большинство зарубежных научных исследований касаются аспектов различных изменений и физиологических параметров у мужчин-спортсменов, занимающихся триатлоном [9, 11]. Поэтому проведённые нами исследования являются лишь попыткой и этапом более масштабного исследования, в изучении сегодняшних а, в последствии, и отдаленных, изменений и нарушений в деятельности репродуктивной функции у женщин, занимающихся триатлоном. Ряд отечественных (Д.А. Зайцева, Ю.П. Ивонина, 2013; Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина, 2013; В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева и др.) и зарубежных исследователей (J. Fryl, 2011; Roupas N.D., Georgopoulos N.A., 2011; Kandel M, Baeyens J.P., Clarys P., 2014) достоверно показывают, что антропометрические характеристики, соматотип, индекс массы тела (ИМТ), индекс полового диморфизма (ИПД) и количество жировой ткани в организме спортсменки имеют большое значение для её успехов и спортивных результатов в этом циклическом виде спорта но, в тоже время, приводят к ряду серьёзных морфо-функциональных изменений во многих органах и системах женского организма, в т.ч. и репродуктивной [1-11].

Поэтому нам представилась возможность, пусть и в ограниченном объёме, провести исследованиями, касающиеся изучения влияния занятий триатлоном на состояние ряда показателей женской репродуктивной системы, и в частности, исследовать, как её индикатора – менструальный цикл данной группы спортсменок.

Целью статьи является попытка изложения полученных в результате проведённого исследования данных о выявленных нарушениях в работе репродуктивной системе у спортсменок юношеского и I репродуктивного возраста, занимающихся триатлоном.

Методы исследований. Исследование проводилось в 2014-2016 годах, с участием спортсменок, занимающихся триатлоном. Для проведения исследования были использованы методы: анализ источников информации, анкетирование с применением анкеты-опросника (Бугаевский К.А., 2009), интервьюирование, антропометрия, определение ряда морфологических индексных значений, в частности таких, как индекс полового диморфизма (ИПД), индекс массы тела (ИМТ), индекс Фарримана-Галлвея для определения явлений гиперандрогении у спортсменок, метод математической статистики.

Результаты исследования. В исследуемой группе (n=11) были молодые спортсменки юношеского – 7 (63,64%) и 4 (36,36%) I репродуктивного возраста. Их средний возраст составил $20,37 \pm 0,67$ лет. Средние значения массы тела

составили $58,36 \pm 1,32$ кг, длина тела $1,68 \pm 0,43$ см, индекс массы тела – $20,71 \pm 1,03$ кг/м². При определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру, были получены следующие показатели: с учётом измерений ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) в группе (n=11), среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $81,23 \pm 1,32$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа [3, 4, 6]. Но при более детальном рассмотрении было установлено, что к андроморфному половому соматотипу могут быть отнесены 4 (36,36%) спортсменок, а к непосредственно мезоморфному половому соматотипу – 7 (63,64%) спортсменок. Ни одна из исследуемых спортсменок-триатлонисток не имела показателей ИПД, соответствующих гинекоморфному половому соматотипу [3, 4]. Полученные данные указывают на серьёзные изменения в соматической составляющей у спортсменок в исследуемой группе [3]. Время занятий триатлоном в исследуемой группе от 3,5 до 6,5 лет. Исследуемые были студентками – 5 (45,45%) и работающими по разным специальностям – 6 (54,55%) молодыми женщинами.

Проведя обработку полученных, в результате индивидуального анкетирования и интервьюирования данных, касающихся менструальной функции спортсменок-триатлонисток, с учётом применения математической статистики, нами были получены следующие данные. Срок появления первой менструации (менархе) в группе составил $12,6 \pm 1,3$ года, время установления менструального цикла (далее МЦ) – $1,7 \pm 0,74$ года. Средняя длительность менструального кровотечения (далее МК) в исследуемой группе составляет $2,7 \pm 0,47$ дня, при физиологической норме в 3-7 дней [1, 7, 11], менструации редкие – от 38 до 47 дней, при норме от 21-го до 35-ти дней [1, 7, 11], скудные. Данные, касающиеся выявленных нарушений в исследуемой группе, представлены на рис. 1:

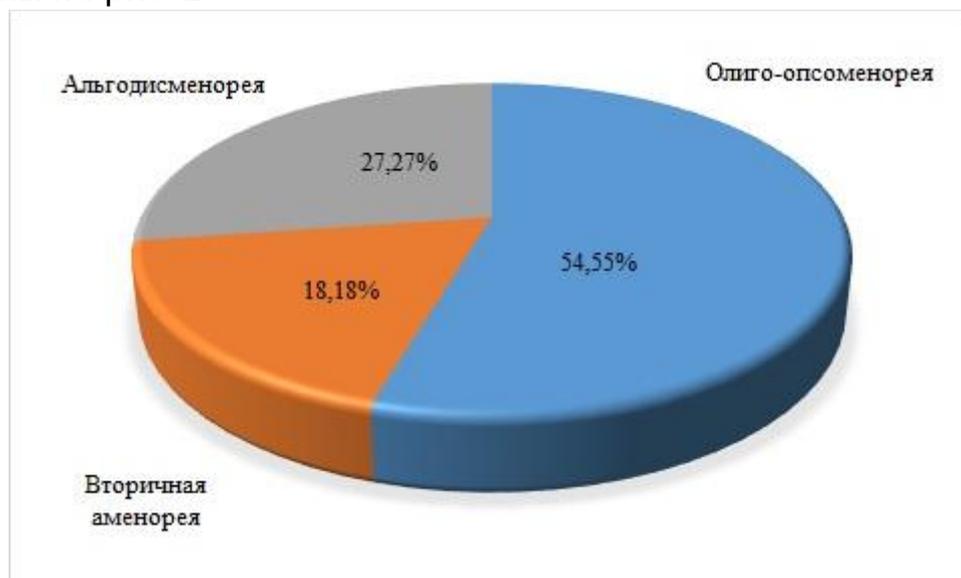


Рис. 1. Виды нарушений менструального цикла в исследуемой группе

Эти данные были расценены как проявление таких нарушений менструального цикла, как олиго-опсоменорея [1, 7, 11], и являющиеся составными компонентами гипоменструального синдрома [1, 7, 11]. У трёх (27,27%) из ещё менструирующих спортсменок установлены постоянные проявления альгодисменореи [1, 7, 11]. При этом 2 спортсменки отмечают

отсутствие менструирования (при наличии у них в анамнезе проявлений менструального цикла) – от 70 до 120 дней, что было расценено нами, как проявление вторичной аменореи (у них ранее имелся менструальный цикл, после начала занятий триатлоном произошли нарушения – от сбоя физиологического цикла до проявлений гипоменструального синдрома [1, 7]. При изучении наявности и выраженности проявлений гиперандрогении, на фоне и с учётом выявленных нарушений менструального цикла по гипоменструальному типу, в группе исследуемых спортсменок- триатлонисток, нами применялись опрос, общий осмотр и определение показателей степени оволосения в 11 областях тела по шкале Ферримана-Галлвея [1, 8]. Полученные данные представлены на рис. 2:

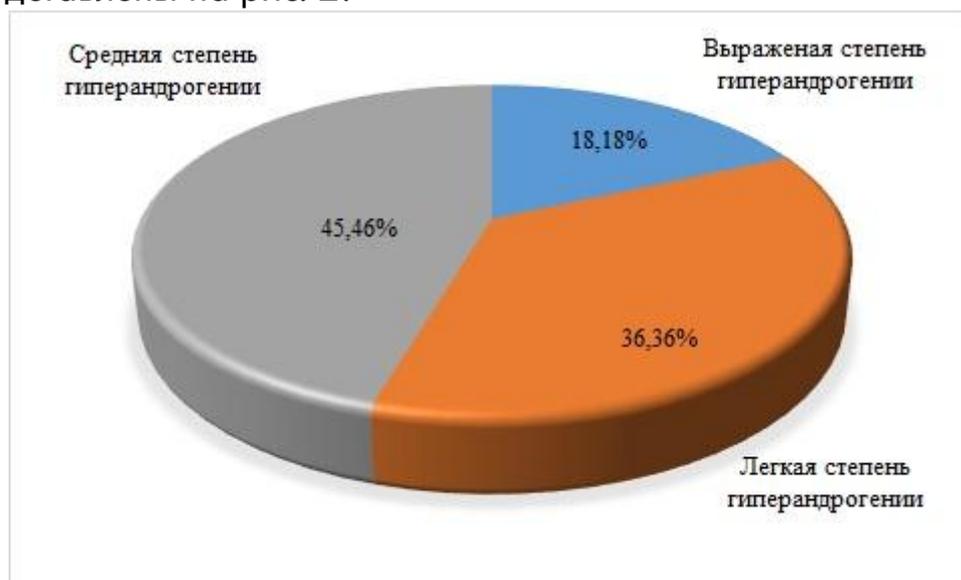


Рис. 2. Виды выраженности проявлений гиперандрогении в группе

В этой группе (n=7) или у 64,64% спортсменок значения индекса Ферримана-Галлвея (оволосение, пограничное между нормальным и избыточным) и составило от 8 до 12 баллов [1, 8]. Выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явления рота волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов – у 2 (18,18%) триатлонисток [1, 8]. С данными нарушениями в эндокринной и репродуктивной системах пациентки поставлены на диспансерный учёт у гинеколога и у эндокринолога, проводится коррекция имеющихся нарушений. Спортсменки категорически отказываются прекращать занятия триатлоном и снижать интенсивность тренировок.

Кроме того, было установлено, что все 11 не замужем, 9 (81,82%) живут половой жизнью, 2 (18,18%) – не жили и не живут. У 3-х из живущих половой жизнью спортсменок, в анамнезе было от 1 до 3-х беременностей. У 1-й (11,11%) был самопроизвольный аборт на ранних сроках беременности, у остальных 6 (66,67%) спортсменок – искусственный аборт в сроках от 6 до 10 недель беременности. Из девушек, живущих половой жизнью (n=9), 5 (55,56%) принимают монофазные и трёхфазные оральные контрацептивы, в основном с лечебной целью – нарушения менструального цикла, акне, себорея, вирилизация, 4 (44,44%) наблюдаются у гинеколога-эндокринолога. Согласно изложенным выше данным исследования можно сделать выводы:

1. У всех исследуемых спортсменок имеются достоверные изменения

значений половой соматической конституции, с преобладанием мезоморфного у 7 (63,64%) и у 4 (36,36%) – андроморфного половых соматотипов.

2. У всех 100% спортсменок имеются различные, зачастую, комбинированные проявления нарушения менструального цикла, с достоверно определёнными явлениями гипоменструального синдрома у 9 (81,82%) и явлений вторичной аменореи у 2 (8,18%) спортсменок триатлонисток.

3. Проявления гиперандрогении, с различной степенью её проявлений, установлены у всех спортсменок данной группы, занимающихся триатлоном.

Литература

1. Бугаевский К. А. Проблемы нарушений менструального цикла и явления гиперандрогении в женском спорте // Сб. тезисов III Всеросс. научно-практич. конференции с междунар. участием Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова «Безопасный спорт». Санкт-Петербург, 20-21 июня 2016 года. С. 29-30.

2. Вериги Л. И., Данилова Е. Н., Христофоров А. Н. Программа комплексной подготовки спортсменов триатлетов как средство повышения эффективности тренировки // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. 2014. № 7. С. 239-242.

3. Зайцев Д. А., Ивонина Ю. П. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменок разного телосложения // Вестник магистратуры. 2013. № 2 (17). С. 7-9.

4. Лопатина Л. А., Сереженко Н. П., Анохина Ж. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера // Фундаментальные исследования. 2013. № 12-3. С. 504-508.

5. Мандриков В. Б., Самусев Р. П., Зубарева Е. В. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов // Вестник ВолгГМУ. 2013. № 2 (46). С. 17-19.

6. Никитюк Д. Б., Николенко В. Н., Ключкова С. В. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин // Вопросы питания. 2015. № 4. С. 47-54.

7. Осіпов В. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок // Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 5. С. 42-45.

8. Пищулин А. А., Карпова Е. А. Овариальная гиперандрогения и метаболический синдром // РМЖ. 2001. № 2. С. 93-98.

9. Фрил Д. Библия триатлета / Джо Фрил; перевод с англ. Павла Миронова. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. 496 с.

10. Kandel M., Baeyens J. P., Clarys P. Somatotype, training and performance in Ironman athletes // Eur. J. Sport Sci. 2014. № 14. P. 301-308.

11. Roupas N. D., Georgopoulos N. A. Menstrual function in sports // Hormones. 2011. № 10 (2). P. 104-116.

References

1. Bugaevskij K. A. Problemy` narushenij menstrual`nogo cikla i yavleniya giperandrogenii v zhenskom sporte [Problems of menstrual cycle disorders and the

phenomenon of hyperandrogenia in women's sports]. Sb. tezisov III Vseross. nauchno-praktich. konferencii s mezhdunar. uchastiem Severo-Zapadnogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta im. I. I. Mechnikova «Bezopasny`j sport» [Sb. Theses III Vseross. scientific and practical. conference with the international. participation of the North-West State Medical University. II Mechnikov "Safe sport"]. Sankt-Peterburg, 20-21 iyunya 2016 goda. S. 29-30.

2. Verigo L. I., Danilova E. N., Xristoforov A. N. Programma kompleksnoj podgotovki sportsmenov triatletov kak sredstvo povыsheniya e`ffektivnosti trenirovki [Program of complex preparation of athletes of triathletes as a means of increasing the efficiency of training]. Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta - Bulletin of the Krasnoyarsk State Agrarian University, 2014, no. 7, pp. 239-242.

3. Zajcev D. A., Ivonina Yu. P. Morfologicheskie pokazateli polovogo dimorfizma u sportsmenok raznogo teloslozheiya [Morphological indicators of sexual dimorphism in athletes of different body formations]. Vestnik magistratury` - Bulletin of the Magistracy, 2013, no. 2 (17), pp. 7-9.

4. Lopatina L. A., Serezhenko N. P., Anoxina Zh. A. Antropometricheskaya charakteristika devushek po klassifikacii Dzh. Tannera [Anthropometric characteristics of girls according to J. Tanner classification]. Fundamental`ny`e issledovaniya - Fundamental research, 2013, no. 12-3, pp. 504-508.

5. Mandrikov V. B., Samusev R. P., Zubareva E. V. Vliyanie zanyatij sportom na somaticheskie pokazateli polovogo dimorfizma u devushek razny`x tipov [Influence of sports on the somatic parameters of sexual dimorphism in girls of different types]. Vestnik VolgGMU - Vestnik VolgGMU, 2013, no. 2 (46), pp. 17-19.

6. Nikityuk D. B., Nikolenko V. N., Klochkova S. V. Indeks massy` tela i drugie antropometricheskie pokazateli fizicheskogo statusa s uchetom vozrasta i individual`no-tipologicheskix osobennostej konstitucii zhenshin [Index of body mass and other anthropometric indices of physical status, taking into account the age and individual typological features of the women's constitution]. Voprosy` pitaniya – Nutrition, 2015, no. 4, pp. 47-54.

7. Osipov V. Do pitannya vplivu intensivnix fizichnix navantazhen` na menstrual`nu funkcziju sportsmenok [Prior to pintaniya vlivu intenzivnix fizichnix navantazhen` na menstruальnu funkcziju sportsmenok]. Teoriya ta metodika fizichnogo vixovannya - Theory and technique of phizic vixovannya, 2012, no. 5, pp. 42-45.

8. Pishhulin A. A., Karpova E. A. Ovarial`naya giperandrogenpya i metabolicheskij sindrom [Ovarian hyperandrogenpa and metabolic syndrome]. RMZh, 2001, no. 2, pp. 93-98.

9. Fril D. Bibliya triatleta [Bible triathlete]. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ., 2011, 496 p.

10. Kandel M., Baeyens J. P., Clarys R. Somatotype, training and performance in Ironman athletes. Eur. J. Sport Sci. 2014, no. 14, pp. 301-308.

11. Roupas N. D., Georgopoulos N. A. Menstrual function in sports. Hormones, 2011, no. 10 (2), pp. 104-116.

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ ЮНЫХ ПЛОВЧИХ

ANALYSIS OF PECULIARITIES OF NUTRITION OF GIRLS ENGAGED IN SWIMMING

Чижикова Анастасия Сергеевна

магистрант

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Chizhikova Anastasia Sergeevna

master student

Orel State University

Orel, Russia

Учасов Дмитрий Сергеевич

доктор биологических наук, профессор

кафедра «Теория и методика избранного вида спорта»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Uchasov Dmitrij Sergeevich

Sc.D., professor

department «Theory and methodology chosen sport»

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Проанализированы особенности питания девочек среднего школьного возраста, занимающихся плаванием. Показано, что среднесуточные рационы питания многих юных пловчих дефицитны по содержанию молока, молочных продуктов, рыбы и свежих фруктов на фоне большого содержания хлебобулочных изделий из муки высшего сорта, кондитерских изделий и сладких газированных напитков. Большинство юных спортсменок (69 %) не соблюдает режим питания. Отмечена необходимость повышения информированности юных спортсменок и их родителей по вопросам, касающимся оптимизации питания.

Abstract. The features of nutrition of girls of middle school age, engaged in swimming, are analyzed. It is shown that the average daily diets of many young swimmers are insufficient in terms of milk, dairy products, fish and fresh fruits, against the backdrop of a high content of bakery products made from high-quality flour, confectionery products and sweet carbonated drinks. Most young athletes (69 %) do not comply with the diet. The necessity is shown to raise awareness of young athletes and their parents on issues related to the optimization of diet.

Ключевые слова: юные спортсмены, плавание, физическая нагрузка, питание спортсменов, пищевые продукты, пищевой рацион.

Keywords: young athletes, swimming, exercise, nutrition of athletes, food products, food ration.

Питание является одним из важнейших факторов, оказывающих влияние на рост и развитие организма юного спортсмена, функциональное состояние всех органов и систем, уровень физической и умственной работоспособности,

степень сопротивляемости неблагоприятным условиям окружающей среды и спортивные результаты. Рационально организованное, полноценное питание, удовлетворяющее потребности детского организма в энергии, пластическом материале и биологически активных веществах, обеспечивает нормальное протекание процессов роста и развития, способствует повышению работоспособности и адаптивных возможностей, сохранению здоровья, профилактике заболеваний, достижению хорошей спортивной формы. В тоже время дисбаланс пищевых рационов по содержанию энергии и жизненно важных нутриентов, а также несоблюдение режима питания могут служить причинами ухудшения здоровья, работоспособности и спортивных результатов [5; 8; 9]. Поэтому проблема организации адекватного питания занимает одно из ведущих мест в современной системе подготовки как юных, так и взрослых спортсменов.

Для организма юного спортсмена характерна высокая интенсивность процессов метаболизма, роста и развития, что требует полноценного обеспечения энергетическим, пластическим материалом и биологически активными веществами. На этом фоне питание детей, занимающихся спортом, должно строиться на концепциях сбалансированного и адекватного питания с учётом возрастных, половых особенностей, в соответствии с физиологическими потребностями и затраченной энергией [10].

Потребность юных спортсменов в энергии и пищевых веществах существенно выше, чем у детей, не занимающихся спортом, и зависит от вида спорта, длительности, объёма и интенсивности тренировок [10]. Так, среднесуточная потребность в энергии у девочек 11-13 лет, занимающихся плаванием, составляет около 3000 – 3400 ккал, а у их сверстниц, не занимающихся спортом, этот показатель находится на уровне близком 2200 ккал. При этом потребность в энергии у пловчих превышает аналогичный показатель представительниц многих других видов спорта, что связано не только с большим объёмом тренировочных и соревновательных нагрузок, но и с особенностью окружающей среды [4].

Величина среднесуточной потребности в белке у пловчих 11-13 лет составляет примерно 125 г, из которых не менее 60 % должно приходиться на долю белков животного происхождения, являющихся источником всех незаменимых аминокислот. В этой связи, рацион юных спортсменок должен включать необходимое количество продуктов, богатых белками животного происхождения (яйца, мясо, рыба, молочные продукты) [5]. Содержание белка в этих продуктах в расчёте на 100 г составляет: яйца – 12 – 13 г, мясо – 15 – 20 г, рыба – 13 – 20,5 г, творог – 14 – 18 г, сыр – 25 – 30 г, молоко – 3 – 3,5 г [7]. При недостаточном потреблении белка у детей отмечается снижение массы тела, замедление роста, нарушение костеобразования, задержка умственного развития, развивается атрофия мышц, снижаются работоспособность и иммунитет. С другой стороны, избыток белка в пищевом рационе также вреден для организма ребёнка, поскольку ведёт к перегрузке печени и почек продуктами распада белка (мочевина, мочевая кислота, аммиак и др.), перенапряжению секреторной функции желудочно-кишечного тракта, индуцирует усиление гнилостных процессов в кишечнике [1; 2].

Суточная потребность организма пловчих 11-13 лет в углеводах,

являющихся основным источником энергии, составляет примерно 499 г [5]. При этом 65 – 70 % от общего количества углеводов, содержащихся в рационе юных спортсменов, должно приходиться на усвояемые полисахариды (крахмал, гликоген), 25 – 30 % - на простые углеводы (глюкоза, фруктоза, лактоза, мальтоза, сахароза) и 5 % - на неусвояемые полисахариды – пищевые волокна (клетчатка, пектины). Основными источниками полисахарида крахмала служат зерновые продукты, картофель, хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия. Простые, легкоусвояемые углеводы в большом количестве содержатся в сахаре, мёде, кондитерских изделиях, сладких напитках, варенье, мороженом. Источниками пищевых волокон являются пшеничные отруби, хлеб из муки грубого помола, бобовые, овсяная, гречневая, перловая, ячневая крупы, пшено, овощи, фрукты, ягоды. Достаточное потребление углеводов позволяет предотвратить истощение запасов гликогена в мышцах и печени и обеспечить его ресинтез [10]. Продукты, богатые крахмалом, в отличие от рафинированных продуктов, содержат не только углеводы, но и витамины группы В, минеральные соли, микроэлементы [2]. Избыточное потребление рафинированных легкоусвояемых углеводов способствует возникновению кариеса зубов, ожирения, сахарного диабета. Пищевые волокна, несмотря на то, что они не усваиваются в кишечнике человека и не являются источником энергии, имеют большое значение для организма. Эти компоненты пищи создают чувство сытости, стимулируют моторику кишечника, желчеотделение, оказывают благоприятное влияние на деятельность полезной микрофлоры кишечного тракта, способствуют выведению из организма холестерина и конечных продуктов метаболизма. Хронический дефицит пищевых волокон в питании сопровождается возникновением нарушений пищеварения, запорами, является одним из факторов риска сахарного диабета, атеросклероза, желчнокаменной болезни [1].

Величина суточной потребности пловчих 11-13 лет в жирах, составляет в среднем 100 г в сутки [5]. Жиры служат важным источником энергии. Они должны обеспечивать около 30 % энергетической ценности рационов юных спортсменов. Кроме того, с пищевыми жирами организм получает жирорастворимые витамины (А, D, E, K), фосфолипиды, стероиды и другие соединения липидной природы. Потребление достаточного количества жиров имеет большое значение особенно в тех случаях, когда юные спортсменки тренируются на выносливость [4]. Примерно 25-30 % от всех жиров рациона должно приходиться на долю растительных масел, являющихся источником незаменимых компонентов пищи – полиненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой, арахидоновой) [10]. Эти кислоты легко включаются в процессы метаболизма при физической работе, поддерживают целостность клеточных мембран [6], регулируют обмен жиров, служат предшественниками простагландинов, тромбоксанов и других важных веществ [1]. Достаточное поступление в организм полиненасыщенных жирных кислот способствует нормализации липидного и холестерина обмена, снижает риск развития осложнений при гипертонической болезни [8]. Недостаток ненасыщенных жирных кислот в рационах проявляется замедлением роста и физического развития, снижением массы тела, иммунитета, сухостью, шелушением кожи, повышенной кровоточивостью. Основными пищевыми источниками

полиненасыщенных жирных кислот являются растительные масла (льняное, подсолнечное, кукурузное, соевое), рыба, рыбий жир, орехи, семечки [1]. Около 70 - 75 % от общего количества жира, содержащегося в рационе юных спортсменов, должно приходиться на долю животных жиров, содержащихся в таких продуктах как сливочное масло, сливки, сметана, мягкие и твёрдые сыры, жирное мясо и т.п. Животные жиры богаты насыщенными жирными кислотами, используемыми организмом преимущественно в качестве энергетического материала.

Огромное значение в питании всех групп населения, включая юных спортсменов, имеют такие жизненно необходимые компоненты пищи как витамины и минеральные элементы.

Анализ данных литературы показал, что потребность в витаминах и минеральных веществах у юных спортсменов выше, чем у детей, не занимающихся спортом. Однако вопрос о необходимом уровне различных витаминов и минералов в рационах спортсменов разного возраста и пола, занимающихся различными видами спорта, до настоящего времени остаётся дискуссионным. Приводимые в литературе показатели являются ориентировочными [10]. При этом для девочек 11-13 лет, занимающихся плаванием, приблизительные величины суточного потребления витамина А составляют 2,3 мг; витамина В¹ – 2,6 мг; витамина В² – 2,8 мг; витамина С – 128 мг; кальция – 1400 мг; фосфора – 2100 мг; магния – 450 мг; калия – 3700 мг; железа – 23 мг [5]. Для удовлетворения потребности организма юных спортсменов в витаминах и минеральных элементах, их пищевые рационы должны содержать достаточное количество свежих фруктов, овощей, растительных масел, сливочного масла, нерафинированных злаковых продуктов, мяса, молока, кисломолочных продуктов, творога, сыра и других продуктов, богатых витаминами и минералами. При интенсивных и длительных тренировочных нагрузках спортсменкам могут быть показаны витаминные препараты, витаминно-минеральные комплексы, биологически активные пищевые добавки, содержащие значимые дозы витаминов и минеральных элементов. Применение таких препаратов и биологически активных пищевых добавок оказывает благоприятное влияние на физическую работоспособность атлетов, имеющих симптомы витаминно-минеральной недостаточности [10].

Организация рационального питания юных спортсменов подразумевает наличие определённого режима питания, который должен быть согласован с характером и графиком тренировочного процесса. Им рекомендуется 4-5 разовое питание с интервалами между приёмами пищи 2,5 – 3,5 часа. Увеличение кратности приёмов пищи на фоне интенсивных физических нагрузок способствует более равномерному поступлению пищевых веществ и их лучшему усвоению. Недопустимо проведение тренировочного занятия натощак, так как в этом случае физическая нагрузка приводит к истощению углеводных запасов и снижению работоспособности [3].

В задачу наших исследований входило изучение особенностей питания юных спортсменок-пловчих.

В исследовании принимали участие 16 девочек в возрасте 11-12 лет, занимающиеся плаванием в бассейне «Олимпийский» Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева и их родители. Стаж

занятий плаванием у юных спортсменок составлял примерно один год. Занятия проходили трижды в неделю по 2 часа. Информация об особенностях питания юных пловчих собиралась анкетно-опросным методом. Опрашиваемым было предложено заполнить специальные анкеты, содержащие информацию о режиме питания и частоте потребления продуктов разных групп (молока и молочных продуктов; мяса и мясных продуктов; рыбы; фруктов; картофеля; круп; хлеба и хлебобулочных изделий; макаронных изделий; кондитерских изделий); о частоте потребления сладких газированных напитков.

Анализ анкетных данных показал, что в большинстве случаев режим и структура питания юных спортсменок не отвечают существующим требованиям. Так, 69 % опрошенных не принимают пищу в одни и те же определённые часы. Лишь 19 % юных пловчих питаются 4 раза в день, 69 % – три раза в день, а 12 % девочек в своих анкетах указали, что питаются два раза в день. Молоко и кисломолочные продукты ежедневно присутствует в рационе только у 44 % юных спортсменок. У 37 % девочек эти продукты входят в меню 3 - 4 раза в неделю, у 19 % – 1 - 2 раза в неделю. Творог, сыр ежедневно входят в рацион лишь у четверти опрошенных. У 31% юных пловчих эти продукты включаются в меню 3 - 4 раза в неделю, у 31 % – 1 - 2 раза в неделю, у 13 % – реже 1 раза в неделю. Мясо, являющееся важным источником полноценного белка, ежедневно присутствует в рационе у 38 % юных спортсменок, 3 - 4 раза в неделю – у 62 % опрошенных. Рыба включается в рацион питания у 31 % юных пловчих 3 - 4 раза в неделю, у 50 % – лишь 1 - 2 раза в неделю, у 19 % – реже 1 раза в неделю. Свежие фрукты, являющиеся важными источниками витаминов, минеральных элементов, пищевых волокон, ежедневно входят в рацион только у 44 % юных пловчих. У остальных 56 % опрошенных свежие фрукты присутствуют в меню лишь 3 - 4 раза в неделю. Картофель ежедневно употребляют 25 % юных спортсменок. У 75 % девочек этот продукт входит в меню 3 - 4 раза в неделю. Каши и гарниры из круп ежедневно употребляет только половина опрошенных. У 38% юных пловчих крупы присутствуют в меню 3 - 4 раза в неделю, у 13 % – лишь 1 - 2 раза в неделю. Хлеб и хлебобулочные изделия ежедневно входят в рацион всех юных спортсменок. Однако хлеб из муки грубого помола ежедневно включается в меню лишь у 6 % опрошенных. У 19 % юных спортсменок хлеб из муки грубого помола входит в меню 3 - 4 раза в неделю, у 25 % - реже 1 раза в неделю, а у половины опрошенных – никогда. В то же время булки, батоны, белый хлеб ежедневно входят в рацион у 81 % юных спортсменок, 3 - 4 раза в неделю – у остальных 19 % опрошенных. Макароны включаются в рацион у 31% юных пловчих 3 - 4 раза в неделю, у 56 % – 1 - 2 раза в неделю, у 13 % – реже 1 раза в неделю. Достаточно большой популярностью у юных спортсменок пользуются кондитерские изделия и сладкие газированные напитки. Так, 44 % девочек указали, что кондитерские изделия они употребляют ежедневно, 56 % – 3 - 4 раза в неделю. Сладкие газированные напитки входят в меню половины юных спортсменок не реже 3 - 4 раз в неделю, у 44 % – 1 - 2 раза в неделю и лишь у 6 % – реже 1 раза в неделю.

Таким образом, среднесуточные рационы питания многих юных пловчих дефицитны по содержанию молока, молочных продуктов, рыбы и свежих фруктов на фоне большого содержания хлебобулочных изделий из муки высшего сорта, кондитерских изделий и сладких газированных напитков. Большинство юных

спортсменок (69 %) не соблюдают режим питания. Всё это свидетельствует о необходимости проведения систематической работы по повышению информированности юных спортсменок и их родителей по вопросам, касающимся оптимизации питания.

Литература

1. Барановский, А. Ю., Назаренко, Л. И Основы питания россиян : справочник. СПб. : Питер, 2007. 528 с.
2. Каганов, Б. С., Шарафетдинов Х. Х., Батурин А. К. Питание подростков: современные взгляды и практические рекомендации // Качество жизни. Медицина. 2008. № 1. С. 56 – 64.
3. Коростелева, М. М., Никитюк Д. Б., Волкова Л. Ю. Особенности организации питания юных спортсменов // Вопросы питания. 2013. № 6. С. 41 – 47.
4. Путро, Л., Земцова И., Смутьский В. Особенности питания пловцов // Наука в олимпийском спорте. 2001. №1. С. 122 – 131.
5. Пшендин, А. И. Рациональное питание спортсменов. Для любителей и профессионалов. СПб. : Олимп-СПб, 2003. 160 с.
6. Спортивная фармакология и диетология / С.А. Олейник [и др.], под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной. М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2008. 256 с.
7. Тутельян, В. А., Сухаров Б. П. Основы рационального питания // Медицинская помощь. 2005. № 5. С. 38 – 43.
8. Тутельян, В. А., Никитюк Д. Б., Поздняков А. Л. Оптимизация питания спортсменов: реалии и перспективы // Вопросы питания. 2010. № 3. С. 78 – 82.
9. Учасов, Д. С. К вопросу об алиментарных факторах в системе подготовки спортсменов // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам VII международной научно-практической конференции (27 - 30 апреля 2015 г.). Орёл : Госуниверситет – УНПК, 2015. С. 606 – 613.
10. Шатнюк Л. Н., Воробьева В. М., Михеева Г. А. [и др]. Характеристика питания юных спортсменов // Вопросы питания. 2010. № 6. С. 69 – 75.

References

1. Baranovskij A. YU., Nazarenko L. I Osnovy pitaniya rossiiyan [And Basics of Nutrition of Russians]. St. Petersburg, Piter Publ., 2007, 528 p.
2. Kaganov B. S., Sharafetdinov H. H., Baturin A. K. Pitaniye podrostkov: sovremennyye vzglyady i prakticheskiye rekomendacii [Pitaniye podrostkov: sovremennyye vzglyady i prakticheskiye rekomendacii]. Kachestvo zhizni. Medicina, 2008, no. 1, pp. 56 – 64.
3. Korosteleva M. M., Nikityuk D. B., Volkova L. Yu. Osobennosti organizacii pitaniya yunyh sportsmenov [Features of the organization of nutrition of young athletes]. Voprosy pitaniya - Questions of nutrition, 2013, no. 6, pp. 41 – 47.
4. Putro L., Zemcova I., Smul'skij V. Osobennosti pitaniya plovcov [Features of nutrition of swimmers]. Nauka v olimpijskom sporte - Science in the Olympic sport, 2001, no. 1, pp. 122 – 131.
5. Pshendin A. I. Racional'noe pitaniye sportsmenov. Dlya lyubidelej i professionalov [Rational nutrition of athletes. For lovers and professionals]. St. Petersburg]. Olimp-SPb, 2003, 160 p.
6. Olejnik S. A. [ets.] Sportivnaya farmakologiya i dietologiya [Sports Pharmacology and Dietology]. Moscow, I.D. Vil'yams Publ., 2008, 256 p.

7. Tutel'yan V. A., Suharov B. P. Osnovy racional'nogo pitaniya [Fundamentals of Rational Nutrition]. Medicinskaya pomoshch' - Medical Aid, 2005, no. 5, pp. 38 – 43.
8. Tutel'yan V. A., Nikityuk D. B., Pozdnyakov A. L. Optimizaciya pitaniya sportstmenov: realii i perspektivy [Optimization of nutrition of athletes: realities and prospects]. Voprosy pitaniya – Nutrition, 2010, no. 3, pp. 78 – 82.
9. Uchasov D. S. [On the issue of nutritional factors in the system of training athletes]. Fizicheskaya kul'tura, sport i turizm. Integracionnye processy nauki i praktiki. Sbornik statej po materialam VII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (27 - 30 aprelya 2015 g.). [Physical culture, sports and tourism. Integration processes of science and practice: a collection of articles on the materials of the VII International Scientific and Practical Conference (April 27 - 30, 2015)]. Orel, Gosuniversitet – UNPK, 2015, pp. 606 – 613.
10. Shatnyuk L. N., Vorob'eva V. M., Miheeva G. A. [i dr]. Harakteristika pitaniya yunyh sportstmenov [Characteristics of nutrition of young athletes]. Voprosy pitaniya - Questions of nutrition, 2010, no. 6, pp. 69 – 75.

**СИСТЕМАТИЗАЦИЯ МЕХАНИЗМОВ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**SYSTEMATIZATION OF MECHANISMS OF PHYSICAL AND HEALTH
TECHNOLOGIES AT THE EMPLOYMENT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

Алдошин Андрей Витальевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Aldoshin Andrey Vitalievich
candidate of pedagogics, associate professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет
имени Н.В. Парахина
г. Орёл, Россия
Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna
candidate of pedagogics, associate professor
department of physical education
Orel state agrarian university name N. In. Parakhina
Orel, Russia

Аннотация. Средства физической культуры при правильном их использовании играют весомую роль в активизации личности, влияя не только на образ жизни, нравственное воспитание, но и на микросоциальную среду, которая окружает субъекта.

Abstract. Means of physical culture, if properly used, play a significant role in activating the individual, affecting not only the way of life, moral education, but also the micro-social environment that surrounds the subject.

Ключевые слова: студенческая молодежь, самооценка, тренированность, эффективность, физическая культура и спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Keywords: physical training, physical force, fighting methods of fight, police officer.

В настоящее время у научных деятелей, занимающихся изучением непосредственно здоровья человека, образовательной сферы огромное внимание привлекает вопрос использования технологий, которые направлены на улучшение здоровья человека физического и морального.

В системе развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года в качестве проблемы №1 декларируется глобальное ухудшение физического развития, состояние организма и физической подготовленности населения. Накопленные знания в сфере физкультурно-оздоровительных технологий имеют много существенных противоречий. Таким образом, возникает необходимость проведения дополнительных исследований в рамках научного обоснования, методики физкультурно-оздоровительных технологий, изучение их эффективности в качестве элементов системы высшего образования, определения функциональной тренированности студенческой молодежи.

Физическая культура как совокупность, ключевыми элементами которой являются: спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, адаптивная и оздоровительная физическая культура, в своем концептуальном блоке содержит не только задачи развития и совершенствования моторно-функциональных качеств, формирования двигательных навыков, но и задачи укрепления здоровья, закаливания организма повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов природной среды и профессиональной деятельности [1]. Ежегодный анализ состояния здоровья поступающих в высшие учебные заведения России показывает отрицательную динамику роста числа обучающихся с многочисленными отклонениями в деятельности нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и др. Если говорить о разработке физкультурно-оздоровительной технологии, направленной на оздоровление молодежи, то следует обратить внимание на то, что данная проблема сопровождается рядом противоречий, что придает ей большую актуальность. Анализы, проведенные в области физкультурно-оздоровительных технологий, дает возможность систематизировать противоречия. Есть несколько изданий обобщающего характера, подвергающих резкой критике физкультурно-оздоровительные технологии, содержащие в своей системе какие-либо дыхательные упражнения. Ссылаясь на работы, выполненные на рубеже второй половины XX века, они декларируют огромный вред для занимающихся от этих упражнений на функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем [2]. Так же существуют результаты экспериментальных исследований, выполненных в наше время, которые в совершенно другом ракурсе видят эффективность этих упражнений и целесообразность [3]. По состоянию на 2017 год нет разработок федеральных программ для вузов по содержанию, направленности и организации занятий по физическому воспитанию с обучающимися СМГ. Это создает несогласование при формировании СМГ с дифференциацией по нозологическим признакам, оценки уровня освоения учебных заданий, содержания учебно-тренировочных занятий.

Использование физкультурно-оздоровительных технологий должно идти вслед за плановыми занятиями физической культурой и спортом, то есть носить системный характер. Необходимо учитывать, что обеспечение высокого уровня двигательной активности за два академических часа в неделю недостаточно для решения проблемы. Проанализировав литературные источники, выявлено несколько структур: физкультурно-оздоровительные технологии профилактики простудных и инфекционных заболеваний, физкультурно-оздоровительные

технологии профилактики и снижения избыточной массы тела, ФОР социальной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и др. При этом выявлено, что у людей, занимающихся этой проблемой нет единого мнения по поводу целевой направленности образовательных и педагогических технологий.

Та или иная физкультурно-оздоровительная технология включает в себя цели и задачи оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только выполнение оздоровительной программы, но тестирование физической подготовленности и определение уровня здоровья, а также вопросы управления и администрирования.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, стретчинг а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.

Физкультурно-оздоровительные технологии стремительно развиваются и в адаптивной физической культуре. Термин «Адаптивная физическая культура» появился в России в 1995 году. В Санкт-Петербургском государственном университете физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была создана первая в России кафедра «Теории и методики адаптивной физической культуры». Адаптивная физическая культура (АФК) является частью общей физической культуры, направленной на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья [4]. Адаптивная физическая культура имеет определенный набор задач: образовательные и коррекционные. К коррекционным задачам относятся: профилактические и компенсаторные. К образовательным задачам относятся: оздоровительно–развивающие и воспитательные.

Профилактическая работа ведется с целью профилактики заболеваний, в частности профессиональных заболеваний, в частности, обусловленных гиподинамией (нарушение функций организма при ограничении двигательной активности) и гипокинезией (состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений). К образовательным задачам относятся: приобретение знаний (закономерности, функции, методы, средства, формы); формирование умения управления своими эмоциями; формирование навыков самоорганизации, формирование навыков упражнений адаптивной физической культуры; самоконтроля, самооценки, самопобуждения и саморегуляции.

К воспитательным задачам относятся: воспитание психологической устойчивости к стрессовым ситуациям, преодоление комплексов неуверенности; воспитание целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности в преодолении трудностей. К оздоровительно–развивающим задачам относятся: повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его

закаливания; содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов; воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). Среди множества функций адаптивной физической культуры выделяются функции физкультурно-оздоровительной направленности, такие как: воспитательная, развивающая, лечебно-восстановительная, профилактическая, ценностно-ориентационная, рекреативно-оздоровительная.

Рассматривая все функции как механизм предупреждения различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, их актуальность учитывается, как для инвалидов, так и для людей, жизнедеятельность которых обусловлена ограниченным двигательным режимом. Профилактическая функция реализуется путем ведения разъяснительной работы о нормах здорового образа жизни, формирования навыков различных доступных видов двигательной активности, закаливания организма отдыха и рационального питания. В традиционном толковании образовательная функция является частью непрерывного процесса образовательной деятельности человека, направленная на удовлетворение его потребностей в знаниях, умениях и навыках в области физической культуры. В адаптивной физической культуре данная функция реализуется в приобретении специальных знаний, формировании специфических умений и навыков адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта.

Литература

1. Коренберг В. Б. Спортивная кинезиология признана – очередь за ее развитием // Культура физическая и здоровье. 2012. №3(39). С.72-79.
2. Малахов В. А. К вопросу о целесообразности применения некоторых систем дыхательных упражнений с оздоровительной направленностью // Теория и практика физической культуры. 2011. №8. С. 98-103.
3. Копейкина Е. Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы : дис. ... канд.пед.наук. СПб., 2010. 239 с.
4. Гусев А. А. Физкультурно-оздоровительные технологии физического воспитания сотрудников ОВД. [Электронный ресурс] URL: <https://e-koncept.ru/2016/96413.htm> (Дата обращения 05.09.2016)

References

1. Korenberg V. B. Sportivnaya kineziologiya priznana – ochered' za ee razvitiem [Sports kinesiology is recognized as the queue for its development]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Culture physical and health, 2012, no. 3 (39), pp. 72-79.
2. Malakhov V. A. K voprosu o celesoobraznosti primeneniya nekotoryh sistem dyhatel'nyh uprazhnenij s ozdorovitel'noj napravlennost'yu [To the question of expediency of application of some systems of respiratory exercises with the improving orientation]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2011, no. 8, pp. 98-103.
3. Kopeikina E. N. ostroenie processa fizicheskogo vospitaniya studentok s narusheniyami v sostoyanii dyhatel'noj sistemy : dis. ... kand.ped.nauk [Construction of the process of physical education of students with disorders in the respiratory system: dis. ...

kand.PED.sciences'].- SPb., 2010. - 239 p.

4. Gusev A. A. Physical culture and health technologies of physical education of police officers. [Electronic resource] URL: <https://e-koncept.ru/2016/96413.htm> (accessed 05.09.2016).

МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

METHODOLOGY OF THE ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR CHILDREN 9-11 YEARS WITH MENTAL FENCES

Чуфарова Любовь Ивановна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально – педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Cufarova Lubov Ivanovna

senior lectures

department «Physical culture»

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Наумова Кристина Викторовна

студент

факультет психолого – педагогического и социального образования

Волгоградский государственный социально – педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Naumova Kristina Viktorovna

student

psychological and pedagogical and social education

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В работе представлена методика адаптивной физической культуры для детей 9-11 лет с умственной отсталостью и развитие детей, как личности, на занятиях физической культурой в процессе взаимодействия с преподавателем.

Abstract. The paper provides an adaptive teaching methodology for physical education for children aged 9-11 with mental retardation and development of children. as individuals. in physical education in the process of interaction with the teacher.

Ключевые слова: физическая культура, коррекция, упражнения.

Keywords: physical culture, correction, exercises.

Термин «умственная отсталость» обозначает стойкое, выраженное нарушение познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы. [1]

Разнообразие физических упражнений и условия организации занятий для детей 9-11 лет с умственной отсталостью направлены на всеобщее развитие и улучшения потенциальных возможностей ребёнка. Эти упражнения позволяют решать как общие, так и индивидуальные задачи. [3]

Адаптивная физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях осуществляется в следующих формах:

- уроки физической культуры;
- уроки ритмики (в младших классах);
- физкультминутки на общеобразовательных уроках (для снятия и профилактики умственного утомления). [2]

Занятия физическими упражнениями дают возможность разрешать общие и личные проблемы таких детей. Учитывая характерные черты психомоторного недоразвития, физиологической и психической задержки в развитии, при выборе средств адаптивной физической культуры следует придерживаться следующих принципов:

- принимать во внимание состояние здоровья каждого ребёнка;
- учитывать физическое развитие детей;
- создавать запас лёгких упражнений с постепенным усложнением;
- формировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- отдавать предпочтение игровой форме проведения занятий;
- организовать групповые занятия.

Методика организации занятий для детей с умственной отсталостью предполагает коррекцию и разнообразие упражнений:

- при беге (на месте, с изменением направления, спиной вперёд, челночный бег и др.);
- при ходьбе (на месте, в приседе, строевой и др.);
- прыжковые (подскоки на одной ноге, на двух ногах, через скакалку, в длину с места на мягкие материалы для приземления и др.);
- при лазании (по канату, на шведскую стенку, на матах или ковриках);
- с развитием мелкой моторики рук (круговые движения кистями, предплечьями, «замок», сжимание и выпрямление пальцев);
- для расслабления (спокойная ходьба, смена напряжения и расслабления различных групп мышц);
- для коррекции осанки и профилактики плоскостопия (медленные приседания, захват и сжатие ногами предметов, упражнения «велосипед», «кошка», «рыбка», «ножницы»);
- дыхательные упражнения («трубач», «насос», «паровоз»). [2]

Эти упражнения обладают большими возможностями для коррекции и развития способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики повторных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений у детей с умственной отсталостью. [1]

Литература

1. Бегидова Т. П., Захарова Н. В. Физическая подготовленность детей 8 – 11 лет с нарушениями интеллекта // Материалы НИР ВГИФК, научные статьи за 2001-2002 гг. Воронеж, 2003. С. 84 – 87.

2. Шапковой. Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2003. 464 с.

3. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2002.

References

1. Begidova T. P., Zakharova N. V. [Physical fitness of children 8 - 11 years with intellectual disabilities]. Mater. Research Institute of High Allocations, articles for 2001-2002 - Voronezh, 2003, pp. 84 - 87.
2. Shapkovoy L. V. Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoy kul'tury [Private methods of adaptive physical culture]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2003, 464 p.
3. Dmitriev A. A. Fizicheskaya kul'tura v special'nom obrazovanii [Physical culture in special education]. Moscow, Academy Publ., 2002.

ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТАРЕНИЕМ И ПРОДЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЛОДОСТИ

FITNESS-AEROBICS AS A MEANS OF DEALING WITH AGING AND THE EXTENSION OF BIOLOGICAL YOUTH

Копычева Ирина Ивановна

студент

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Kopycheva Irina Ivanovna

student

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Причины старения организма изучаются сегодня врачами, физиологами, геронтологами и др. учеными. Человеческий возраст условно разделяется на паспортный и биологический. С целью борьбы со старением и снижения биологического возраста рекомендуется использовать самое эффективное средство – занятия фитнес-аэробикой.

Abstract. The causes of aging are studied today by doctors, physiologists, gerontologists and other scientists. Human age is divided into passport and biological. In order to combat aging and reduce biological age, it is recommended to use the most effective means – fitness aerobics.

Ключевые слова: Аэробика, биологическая молодость, возраст, здоровье, организм, старение, фитнес.

Keywords: aerobics, biological youth, age, health, organism, aging, fitness.

Для укрепления здоровья и продления молодости необходимо постоянно сохранять процесс регенерации клеток. Лучший способ для этого – постоянные занятия физическими упражнениями. В наши дни наиболее популярным, эффективным, интересным и доступным занятием является фитнес-аэробика. Во время занятий фитнесом запускается процесс сжигания тканей и разрушения старых клеток. Это является определенным импульсом для организма к началу строительства новых.

Для поддержания процесса регенерации важно чтобы в запасе у организма имелись необходимые ресурсы в виде питательных веществ. Иначе может произойти обратный процесс – дегенерация клеток и быстрое старение организма. Из-за нехватки питательных веществ может вырабатываться гормон стресса – кортизол, который запускает режим энергосбережения и формирование жировой прослойки. Поэтому после занятий фитнес-аэробикой необходимо употреблять только полезную еду. В таком случае организм сам больше не захочет питаться чем-то вредным. Таким образом, уменьшая в процессе принятия пищи количество вредных продуктов, делается шаг к омоложению организма.

Еще одним фактором омоложения в процессе занятий фитнес-аэробикой является потовыделение. Пот способствует очищению пор, что очень важно для

здоровья кожи. Ведь молодой вид достигается именно за счет здоровой кожи. Кроме того, вместе с потом из организма выводятся шлаки и токсины, происходит очищение.

Еще одним плюсом от занятий фитнесом является положительное влияние выполняемых упражнений на эндокринную систему. В самом начале тренировки у людей начинает вырабатываться гормон, способствующий поддержанию тонуса клеток и тканей, а также борьбе с жировыми отложениями. Например, если в процессе тренировки прорабатывать всего лишь одну мышцу (или группу мышц), в работу все равно включаются и остальные. Это связано с воздействием гормона.

Фактически все направления фитнеса включают в себя кардиотренировку. Это оказывает огромное положительное воздействие на укрепление сердечно-сосудистой системы. Сердце с каждым толчком проталкивает большой объем крови. В результате клетки лучше насыщаются кислородом, становятся моложе и здоровее.

Для эффективного противостояния возрастным изменениям важно регулярно делать упражнения на растяжку, которые обязательно включаются в программы тренировок по фитнес-аэробике. Упражнения на растяжку, или стрейчинг, особенно важны тем, у кого сидячая работа. Следует отметить, что наиболее полезной является динамичный стрейчинг, так как здесь мышцы совершают большой спектр движений.

Таким образом, занятия фитнесом всего три-четыре раза в неделю смогут подтянуть тело, значительно улучшить состояние всего организма, увеличить среднюю продолжительность жизни и в несколько раз улучшить качество жизни. Самый большой плюс от занятий фитнесом заключается в том, что он помогает человеку дольше оставаться в хорошем самочувствии и замедляет процесс старения.

Согласно современной классификации видов спорта, фитнес-аэробика (как вид двигательной активности) относится к системам физических упражнений и зачастую не входит в зачет различных соревнований. При этом, в нашей стране и за рубежом устраиваются чемпионаты и первенства по многим направлениям фитнеса. Главное отличие аэробики от спорта заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, тогда как спорт эксплуатирует организм на износ, заставляя действовать его на пределе возможностей. Фитнес-аэробику часто называют индустрией здоровья. По данным научных исследований, регулярные занятия фитнесом продлевают жизнь человека в среднем на пять лет. Зато качество жизни при таких занятиях улучшается в несколько раз. В качестве примера можно привести ходьбу престарелого человека с палочкой и легкую упругую походку человека, посещающего фитнес-клуб.

Правильно организованные занятия фитнес-аэробикой делают процесс сжигания энергии митохондриями в клетках человека более эффективным. Это позволяет тормозить скорость процессов старения, увеличивать рост продолжительности жизни, а главное, улучшать здоровье для организма.

После 35 лет человек ежегодно начинает терять мышечную массу, снижать показатели физических качеств: скорости, координации, гибкости. Примерно с этого возраста начинает прогрессировать старение. Противостоять этим

процессам способна фитнес-аэробика, долгие годы сохраняя физические возможности человека на высоком уровне. Даже в преклонном возрасте, благодаря регулярным занятиям физическими упражнениями, можно сохранить высокие показатели обменных процессов и энергии в организме, мышечный тонус, хорошее мозговое кровообращение, высокие показатели функциональной деятельности ЦНС. Таким образом, сокращение силы возрастных паталогических изменений в сосудах и сердце связано с улучшением нейроэндокринной регуляции организма под воздействием физических нагрузок.

Исследования американских ученых из университета в Стенфорде показало, что у женщин, занимающихся фитнесом около 20 лет, на 50% сокращается вероятность нетрудоспособности и на 20% повышена выживаемость. Похожий многолетний эксперимент был проведен в Дании. Его результаты показали следующую картину. У людей, занимающихся фитнесом, нетрудоспособность была отсрочена на 16 лет, а смертность отодвинута на 14 лет в среднем. Таким образом, для того, чтобы риск смерти уменьшить на 44% нужно всего лишь 3-4 раза в неделю заниматься физическими упражнениями в течение 60-120 минут.

О пользе занятий физической культурой сказано и написано великое множество трудов. Главная польза заключается в укреплении здоровья и продлении молодости. Такой оздоровительный эффект связан с тем, что длительные нагрузки на выносливость при невысоком пульсе растягивают сердечную мышцу, увеличивая тем самым объём сердца. Такое сердце способно прокачать в единицу времени больший объём кислорода, а также меньше подвергается износу и медленнее стареет.

Короткие нагрузки на выносливость на пределе возможностей, а также силовая тренировка с большими отягощениями приводят к утолщению сердечных стенок. Сердце становится таким образом сильнее, но его внутренний объём не растёт. В этой связи ухудшается кровоснабжение сердца, что может привести к инфаркту. Следовательно, такие физические нагрузки, характерные для профессионального спорта и спорта высоких достижений, не рекомендуются для продления жизни и укрепления здоровья. В фитнес-аэробике не рекомендуется использовать упражнения с большими весами (вес, который можно поднять не более 10 раз), а следует выполнять упражнения со средним и легким отягощением (вес, который можно поднять около 20 раз).

Люди, занимающиеся фитнес-аэробикой, могут сами обеспечивать себя и не нуждаются в посторонней помощи до глубокой старости (80-90 лет). Такие люди лучше себя чувствуют. Несколько аэробных тренировок в неделю по 60-120 минут, направленных на развитие силовой выносливости, значительно улучшают все показатели здоровья в преклонном возрасте. Результатом в растущих мышечных волокнах увеличивается количество инсулиновых рецепторов и лучше утилизируется глюкоза. Одновременно с этим, в растущих мышечных волокнах увеличивается количество инсулиновых рецепторов и лучше утилизируется глюкоза. Возникающая в результате физической нагрузки молочная кислота в мышечных тканях увеличивает скорость разрушения клеткой глюкозы и образование АТФ (главной энергетической «валюты» клетки).

Занятия фитнесом улучшают качество «энергетических станций» клетки –

митохондрий. Ежедневные занятия физическими упражнениями, направленными на развитие общей выносливости, приводят к митоадаптации – увеличению относительного количества митохондрий, их антиоксидантной способности и уровня факторов биогенеза митохондрий. Одновременно происходит активация внутриклеточных путей регуляции метаболизма и стрессоустойчивости.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: жизнь человека – это движение, без движения нет жизни, а полный покой – это смерть. Конечно, движение для человека – это физические нагрузки. Еще в древние времена известный врач Авиценна говорил: «Бездействие ослабляет тело, а труд укрепляет: первое приводит к преждевременной старости, а последний удлиняет молодость». Для человеческого организма самая тяжелая нагрузка – это отсутствие нагрузок. Самое большое, глубокое разрушение и истощение человека происходит в процессе продолжительного физического бездействия.

В человеческом теле содержится около 600 различных мышц. Их главным составным элементом является белок – очень ценный для человека продукт. Наш организм устроен так, что мышечная, как и белковая масса может накапливаться и сохраняться только при регулярном сокращении и расслаблении мышц. Таким образом, становится понятным, что в состоянии покоя мышцы атрофируются. Дефицит двигательной активности приводит к различным заболеваниям. Но в наши дни цивилизация создала массу удобств, избавляющих человека от физических нагрузок. Почти все понимают, что физические упражнения способны заменить массу лекарств. Но, к сожалению, большинство предпочитают лекарства, которые никогда не смогут заменить физические упражнения. При сидячем образе жизни организм теряет около 70% работоспособности, а при подвижном – всего 30%. Таким образом, к пожилому возрасту человек может сохранить, благодаря физической активности, две трети максимальной жизненной силы.

Литература

1. Бахрах И. И. Спортивно-медицинские аспекты биологического возраста подростков : монография / И. И. Бахрах. – Смоленск : СГАФКСТ, 2009. - 124 с.
2. Войтенко В.П. Методика определения биологического возраста человека / Войтенко В.П., Токарь А.В., Полюхов А.М. // Геронтология и гериатрия. 1984. Ежегодник. Биологический возраст. Наследственность и старение. - Киев, 1984. - С. 133-137.
3. Годик М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / Годик М. А., Барамидзе А. М, Киселева Т. Г. - М. : Советский спорт, 1991. - 96 с.
4. Дарданова Н. А. Мотивация женщин, занимающихся в фитнес-клубах / Н. А. Дарданова. // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межвузовский сб. науч. тр. - Смоленск, Изд-во Смоленского института физ. Культуры, 2004. Вып. 5. - С. 78-81.
5. Дубина Т. Л. Введение в экспериментальную геронтологию / Т. Л. Дубина, А. Н. Разумович. – Минск : Наука и техника, 1975. – 168 с.
6. Лисицкая Т. С. Аэробика. Теория и методика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России. 2002. - 123 с.
7. Мостовая Т. Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев : учебно-методическое пособие /

Т. Н. Мостовая. – Орёл : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК», 2014. – 61 с.

8. Тегакко Л. Антропология : учеб. пособие / Л. Тегакко, Е. Клементинский. – М. : Новое знание, 2004. – 400 с.

References

1. Bahrah I. I. Sportivno-medicinskie aspekty biologicheskogo vozrasta podrostkov [Sports and medical aspects of the biological age of adolescents]. Smolensk, SGAFKST, 2009, 124 p.

2. Voitenko V. P., Tokar ' A.V., Poliukhiv A. M. Metodika opredeleniya biologicheskogo vozrasta cheloveka [Method of determination of biological age]. Gerontologiya i geriatriya. 1984. Ezhegodnik. Biologicheskij vozrast. Nasledstvennost' i starenie [Gerontology and geriatrics. 1984. Yearbook. Biological age. Inheritance and aging]. Kiev, 1984, pp. 133-137.

3. Godik M. A., Baramidze A. M, Kiseleva T. G. Stretching. Podvizhnost', gibkost', ehlegantnost' [Stretching. Mobility, flexibility, elegance]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 1991, 96 p.

4. Dardanova N. A. [The motivation of the women involved in the fitness clubs]. Sport. Olimpizm. Gumanizm: mezhvuzovskij sb. nauch. tr. - Smolensk, Izd-vo Smolenskogo instituta fiz. Kul'tury [Sport. Olympism. Humanism: interuniversity collection of scientific works]. Smolensk, Smolensk Institute Of physical Culture Publ., 2004, Vol. 5, pp. 78-81.

5. Dubina T. L., Razumovich A. N. Vvedenie v ehksperimental'nyu gerontologiyu [Introduction to experimental gerontology]. Minsk, Nauka i tekhnika Publ., 1975, 168 p.

6. Lisickaya T. S, Sidneva L. V. Aehrobika. Teoriya i metodika : v 2 t. [Aerobics. Theory and methodology: in 2 volumes]. Moscow, Federaciya aehrobiki Rossii Publ., 2002, 123 p.

7. Mostovaya T. N. Tekhnika i metodika obucheniya uprazhneniyam klassicheskoj (bazovoj) aehrobiki i sportivnyh tancev [Technique and methodology of training exercises of classical (basic) aerobics and sports dances]. Orel, Orel state University-unpk Publ., 2014, 61 p.

8. Tegako L., Klementinskij E. Antropologiya [Anthropology]. Moscow, Novoe znanie, 2004, 400 p.

ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

THE PROBLEM OF DOPING IN MODERN SPORT

Серёда Дмитрий Андреевич

студент

медицинский институт

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Sereda Dmitry Andreevich

student

medical institute

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

научный руководитель

Мостовая Татьяна Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

scientific adviser

Mostovaia Tatiana Nikolaevna

candidate of pedagogical Sciences, associate professor

department of applied physical culture

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются современные проблемы в области спорта. Одной из таких проблем является принятие запрещенных препаратов. Проблема допинга появилась в 30-х годах прошлого столетия и сегодня её решение является одной из глобальных проблем современности.

Abstract. The article deals with modern problems in the field of sports. One such problem is the use of illicit drugs. The problem of doping appeared in the 30s of the last century and today its solution is one of the global problems of our time.

Ключевые слова: допинг, достижения, Олимпиада, препарат, рекорд, соревнования, спорт.

Keywords: doping, achievements, Olympiad, preparation, record, competitions, sport.

Проблема допинга является одной из центральных в современном спортивном движении. В МОК наибольшее беспокойство вызывают две серьезные угрозы олимпийскому движению – это допинг и тотализатор. И то, и другое может изменить лицо спорта, девальвировать его ценности.

Антидопинговое законодательство с каждым годом не только совершенствуется, но и ужесточается. Одно временно «совершенствуются» и методы ухода от ответственности. Подобный процесс характерен во всех сферах общественной жизни всех государств. В списке запрещенных для

употребления спортсменами стимулирующих средств постоянно появляются новые. Большинство из них, признаваемых в мире спорта в качестве допинга, в обычной жизни не запрещены законом и довольно часто рассматриваются как один из эффективных видов лекарства. Поэтому борьбу с допингом ведут не правоохранительные органы государства, а специально уполномоченные спортивные организации, имеющие статус общественных и негосударственных. Они наделяются контрольно-надзорными и процессуальными полномочиями, обязательными для исполнения в мире профессионального спорта.

В спорте, как и в других сферах общественной жизни, идет постоянный процесс совершенствования средств защиты и нападения. Можно ли остановить этот процесс? С большой долей вероятности можно только сделать печально достоверный вывод о том, что это так же невозможно, как постановка и попытка достижения в СССР мифической цели по искоренению как преступности, так и причин, ее порождающих. Речь может идти только о минимизации степени распространенности этого негативного явления. Об этом свидетельствует и вся история борьбы с допингом. По данному вопросу даже среди известных и авторитетных специалистов в мире спорта отсутствует единая точка зрения.

Например, неоднократная олимпийская чемпионка по лыжным гонкам и по биатлону Анфиса Резцова, откровенно признавшаяся в том, что: «...если хочешь чего-то добиться, без допинга никуда!». На такое официальное признание решаются буквально единицы и прежде всего, это спортсмены, закончившие свою профессиональную карьеру.

Например, знаменитый американский велогонщик Армстронг выигрывавший «Тур де Франс» с 1999 по 2005 гг., уже после завершения профессиональной карьеры уличенный в употреблении допинга, был лишен всех семи титулов, завоеванных на «Большой петле». Он также считает, что невозможно победить на серьезных соревнованиях, не применяя допинг, потому что такая велогонка – это проверка на прочность, где ключевую роль играет кислород. В подтверждение своих слов он заметил, что пока еще никто из велогонщиков не заявил о притязаниях на отнятые у него желтые майки победителя. Отметим, что самая престижная в профессиональном велоспорте гонка «Тур де Франс-2013» стартовала 13 июля 2013 г. уже в 100-й раз.

По мнению выдающегося советского спринтера двукратного олимпийского чемпиона, члена МОК Валерия Борзова, применение допинга нарушает основные принципы олимпийской клятвы. Поэтому борьба с ним ведется «методами средневековой инквизиции». Как и большинство специалистов, он считает, что победить эту заразу чрезвычайно сложно из-за коммерциализации спорта. Все стремятся провести престижные соревнования, на которых хотят видеть звезд. Все понимают, что при современном уровне нагрузок, испытываемых спортсменами, очень сложно восстановиться без применения фармакологии, не говоря уже о том, чтобы показывать рекордные результаты. Грань между разрешенными и запрещенными препаратами весьма тонка.

Скептически смотрел на перспективы решения этой проблемы и бывший Президент МОК Жак Рогге. Он считал, что проблема допинга в спорте никогда не будет решена окончательно, а уменьшение числа скандалов, связанных с атлетами, уличенными в применении запрещенных препаратов, говорит о том,

что антидопинговая система работает успешно. Он говорил: «Допинг – это такая форма преступности в спорте. А вы же понимаете, что от преступности общество не избавится. Оно не сможет существовать без судей, полиции, тюрем. Так же и спорт не сможет существовать без системы допинг-контроля. Обман заложен в человеческой природе. Ситуации, когда никто из людей не идет на него, когда все ангелы, возникнуть не может».

За время проведения XX летних Олимпийских игр в Лондоне-2012, допинг-пробы лишь шести спортсменов дали положительный результат. Ставшая олимпийской чемпионкой в толкании ядра Надежда Остапчук (Белоруссия) лишилась своей медали. Греческий спортсмен Димитрис Хондроукис (прыжки в высоту), турецкие олимпийцы Фатих Байдар и Ибрагим Арат (тяжелая атлетика), албанец Хюсен Пулаку (тяжелая атлетика) и российская велогонщица Виктория Баранова были отстранены от участия в соревнованиях лондонской олимпиады.

Немецкая пресса считает, что допинг был изобретен в 1930-х гг. и по приказу Гитлера стал применяться в отношении солдат абвера, чтобы в бою они были беспощадны. В годы Второй мировой войны солдатам Красной армии также на законных основаниях с учетом исторического и национального менталитета выдавались «фронтовые» 100 г спирта, роль которых в боевых и других кризисных (а иногда и трагических) условиях весьма неоднозначна.

Для психологической разгрузки военнослужащих (солдат и матросов) и поднятия их боевого духа в некоторых странах, в том числе и в России, в определенных условиях в ежедневном рационе предусматривалось употребление алкогольных напитков. Трудно поверить (слишком впечатляют объемы), но в царской армии, согласно Воинскому уставу Петра I 1716 г., в день солдату полагалось 2 чарки «хлебного вина» (около 250 г), 1 гарнец пива (3,27 л).

В годы Второй мировой войны по инициативе известных советских политиков братьев Микоян с 1 сентября 1941 г. (Постановление Государственного Комитета Обороны СССР от 22.08.1941 № 562с) определенной категории военнослужащих стали выдавать водку в количестве 100 г в день на человека (красноармейца) и начальствующему составу войск передовой линии действующей армии. Сразу же эти сто грамм стали называть «наркомовскими». Войсковой разведке к наркомовской норме дополнительно полагалось 25 г сала, но только после выполнения боевых заданий. С 1942 г. бойцам и командирам полковых и дивизионных резервов, а также раненым, находящимся на излечении в медсанбатах, стали выдавать по 50 г водки.

В советское время впервые спиртное военнослужащим стали выдавать во время «финской кампании» – локальной войны СССР с Финляндией. Специалисты считают, что в условиях суровой зимы 1939–1940 гг. это позволило спасти немало жизней.

Позже, в 1960–70-е гг. в бывшей ГДР на официальном государственном уровне спортсменам стали давать допинг, и это привело к небывалому взлету спортивных результатов и, как следствие, завоевание многочисленных побед на самых престижных международных соревнованиях. В рамках секретной государственной программы (государственный план «1425») спортсменам стали давать орал-туринабол или мужские гормоны.

Бывшая чемпионка Европы по толканию ядра из ГДР Хайди Кригер, впоследствии вынужденная из-за чрезмерного приема наркотиков поменять пол с женского на мужской и стать Андреасом Кригером, считает, что в современном большом спорте честных атлетов нынче – сотня или две. Остальные, по его мнению, добиваются высочайших достижений при помощи искусственных стимуляторов. При этом, чем совершеннее становится антидопинговый механизм, тем изощреннее становится допинговая медицинская фармакология.

Проблема допинга в российском спорте стала настолько резонансной и актуальной, что рассматривалась в Госдуме РФ. Россия в летних и зимних видах спорта является одной из ведущих спортивных держав. Ей в жесткой конкурентной борьбе было предоставлено право на проведение зимних Олимпийских игр и чемпионата мира.

По состоянию на март 2013 г., 33 российских легкоатлета отбывали дисквалификацию за применение запрещенных препаратов. Одна британская спортсменка считает, что «... если Россия понесет ответственность как нация, возможно, они будут лучше работать. Я чувствую, что меня несколько раз серьезно обокрали, когда я очень много работала...».

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. отражено, что для развития организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности необходима реализация комплекса следующих мер:

- совершенствование взаимодействия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта с другими субъектами физической культуры и спорта;
- внедрение системы показателей оценки эффективности деятельности различных организаций по развитию физической культуры и спорта и использования спортивных объектов;
- совершенствование управления сферой физической культуры и спорта на региональном и муниципальном уровнях;
- разработка программы информатизации сферы физической культуры и спорта и организация работы по ее внедрению;
- разработка рекомендаций по организации работы органов исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта.

Стратегия также отмечает, что для развития научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения физической культуры и спорта необходимо:

- принять меры по активизации научных исследований в области физической культуры и спорта и совместно с Российской академией наук обеспечить координацию этих исследований;
- обеспечить участие российских ученых в международных научных и образовательных программах по физической культуре и спорту;
- разработать эффективные физкультурно-оздоровительные системы, средства и методы, направленные на укрепление здоровья различных категорий и групп населения, повышение и продление работоспособности и социальной активности трудящихся и пенсионеров, а также социальной и физической адаптации лиц с ограниченным здоровьем и инвалидов;

- обеспечить разработку и внедрение эффективных физкультурно-спортивных технологий, модернизацию системы научно-методического, медико-биологического, психологического и педагогического обеспечения спортивных сборных команд страны и спортивного резерва;
- обеспечить соответствие подготовки научных кадров высшей квалификации потребностям науки в сфере физической культуры и спорта;
- повысить роль врачебно-физкультурных диспансеров в оценке состояния здоровья спортсменов, их способностей и возможностей;
- оптимизировать систему медико-биологического обеспечения спортсменов сборных команд и спортивного резерва;
- создать современные научные центры для научно-методического обеспечения спортивных сборных команд страны;
- разработать комплекс мер по улучшению антидопингового обеспечения развития спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва;
- разработать и внедрить систему обучения и аттестации тренеров и врачей олимпийских и паралимпийских спортивных сборных команд страны и команд субъектов РФ по вопросам противодействия применению допинга;
- усилить ответственность спортсменов, тренеров и медицинских работников за использование допинговых средств и методов в спорте и физической культуре;
- разработать и внедрить порядок медицинского обеспечения спортивных соревнований.

Литература

1. Гик Е., Гупало Е. Спорт и допинг // Наука и жизнь. 2008. № 1.
2. Жуков Б. Горечь сладких побед // Вокруг света. 2006. № 2.
3. Френсис Ч. Анавар или иностранные атлеты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ironman.themix.ru/anabolic.php>.
4. Распространение допинга в спорте // Sportwiki. Спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sportswiki.ru/Допинг_в_спорте.
5. Допинг в спорте. Перспективы решения проблемы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kurszdorovia.ru/sport/other/doping-v-sporte/>.

References

1. Gik E., Gupalo E. Sport i doping [Sports and doping]. Nauka i zhizn' - Science and life, 2008, no. 1.
2. Zhukov B. Gorech' sladkih pobed [The bitterness of sweet victories]. Vokrug sveta - Around the world, 2006, no. 2.
3. Frensis Charly. Anavar ili inostrannye atlety [Anavar or foreign athletes]. Access mode: <http://ironman.themix.ru/anabolic.php>
4. Rasprostranenie dopinga v sporte [Distribution of doping in sports]. Sportwiki. Sportivnaya ehnciklopediya [Sportwiki. Sports Encyclopedia]. Access mode: http://sportswiki.ru/Doping_v_sporte
5. Doping v sporte. Perspektivy resheniya problemy [Doping in sport. Prospects for solving the problem]. Access mode: <http://kurszdorovia.ru/sport/other/doping-v-sporte/>

АНАЛИЗ РЫНКА СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ В Г. ОРЛЕ

ANALYSIS OF SPORTS NUTRITION MARKET IN THE CITY OF OREL

Максимов Денис Александрович

магистрант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Maksimov Denis Aleksandrovich

undergraduate

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

зав. кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Solomchenko Marina Aleksandrovna

Ph.D., associate professor

department «Theory and methodology chosen sport»

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Представленная статья является результатом маркетингового исследования рынка спортивного питания в г. Орле. Цель исследования – это не определение спроса на продукты, предназначенные для спортивного питания в целом среди населения города, или же выделение наиболее конкурентоспособных «игроков» данного рынка. Исследование касалось спроса на виды спортивного питания и сегментирование целевой потребительской аудитории г. Орла, то есть, определение тенденций спроса (а значит, и потребностей, реальных или вмененных) среди тех потребителей, которые являются постоянными посетителями торговых точек, реализующих данный товар.

Abstract. The presented article is the result of the study of the sports nutrition market in Orel. The purpose of the study is not to determine the demand for products intended for sports nutrition in General among the population of the city, or to highlight the most competitive "players" of the market. The study concerned the demand for sports nutrition and segmentation of the target consumer audience of the town Orel, that is, the determination of trends in demand (and hence the needs, real or imputed) among those consumers who are regular visitors to outlets selling this product.

Ключевые слова: продукты спортивного питания, опрос, оценка, спрос, тенденции.

Keyword: sports nutrition products, survey, evaluation, demand, trends.

Продукты спортивного питания - это группа специальных пищевых продуктов, которые выпускаются преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимаются спортом и фитнесом. Они призваны удовлетворять потребности потребителей в эссенциальных нутриентах и биологически активных веществах из-за влияния на состояние организма человека при повышении физических нагрузок с целью достижения лучших результатов в спортивной деятельности, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объемов мышц, нормализацию обмена веществ.

Сегодня такой сегмент рынка как спортивное питание динамично развивается через активный рост интереса к спорту среди населения. Степень развития спортивного питания связана с популярностью активного образа жизни и численности населения, регулярно занимается фитнесом и спортом.

Специализированные пищевые продукты, используемые для питания спортсменов, составляют отдельный сегмент рынка, очень быстро развивается. Мировой рынок спортивного питания даже несмотря на кризис активно растет.

Сегментация мирового рынка по компаниям-производителями приведена на рис. 1

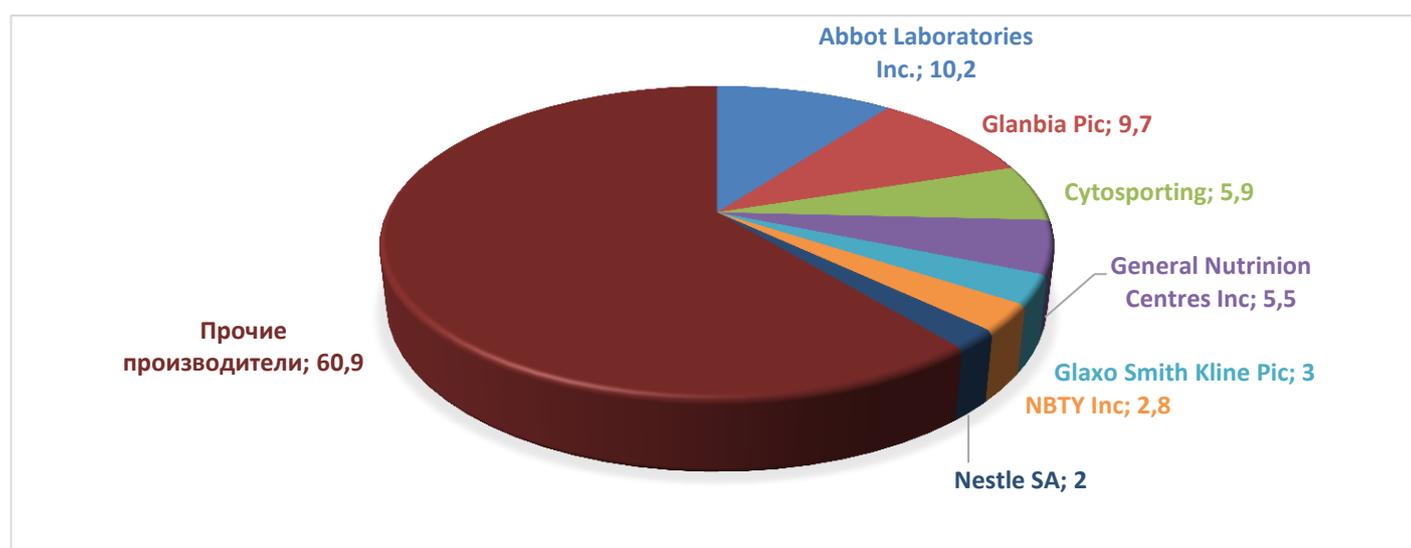


Рис. 1. Распределение мирового рынка спортивного питания по компаниям-производителями в 2017 г., %[1]

Можно отметить, что мировой рынок спортивного питания, по данным компании Euromonitor, достаточно диверсифицирован. 60,9% продаж приходится на товары различных производителей, не занимающих лидирующего положения на данном рынке. Наиболее объемны рыночные ниши у компаний Abbot Laboratories Inc. и Glanbia Pic. Следующая группа лидеров, обладающих от 2 до 5,5 % мирового рынка, составляет 5 компаний, среди которых есть как специализированные, так и диверсифицированные производители. Стоит обратить внимание, что значительная доля рынка спортивного питания (2%) принадлежит крупнейшему в мире производителю пищевых продуктов - компании Nestle SA, которой принадлежат бренды PowerBar и PowerGel. Под этими брендами выпускаются высокоуглеводной продукты (гели, батончики, жевательные конфеты, вафли, фруктовое пюре) для потребления до и во время

физической нагрузки, а также высокобелковые батончики для восстановления после физических нагрузок. Продукция компании предназначена прежде всего для представителей видов спорта на выносливость.

Сухие смеси остаются самым популярным форматом спортивного питания благодаря доступности и низкой цене (рис. 2). В то же время, наблюдается четкая тенденция к ежегодному увеличению доли батончиков, гелей, напитков.



Рис. 2. Распределение мирового рынка спортивного питания по видам продуктов за 2017 г., %

На российском рынке сегодня присутствует огромное количество брендов спортивного питания, однако, подавляющее большинство товаров зарубежного производства. Отечественные производители страдают из-за отсутствия надлежащей рекламы и налаженных каналов сбыта. Кроме того, существует определенный психологический аспект, поскольку потребители в выборе спортивного питания ориентируются на его безопасность и эффект, поэтому склонны доверять проверенным брендам.

На примере рынка спортивного питания г. Орла рассмотрим последние тенденции потребительского спроса.

Прежде всего, рынок спортивного питания в г. Орле как часть глобального онлайн-рынка открыт для товаров практически со всего мира. Также товары спортивного питания в определенном ассортименте продаются в аптеках. Но общие тенденции спроса удобнее всего изучать на примере сетей специализированной торговли, поскольку именно в них концентрируется целевая аудитория. Таким образом, в данном исследовании используется анализ рынка специализированной оффлайн-торговли спортивным питанием.

В г. Орле имеются следующие специализированные магазины спортивного питания:

1. SPORT FOOD Evolution (ИП Комоликов И.А.):

- г. Орёл, пл. Мира, д. 1;
- л. Тургенева, д. 40.

Оба магазина расположены в торговых центрах как точки продаж на арендной основе.

2. Магазин DORSS, расположенный в ТЦ Аэлита по адресу: ул. Московская, д. 42.

3. 2scoop, расположенный в ТМК Гринн по адресу: Кромское шоссе, д. 4.

4. Hard shop, находящийся по адресу: пл. Мира, д. 5. Расположен в арендуемом помещении на 1-м этаже жилого дома.

5. Гектор, расположенный по адресу: ул. Октябрьская, д. 27.

6. Сибирское здоровье. Пожалуй, единственный среди них неспециализированный магазин. Занимается продажей пищевых добавок, натуральных товаров по уходу, товаров здорового питания, в том числе, и товаров спортивного питания. Расположен по адресу: Набережная Дубровинского, д. 62.

7. Олимп (ИП Плохих М.А.), расположенный по адресу: ул. Покровская, д. 13.

8. Gladiator, расположенный в цокольном этаже торгово-жилого комплекса по адресу: Комсомольская, д. 62.

9. Фитнес TIME, спортивный клуб. Расположен по адресу: ул. Полеская, д. 11 в цокольном этаже жилого комплекса. При этом, торговля спортивным питанием – не основной, а дополнительный профиль.

Что примечательно, практически все названные торговые точки находятся в непосредственной близости от городского стадиона имени В. И. Ленина, ориентируясь на поток посетителей в центральной части города, которые занимаются как непосредственно на стадионе, так и в расположенных вблизи спортивных клубах. На окраине города базируется только магазин Gladiator, а магазин DORSS находится в некотором удалении от района, примыкающего к стадиону.

Исследование проводилось среди посетителей точек продаж в вечернее время, с 17-00 до 20-00, когда наплыв посетителей максимален. При этом, в каждой из точек продаж было опрошено по 50 респондентов, без различия по полу и возрасту. Итого было опрошено 400 респондентов, что составляет достаточно репрезентативную выборку.

Опрос проводился на выходе из магазинов. Опрашивались только те посетители, которые совершили хотя бы одну покупку.

В таблице 1 представлены результаты опроса, целью которого было определить:

а) сходство потребительских предпочтений российских покупателей (в частности, на данном локальном рынке) с глобальными потребительскими предпочтениями;

б) определить степень диверсификации рынка спортивного питания по спросу;

в) выявить преобладание в потреблении российских и импортируемых товаров спортивного питания.

В таблице 1 суммы ответов не совпадают с общей численностью выборки, поскольку респондентам предлагалось назвать неограниченное число предпочитаемых брендов. Также на выходе предлагалось ответить на вопрос, какие товары каких именно брендов покупатели приобрели.

Таблица 1

Результаты исследования потребительских предпочтений брендов
на рынке спортивного питания г. Орла

Производитель (бренд)	Кол-во покупок	% покупок	Одобрение у потребителей	% положительных отзывов
Abbot Laboratories Inc.	21	2,79	117	7,75
Cytosporting	26	3,45	124	8,21
General Nutrition Centres Inc	17	2,25	173	11,46
Nestle SA	23	3,05	62	4,11
Optimum Nutrition	45	5,97	78	5,17
Genetic Lab (Россия)	73	9,68	196	12,98
Академия Т (Россия)	88	11,67	223	14,77
Pure Protein (Россия)	109	14,46	328	21,72
Прочие производители	352	46,68	209	13,83
ИТОГО	754	100	1510	100

В определенной мере потребительские предпочтения совпадают с общемировыми (потребителям хорошо знакомы товары Abbot Laboratories Inc., Cytosporting, General Nutrition Centres Inc, Nestle SA). Что касается наиболее популярных российских производителей, то ими оказались бренды Genetic Lab, Академия Т, Pure Protein. В позиции, отмеченной «прочие производители» находится множество как отечественных, та и иностранных брендов, которые присутствуют на рынке спортивного питания г. Орла.

Можно выделить, что на рынке спортивного питания г. Орла преобладают товары иностранных брендов (35,81% покупок относится к товарам отечественных производителей и 64,19% - к товарам иностранных производителей). Это касается наиболее популярных российских производителей, поскольку подробный анализ. При этом, одобрение российских брендов выразили 49,47% респондентов. Таким образом, практически 50% аудитории покупателей спортивного питания в г. Орле имеют более высокое доверие к импортным товарам.

С целью сравнения предпочитаемых форм потребления был проведен также и опрос относительно типа потребляемых форм спортивного питания.

Таблица 2

Результаты исследования потребительских предпочтений брендов
на рынке спортивного питания г. Орла

Производитель (бренд)	Кол-во покупок	% покупок
Сухие смеси	339	44,96
Батончики	75	9,95
Спортивные напитки	63	8,36
Другие продукты	277	36,73
ИТОГО	754	100

В целом, результаты опроса показывают существенную схожесть

с глобальной структурой потребления. 45% покупок приходится на сухие и таблетированные препараты. Энергетические батончики и спортивные напитки – это дополнительный сегмент, который не является основой спортивного питания, как при бодибилдинге, так и при фитнесе, а также прочих видах моделирующего спорта и обычных видов спорта (10 и 8% от общего числа покупок соответственно). На прочие формы товаров спортивного питания приходится 37% от общего числа покупок.

Таким образом, рынок спортивного питания г. Орла по формам потребляемых продуктов показывает схожесть со структурой потребления в общем, глобальном разрезе. При этом, что касается предпочтений по брендам (производителям) на российском рынке имеется значительная доля тех, кто в значительной мере доверяет российским производителям. Она составляет почти половину потребительской аудитории. Однако, следует отметить, что во многом при предпочтении товара российского и иностранного происхождения играет роль цена. Тем не менее, есть устоявшиеся предпочтения, показывающие, что товары для спортивного питания российского производства имеют достаточно высокий уровень доверия (при этом бренды Genetic Lab, Академия Т и Pure Protein лидируют). Вторая половина потребителей предпочитает импортное спортивное питание.

По численности специализированных магазинов спортивного питания города Орла можно сказать, что данный вид продукции пользуется довольно высоким спросом, и торговая сеть специализированных магазинов в достаточно высокой степени развита. При этом, в основном, магазины располагаются в привязке к спортивным объектам, посещаемым потребителями.

Литература

1. Галицкий, Е. Б. Маркетинговые исследования. теория и практика 2-е изд., пер. и доп. учебник для вузов / Е. Б. Галицкий, Е. Г. Галицкая. – Люберцы : Юрайт, 2016. - 570 с.
2. Дунченко Н. И. Проектирование показателей качества новых продуктов на основе анкетирования потребителей / Н. И. Дунченко, И. Н. Игонина // Компетентность. – 2013. – № 2. – С. 47-52.
3. Котлер Филипп. Маркетинг в третьем тысячелетии : как создать, завоевать и удержать рынок : [Пер. с англ.] / Флип Котлер. - М. : АСТ, 2015. - 271 с.
4. Токарев, Б. Е. Маркетинговые исследования : учебник / Б. Е. Токарев. - М. : Магистр, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 512 с.
5. Тюрин, Д. В. Маркетинговые исследования : учебник для бакалавров / Д. В. Тюрин. - М. : Юрайт, 2013. - 342 с.
6. Токарев, Б. Е. Маркетинговые исследования : учебник / Б. Е. Токарев. - М. : Магистр, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 512 с.
7. Sports nutrition market research [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.euromonitor.com/sports-nutrition>.

References

1. Galitsky E. B., Galitskaya E. G. Marketingovye issledovaniya. teoriya i praktika 2-e izd., per. i dop [Marketing research: theory and practice] 2nd ed.. and add.,. Lyubertsy,

Yurayt Publ, 2016, 570 p.

2. Dunchenko N. I., Igonina I. N. Proektirovanie pokazatelej kachestva novyh produktov na osnove anketirovaniya potrebitelej [Design of quality indicators of new products on the basis of survey of consumers]. Competence, 2013, no. 2, pp. 47-52.

3. Kotler Philip. Marketing v tret'em tysyacheletii : kak sozdat', zavoevat' i uderzhat' rynok [Marketing in the third Millennium : how to create, win and hold the market]. Moscow, AST Publ., 2015, 271 p.

4. Tokarev B. E. Marketingovye issledovaniya [Marketing research]. Moscow, Master Publ., INFRA-M Publ., 2013, 512 p.

5. Tyurin D. V. [Marketing research]. Moscow, Yurayt Publ., 2013, 342 p.

6. Tokarev B. E. Marketingovye issledovaniya [Marketing research]. Moscow, Master Publ., INFRA-M Publ., 2013, 512 p.

7. [Sports nutrition market research]. Access mode: <http://www.euromonitor.com/sports-nutrition>.

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

INCLUSIVE EDUCATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND CONDITIONS OF VOCATIONAL TRAINING

Половодов Игорь Валентинович
ассистент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Polovodov Igor Valentinovich
assistant

Volgograd state social pedagogical university
Volgograd, Russia

Ханаева Диана Омаровна
студент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Hanayeva Diana Omarovna
student

Volgograd state social pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. В каждом ВУЗе имеются студенты с отклонениями в здоровье, занимающиеся физической культурой по специальной программе, где должны решаться задачи не только учебно-педагогического плана, но и физического оздоровления, т. е. в узком смысле, эти занятия должны выполнять функцию восстановления организма и служить подготовительным этапом адаптации к двигательным режимам, диктуемым жизнью.

Abstract. In each university, students who have deviations in health engage in physical culture in accordance with a certain program, where the tasks of not only the educational and pedagogical plan, but also physical rehabilitation, ie, in a certain sense, these exercises should perform the function of restoring the organism and serve the preparatory stage of adaptation to the motor regimes dictated by life.

Ключевые слова: с ограниченными возможностями здоровья, физического воспитания, студентов с ограниченными возможностями, с разными нозологиями, занятий физического воспитания, двигательной активности, физического развития, двигательной активности студентов, воспитания студентов с ограниченными, занятия физического воспитания, активности студентов с ограниченными, физического воспитания и спортивной.

Keywords: with limited opportunities for health, physical education, students with disabilities, with different nosologies, physical education classes, students with different nosologies, physical education of students, physical activity, physical activity, motor activity of students, education of students with limited, physical education, activity students with limited physical education and sports.

В настоящее время прогрессивные перестройки в мире, развитие информационных и коммуникативных технологий, переход к рыночной экономике, демографические изменения в сфере занятости и охраны здоровья меняют взгляды и отношение мирового и Европейского сообщества, правительств государств и негосударственных организаций на проблемы людей с инвалидностью, как носителей всех прав и основных свобод человека, а также на необходимость того, чтобы эти права были реализованы без каких-либо ограничений. Условия интеграции инвалидов в социум заключаются в возможности получить качественное образование в ВУЗах.

В исследовании современного рынка трудоустройства показало, что среди инвалидов выпускники ВУЗов имеют большую возможность, с вероятностью в 80 %, найти работу, чем люди без высшего образования. Качественное образование молодежи с разными заболеваниями зависит не только от современных технологий в учебный процесс ВУЗа, но и от внешних условий, где студенты с ограниченными возможностями чувствовали бы себя максимально комфортно.

Физическое воспитание в ВУЗах для данных студентов существует лишь в форме официального заявления, а в реальности - совершенно не направлена на строгое выполнение социального заказа - подготовку молодого специалиста, имеющего достаточный потенциал здоровья, необходимое физкультурное образование и физическую подготовленность для того, чтобы соответствовать требованиям квалификационной характеристике выбранной профессии. Не так давно основу физического воспитания определял подход, который обуславливал выполнение усредненных, единых для всех, настояний и наказаний, что нарушает целостность индивидуального развития человека.

В более прогрессивных ВУЗах произошла смена теории образования, нацеленной на личностно-ориентированный, деятельный подход, усвоение норм и ценностей культуры, что создает верные и разумные условия для динамических сдвигов в социальной и физической сферах индивидуума. Достижение заданного уровня физического развития человека различными методами физической культуры требует приемлемой организации высокоспециализированного педагогического продвижения. Для студенческой молодежи с ограниченными возможностями данная уловка является единственно верной потому, что разнообразие заболеваний, сопровождающие нарушения, дефицит побуждения и необходимости в моторной активности запрашивают личный подступ к персоне, подбора для нее личностного метода физического совершенствования.

Студент с ограниченными возможностями здоровья - личность, имеющая физические и психические изъяны, мешающие осваиванию содержания учебного плана. Содержание определенной обстановки представляет собой: план обучения, специальные индивидуальные программы, индивидуальные технические средства обучения и среды жизнедеятельности, а также педагогические, медицинские, социальные, физкультурно-спортивные и другие виды услуг.

Технология обучения двигательным воздействиям и динамической моторной активности студентов представляет собой целевой педагогический процесс физического воспитания и спортивной деятельности, включающий в себя

эффективные средства, методы и методические приемы, приспособительные к нозологиям студентов со специфическими требованиями и ее побуждение на их определенную степень здоровья и физическую работоспособность, физическую разработанность и психическое положение в работе всего промежутка времени обучения в ВУЗе в общности образовательной и воспитательной задачах и способствующей прогрессу профессиональных способностей и навыков.

Обучение двигательным действиям и повышения моторной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья и показывает собою сложный необычный разносторонний процесс, где функционируют закономерности как общего, но существенно больше, особенного характера.

Эксплуатация технологии обучения двигательным действиям и повышения двигательной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья в педагогическом процессе физического воспитания повергает к улучшению уровня здоровья, усвоению потенциалов собственного организма, преобразованию стойкого побуждения и необходимости в систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, мобилизации к здоровому образу жизни, подготовке к факторам жизнедеятельности, соотношению требованиям квалификационной характеристике выбранной профессии, содействию в самоопределении, самоактуализации как в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, так и в профессии.

Ежегодно большое количество спортсменов с ограниченными возможностями здоровья соревнуются в разнообразных видах спорта: плавании, легкой атлетике, настольном теннисе, шахматах. Впервые студенты с ограниченными возможностями здоровья имеют право продемонстрировать собственные свершения в спорте, установить преимущество спортивной деятельности, создать потребность в достижении цели, основать свою сплоченную студенческую среду, в которой они ощущают себя максимально комфортно и уверенно.

Для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья участие в соревнованиях разного уровня — это, в первую очередь, присутствие общения, расширения круга знакомых и друзей, ощущение праздника. Потеха победы, печаль поражения значительно стимулирует эмоциональную область спортсменов, дает забыть свою инвалидность.

Создание спортивного стиля жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья исполнялось по методическим принципам: разделении объема, интенсивности и направленности нагрузки заданий в соответствии от уровня развития динамики психофизических потенциалов и общего состояния здоровья; индивидуализации режимов моторной двигательной активности относительно физическому развитию каждого студента; объединение познавательной и двигательной деятельности на занятиях физического воспитания, заранее предвидев динамику развития и проявление информативных процессов студентов, таких как уяснение, представление, рефлексия не изолировано, а в контексте с двигательным развитием.

Перспективы дальнейших исследований связаны с поиском инновационных подходов к физическому воспитанию и спортивной деятельности студентов

с ограниченными возможностями здоровья, воздействием физических упражнений и спортивного стиля жизни на различные нозологии молодежи.

Литература

1. Балашова В. Ф. Физическое воспитание в специальных медицинских группах ТГУ / В. Ф. Балашова, В. А. Рева // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Ульяновск, 2004. – 64 с.
2. Белов В. И. Жизнь без лекарств / В. И. Белов. – В 3 т. – Т.1. – Москва : 1995. - 320 с.
3. Гришина Г. А. Здоровье студента : учеб. пособие / Г. А.Гришина, Р. Ф.Проходовская. – Иркутск : Изд-во Иркутский государственный университет, 2006. – 142 с.

References

1. Balashova V. F., Reva V. A. [Physical training in the TGU special medical groups]. Aktual'nye problemy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy Vserossiyskoy nauchno- prakticheskoy konferentsii [Current problems of the theory and practitioners of physical culture and sport: materials of the All-Russian scientific practical conference]. Ul'yanovsk, 2004, 64 p.
2. Belov V. I. Zhizn' bez lekarstv . V 3 t. T.1. [Life without drugs. In 3 t. T.1.]. Moscow, 1995, 320 p.
3. Grishina G. A., Prokhodovskaya R. F. Zdorov'e studenta [Health of the student]. Irkutsk, Irkutskiy gosudarstvennyy universitet Publ., 2006, 142 p.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

THE PROBLEM OF A HEALTHY LIFESTYLE AS A CONDITION OF PERSONALITY DEVELOPMENT

Музалевский Александр Александрович
аспирант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия

Muzalevskiy Aleksandr Aleksandrovich
graduate student

Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. В статье рассмотрена проблематика влияния здорового образа жизни на формирование личности. Дается определение понятий «здоровый образ жизни» и «личность». Отмечены преимущества ведения здорового образа жизни: чувствовать себя уверенно, защищенно, целеустремленно, уметь грамотно формировать и сберегать свое физическое, духовное и нравственное здоровье.

Abstract. The article discusses the problems of the influence of healthy lifestyle on personal development. In this article is given definition of the concepts, such as: healthy lifestyle and personality. Noted the benefits maintaining a healthy lifestyle, such as: feel confident, secure and purposeful, be able to shape and save their physical, mental and moral health.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, личность, самовоспитание, развитие

Keywords: individual, health, healthy lifestyle, self-education, development

Глобальные проблемы XX и XXI вв., связанные с переходом на новый уровень развития цивилизации, приобретают первостепенную важность, и здесь не исключено внимание на проблему здоровья населения. Актуальность, а также важность данной проблемы осознается не только медицинскими работниками, учеными и политическими деятелями, но и широкими слоями населения. Она непосредственно связана с возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с увеличением рисков экологического, психологического, военного и политического характера, а также с усложнением общественной жизни, повышенного стресса [1, 2, 3, 4].

Физиологическое, психологическое, социальное здоровье населения может зависеть от многих факторов, при этом основополагающие можно представить, как: экономическое состояние и уровень развития общества, географическое месторасположение проживания общества (влияния климата, рельефа местности, солнечного излучения, чистоты воздуха, почвы воды, органического мира); иными словами, факторы создающие оптимальную обстановку для жизнедеятельности человека [5]. При этом, степень оздоровительного или болезнетворного влияния различных факторов на организм во многом зависит

от личности конкретного человека, образа жизни, привычек и интересов.

Рассматривая анализ статистических данных по состоянию здоровья населения и здравоохранения в России, можно заметить, что основным фактором, повлиявшим на ухудшение здоровья населения в последние десятилетия, преимущественно заключался в нездоровом образе жизни, а именно высокой распространенности алкоголизма, табакокурения и наркомании среди населения страны, а также плохих условий труда на производстве.

Немало важную роль сыграло и отсутствие государственной политики, направленной на улучшение здоровья населения, в том числе недофинансирование государственной системы здравоохранения.

Большое влияние, нездорового образа жизни на здоровье населения, подтверждается расчетами, проведенными академиком Ю.П. Лисицыным [3]. По его данным ориентировочное соотношение различных факторов показывает, что здоровье человека на 50-55 % определяется условиями и образом жизни, примерно по 20% процентов занимают наследственные факторы и загрязнение окружающей среды, а оставшиеся 10% приходится на работу органов и учреждений (служб) здравоохранения.

В неблагоприятных факторах риска, связанных с образом жизни, по данным заболеваемости, преобладает курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации, гиподинамия, низкая физическая активность, потребление наркотических средств, низкий культурный и образовательный уровень. К факторам внешней среды относят: загрязнение воздуха канцерогенами и другими вредными веществами, загрязнение воды, загрязнение почвы, повышенные радиационные, магнитные и другие излучения. Среди генетических факторов выделяют предрасположенность к наследственным болезням, предрасположенность к тем или иным заболеваниям. Факторы риска, связанные со здравоохранением – неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество и несвоевременность медицинской помощи.

Понятиям «образ жизни», «здоровье», «здоровый образ жизни» дано множество определений. В уставе ВОЗ записано: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

М.Я. Виленский [1] отмечает, что «здоровье проявляется в способности: противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, повреждениям, старению и другим формам деградации; приспосабливаться к среде и своим собственным возможностям; сохранять себя, а также естественную и искусственную среду своего обитания; увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности; производить и выращивать полноценное потомство; улучшать возможности, свойства, способности своего организма, а также качество жизни и среды обитания; создавать, поддерживать и сохранять культурные, духовные и материальные ценности; созидать адекватное самосознание, этико-эстетическое отношение к себе, ближним, человеку и вообще к добру и злу.»

В понятие «здоровый образ жизни» заложено смысловое содержание, ориентирующее на достижение человеком здоровья – соматического, психического, нравственного [5].

Основные компоненты, составляющие понятие «здоровый образ жизни», можно объединить следующим образом:

- высокая социальная и медицинская активность;
- высокий уровень общей, гигиенической культуры;
- социальный оптимизм;
- высокая трудовая активность, удовлетворённость трудом;
- физический и душевный комфорт, гармоническое развитие физических, психических, интеллектуальных способностей;
- умение справляться со стрессами;
- оздоровление окружающей среды, высокая экологическая активность, экологически грамотное поведение;
- оптимальный двигательный режим, высокая физическая активность, спорт;
- рациональное сбалансированное питание;
- отсутствие вредных привычек (злоупотребление алкоголем, курения, наркотиков и пр.);
- поддержание в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни;
- хорошие семейные отношения, обустроенность быта.

Данный перечень не исчерпывает всех факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья населения. Вместе с тем он представляет собой своеобразный алгоритм реальных действий по сохранению здоровья здоровых людей, который выходит далеко за традиционные рамки медицины и здравоохранения. Его целесообразно рассматривать как обязательный рациональный минимум, необходимый для формирования здоровья человека.

В ряду сущностных сил человека особое место занимают познание мира и преобразование самого себя. В этой связи личностная ориентация в выборе занятий физической культурой и спорта придает ему качественно новый личностный смысл. Понимание личности как целостного и самостоятельного субъекта позволяет соотнести проблему личности и необходимость ведения им здоровый образ жизни.

Развитие личности посредством ведения здорового образа жизни, здорового стиля жизни, основывается на санитарно-гигиенических нормативах и правилах, а также формах физического воспитания, всецело направленных на укрепление здоровья людей. Другими словами, организация рациональной жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных, жизненно важных форм поведения - поведенческих факторов [4].

К основным мотивам проявления физического самовоспитания и развития личности можно отнести:

- требование к социальной жизни и культуре личности;
- признание в обществе и коллективе;
- соревнование, которое направлено на осознание соответствующих собственных сил к требованиям социально-профессиональной деятельности.
- критика и самокритика.

Здоровый образ жизни является неотъемлемой частью гуманитарной культуры личности, отражая богатство его духовного мира, жизненных целей и ценностных ориентаций. Помимо факторов, для достижения личностного

развития необходима сознательная и планомерная работа над собой, которая направлена на формирование физической культуры личности включающую в себя психофизическую и эмоциональную позицию, направленную на возможно более полную реализацию себя как личности, то есть физическое самовоспитание. При этом, оно не даст положительных результатов, если не активизируется стремление самого человека к самовоспитанию и самосовершенствованию. Для формирования самовоспитания нужна крепкая воля, которая развивается и закрепляется в работе, в преодолении трудностей, которые стоят на пути к достижению поставленной цели.

Литература

1. Виленский М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. 2004. № 11.
2. Волков, Ю. Г. Личность и гуманизм (социологический аспект) : монография. Челябинск : [б. и.], 1995. 64 с.
3. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 1997. №6.
4. Соломченко, М. А., Пенченков А. В. Влияние мотивации на формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом // Наука и инновации в сфере образования и производства / Сб. научных трудов- 2016. Орел : Изд-во ОГУ им. И.С. Тургенева, 2016. С. 202.
5. Шибкова В.П., Алдашкина А. В. Влияние здорового образа жизни на развитие личности // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. 2017. №2. С. 160–164.

References

1. Vilenskiy M. Ya. Metodologicheskij analiz obshchego i osobennogo v ponyatiyah «zdorovyj obraz zhizni» i «zdorovyj stil' zhizni» [Methodological analysis of the general and especial in terms of “The healthy way of life” and “Healthy style of a life”]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and Practice of Physical Culture, 2004. no. 11. (In Russ.)
2. Volkov Yu. G. Lichnost' i gumanizm (sotsiologicheskii aspekt) [Personality and humanism (sociological aspect)]. Chelyabinsk, 1995, 64 p. (In Russ.)
3. Lubysheva L. I. Sovremennyy cennostnyj potencial fizicheskoy kul'tury i sporta i puti ego osvoeniya obshchestvom i lichnost'yu [Modern value potential of physical culture and sports and ways of its development by society and personality]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and Practice of Physical Culture, 1997, no. 6, pp. 10-15. (In Russ.)
4. Solomchenko M. A., Penchenkov A. V. Vliyanie motivacii na formirovanie polozhitel'nogo otnosheniya k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom [The influence of motivation on the formation of a positive attitude toward physical training and sports 2016]. Nauka i innovacii v sfere obrazovaniya i proizvodstva. Sb. nauchnyh trudov [Science and Innovations in Education and Production. Sat. scientific works 2016]. Orel, OGU im. I.S. Turgeneva Publ., 2016, pp. 202.
5. Shibkova V. P., Aldashkina A. V. Vliyanie zdorovogo obraza zhizni na razvitie lichnosti [The Influence of Healthy Lifestyle on Personal Development]. Voprosy sovremennoy nauki i praktiki. Universitet im. V. I. Vernadskogo - Problems of Contemporary Science and Practice. Vernadsky University, 2017, no. 2, pp. 160-164.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ

PHYSICAL EXERCISES AS A MEANS OF PREVENTING SCOLIOSIS IN CHILDREN AGED 9-10 YEARS

Чуфарова Любовь Ивановна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально – педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Chufarova Lubov Ivanovna

senior lectures

department «Physical culture»

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Капцова Ирина Александровна

студент

факультет психолого – педагогического и социального образования

Волгоградский государственный социально – педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Kaptsova Irina Aleksandrovna

student

faculty of psychological and pedagogical and social education

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В работе представлены виды физических упражнений, направленных на профилактику сколиоза у детей 9-10 лет.

Abstract. The paper presents the types of physical exercises aimed at the prevention of scoliosis in children 9-10 years of age.

Ключевые слова: физические нагрузки, лечебная физическая культура, профилактика сколиоза.

Keywords: physical activity, therapeutic physical culture, prevention of scoliosis.

Сколиоз – стойкое деформирование позвоночника, характеризующееся его боковым искривлением в левую, правую или обе стороны.

Физические нагрузки являются необходимым атрибутом в профилактике сколиоза у детей 9-10 лет. Они усиливают защитные свойства иммунной системы организма к простудным и инфекционным заболеваниям, предупреждают нарушения или заболевания опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения благотворно влияют на организм в целом, поэтому ребёнку необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать режим труда и отдыха, быть физически активным.

Оптимальная физическая деятельность является необходимым фактором в развитии и сохранении костной ткани человека. Значимыми для увеличения плотности кости являются занятия танцами и аэробикой, бег трусцой,

восхождение по ступенькам, а также ходьба [3].

Профилактика и лечебные мероприятия при сколиозе включают в себя несколько направлений [2]:

- здоровый образ жизни;
- выработка индивидуального режима (соблюдение необходимой двигательной активности ребенка, функциональное исправление деформации позвоночника и грудной клетки с помощью лечебной гимнастики и массажа);
- соблюдение общего ортопедического режима;
- медикаментозная терапия (лекарственные препараты, если они необходимы);
- общеукрепляющие упражнения, закаливание;
- чередование различных видов физических нагрузок (плавание, гимнастика, подвижные игры и т.д.);
- физиотерапевтические процедуры;
- беседы с родителями и детьми о профилактике сколиоза.

В качестве одной из форм организации занятий для детей 9-10 лет, с целью обучения и совершенствования их двигательных умений и навыков, предлагается сюжетно-игровой метод. Игры, связанные со сказочными сюжетами, характеризуются не только разнообразием движений, но и свободой их применения в разнообразных игровых ситуациях [3].

Помимо плавания, гимнастики и массажа эффективными являются подтягивания на перекладине с целью профилактики болезни и укрепления мускулатуры.

Наиболее перспективным путем улучшения состояния здоровья детей 9-10 лет является профилактика нарушений в деятельности организма непосредственно на базе общеобразовательных учреждений. Не отрицая роли амбулаторно-поликлинической службы, следует признать, что профилактическую работу целесообразно осуществлять непосредственно по месту обучения детей, так как более высокая эффективность реализации этой работы достигается взаимодействием медицинского и педагогического персонала, активном участии самих учащихся. Преимуществом такой формы работы являются неразрывность учебного и оздоровительного процессов, непосредственное участие педагогов в охране здоровья школьников [3].

Лечебная физическая культура, включающая физические упражнения из разных исходных положений, также позволяет воздействовать на необходимые группы мышц и укрепляет связочно-мышечный аппарат [1].

Литература

1. Кузнецова З. М., Кудяшева А. Н. Корректирующее влияние комплексной программы, ориентированной на детей младшего школьного возраста, страдающих сколиозом I и II степени // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2007. №3. С.6-10.

2. Язынина Н. Л. Комплексная методика профилактики и лечения сколиоза I-II степени у детей 8-10 лет в амбулаторных условиях // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №12. С. 123-126.

3. Мирская Н. Б. Факторы риска, негативно влияющие на формирование

References

1. Kuznetsova Z. M, Kudyasheva A. N. Korrigiruyushchee vliyanie kompleksnoj programmy, orientirovannoj na detej mladshogo shkol'nogo vozrasta, stradayushchih skoliozom I i II stepeni [Corrective effect of a comprehensive program aimed at children of primary school age, suffering from scoliosis of I and II degrees]. Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports, 2007, no. 3, pp. 6-10.

2. Yazynina N. L. Kompleksnaya metodika profilaktiki i lecheniya skolioza I-II stepeni u detej 8-10 let v ambulatornyh usloviyah [Complex method of prevention and treatment of scoliosis of I-II degree in children 8-10 years old in outpatient conditions]. Uchenye zapiski universiteta Lesgafta - Uchenye zapiski universiteta Lesgafta, 2009, no. 12, pp.123-126.

3. Mirskaya N. B. Faktory riska, negativno vliyayushchie na formirovanie kostnomyshechnoj sistemy detej i podrostkov v sovremennyh usloviyah [Risk factors that negatively influence the formation of the musculoskeletal system of children and adolescents in modern conditions]. Gigiena i sanitariya - Hygiene and Sanitation, 2013, no.1, pp. 65-71.

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ
И МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**INCREASE THE LEVEL HEALTH FACILITIES
AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE**

Маков Игорь Владимирович

доцент

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Makov Igor Vladimirovich

associate Professor

department of applied physical culture

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Мостовая Татьяна Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Mostovaia Tatiana Nikolaevna

candidate of pedagogical sciences, associate professor

department of applied physical culture

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Шевляков Александр Иванович

доцент

кафедры прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Shevlyakov Alexander Ivanovich

associate professor

department of applied physical culture

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Одной из главных задач современности является проблема укрепления здоровья населения. Решение этой проблемы медикаментозными средствами не оказывает положительного воздействия на уровень физического состояния организма. Поддержанию здоровья способствуют физические нагрузки, которые вызывают заметные преобразования в различных органах и системах.

Abstract. One of the main tasks of our time is to strengthen the health of the population. The solution of this problem by drugs does not have a positive impact on the level of physical condition of the body. Physical activity contributes to the maintenance of health, which causes noticeable changes in various organs and

systems.

Ключевые слова: Восстановление, заболевания, здоровье, мышцы, организм, работоспособность, физическая культура,

Keywords: Recovery, disease, health, muscle, body, health, physical culture

Проблема снижения уровня здоровья сегодня является одной из глобальных проблем современности. Современные «блага» цивилизации избавили человечество от необходимости добывать себе пищу, благоустраивать жилье, заботиться о тепле, урожае и т.д. Все необходимые продукты жизнедеятельности можно «заказать прямо на дом». Таким образом, современный человек вынужден бездействовать. Результатом такого бездействия выступает ряд заболеваний, гиподинамия, отсутствие жизненно-важных навыков, низкая работоспособность, высокая утомляемость, ожирение и т.д.

Тысячи поколений наших предков жили и работали в тесном контакте с природой, синхронно с природными биологическими ритмами. Теперь люди стали жить в ритме производственного цикла, одинаково в любое время года и суток. Такой жизненный уклад породил ряд болезней. Несмотря на то, что в последние годы отмечено увеличение средней продолжительности жизни, 65 процентов людей ведут нездоровый образ жизни.

При этом каждому известно, что двигательная активность, рациональное питание, закаливание способствуют укреплению здоровья человека, повышают его функциональные возможности, способность противостоять негативным факторам окружающей среды. Это особенно важно сегодня, в условиях резко возросшего темпа жизни и повышенных требований, которые предъявляются к работникам всех сфер труда. Велико значение физической культуры и спорта в профилактике преждевременного старения человека и предупреждения возникновения заболеваний. Физическая культура и спорт расширяют адаптационные возможности человека, особенно у лиц с факторами риска. Проблему здоровья многие пытаются решить медикаментозными средствами и методами, забывая о главном лекарстве – физической культуре.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье». Например, по определению Всемирной организации здравоохранения, принятому в 1948 г., здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- Индивидуальное здоровье человека – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций.

- Здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность.

- Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

В.И. Ильинич и М.Я. Виленский дали следующее определение понятию «здоровье»: здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полноценное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма и внешние причины, на него воздействующие. Следовательно, для предупреждения болезней и повышения жизнестойкости организма существует два способа: удаление внешних причин или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины. Первый способ малонадежен, поскольку человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни.

Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации – один из важнейших критериев здоровья.

В литературе, в рекламе, на уровне бытового общения и через другие каналы информации достаточно часто, к сожалению, рассматривается и предлагается возможность сохранения и укрепления здоровья за счет использования какого-нибудь средства, обладающего чудодейственными свойствами (восточные практики того или иного вида, пищевые добавки, психотренинг, чистка организма и т.д.), количество таких средств неисчислимо. Гиппократ специфическим элементом здорового образа жизни считал здоровье человека, а Демокрит – духовное начало. Стремление к достижению здоровья за счет какого-либо одного средства принципиально неправильно, поскольку не охватывает всего многообразия взаимосвязей функциональных систем, формирующих организм человека, и связей самого человека с природой – всего того, что в конечном счете определяет гармоничность его жизнедеятельности и здоровья. Исходя из вышеуказанных предпосылок, можно сделать вывод: для укрепления и сохранения здоровья необходимо повышенное внимание уделять следующим факторам:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- рациональный режим дня;
- психофизиологическая регуляцию;
- психосексуальная и половая культуру;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- отсутствие вредных привычек.

Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что степень влияния этих факторов на состояние здоровья различна. Но наибольший процент в этом соотношении приходится на здоровый образ жизни.

XX и XXI века отмечены огромными достижениями ученых в области медицины и фармакологии. Медики просто творят чудеса: пересаживают внутренние органы, меняют пол человека, пришивают утерянные части тела, восстанавливают зрение и многое другое. Тем не менее не стоит рассчитывать

на врачей и бездумно растрачивать свое здоровье. Ведь известно, что все медицинские услуги достаточно дороги и, к сожалению, не всегда имеют положительные последствия. Любое искусственное вмешательство в организм человека не является для этого организма желательным и приятным, и никогда искусственный орган, зуб или часть тела полноценно не заменят собственный, родной. Таким образом, с детских лет стоит усвоить всем, что здоровье – это дар, данный природой, и его надо беречь и поддерживать.

Поддержанию здоровья способствуют физические нагрузки, которые вызывают заметные преобразования в различных органах и системах. Весь организм адаптируется к мышечной деятельности. Под влиянием длительных физических нагрузок в организме происходит адаптивная перестройка различных органов и систем, обеспечивающая лучшее приспособление его к активной физической деятельности.

Основным двигательным механизмом у человека являются мышцы. Сокращение скелетных мышц осуществляется посредством соматических нервов, управляемых вегетативной нервной системой. В состоянии покоя уровень метаболизма скелетных мышц невелик, а при максимальных физических нагрузках он может возрасти более чем в 50 раз. Одновременно большая нагрузка падает на систему транспортировки продуктов обмена – тканевую жидкость и кровь. Для сохранения химического и физического равновесия им необходимо доставлять к клеткам нужное количество питательных веществ и кислорода, а также удалять тепло и конечные продукты обмена: воду, углекислый газ и др. Поэтому при интенсивной нагрузке способность противостоять утомлению во многом зависит от органов, снабжающих мышцы кровью, систем кровообращения и дыхания. Прекращение или снижение мышечной деятельности приводит к замедлению крово- и лимфотока в мышцах, снижению их тонуса.

Скелетная мускулатура выполняет не только опорно-двигательную функцию, но и в значительной степени влияет на мышечный кровоток, метаболизм тканей, эндокринную систему и т.п. Снижение мышечной деятельности приводит к морфофункциональным изменениям в тканях, ухудшению процессов регенерации, обменных процессов и т.п. Все вместе взятое способствует резкому снижению физической работоспособности и ухудшению здоровья. Облегчить ситуацию позволяет мышечная деятельность, которая благотворно влияет на функциональное состояние. Следует помнить, что регуляторные механизмы находятся в состоянии постоянного напряжения, обеспечивая адекватное функционирование процессов жизнедеятельности организма. Ограничение движений замедляет физиологические процессы восстановления, приводит к нарушению функционального состояния органов и систем, ослабляют здоровье, снижают работоспособность.

Литература

1. Валеология. Здоровый образ жизни / предис. В. Н. Мошкова. – М. : Физкультура и спорт, 1999.
2. Визитей, Н. Н. Социология спорта : курс лекций / Н. Н. Витизей. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 247 с.

3. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь : учебн. пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. – М. : АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 с.
4. Ильинич, В. И. Физическая культура спортсмена : учебник. – М. : Гардарики, 1999.
5. Чермин, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы (текст) : учебное пособие / К. Д. Чермин. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.
6. Шилько, В. Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В. Г. Шилько. – Томск : Томский государственный университет, 2003. – 196 с.

References

1. Valeologiya. Zdorovyj obraz zhizni [Healthy lifestyle]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1999.
2. Vizitej N. N. Sociologiya sporta [Sociology of sports]. Kiev, Olimpijskaya literatura Publ., 2005. 247 p.
3. Il'inich V. I. Studencheskij sport i zhizn' [Student sport and life]. Moscow, Aspekt Press Publ., 1995, 144 p.
4. Il'inich V. I. Fizicheskaya kul'tura sportsmena [Physical training athlete]. Moscow, Gardariki Publ., 1999.
5. Chermin K. D. Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury: opornye skhemy (tekst) [Theory and Methods of Physical Culture: Basic Diagrams]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2005, 272 p.
6. Shil'ko V. G. Fizicheskoe vospitanie studentov na osnove lichnostno-orientirovannogo sodержaniya fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti [Physical education of students on the basis of personal-oriented content of physical culture and sports activities]. Tomsk, Tomskij gosudarstvennyj universitet Publ., 2003, 196 p.

**ИССЛЕДОВАНИЕ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ЗНАЧЕНИЙ
У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКОЙ
И ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

**INVESTIGATION OF A SERIES OF REPRODUCTIVE VALUES
AT SPORTSMANOK, HAVING A HEAVY ATHLETICS AND POWERLIFTING**

Бугаевский Константин Анатольевич
кандидат медицинских наук, доцент
кафедра физической реабилитации и здоровья
Институт здоровья, спорта и туризма
Классический приватный университет
Запорожье, Украина
Bugayevsky Konstantin Anatolyevich
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Department of Physical Rehabilitation and Health
Institute of Health, Sport and Tourism
Classic Private University
Zaporozhye, Ukraine

Аннотация. В статье представлены материалы, касающиеся вопроса изучения ряда репродуктивных значений (на примере менструального цикла) у спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом. Целью статьи является представление полученных результатов, с выявленными изменениями со стороны ряда морфологических и медико-биологических репродуктивного здоровья спортсменок. Приведены данные показателей полового диморфизма в каждом из соматотипов в исследуемых группах. Подробно описаны выявленные варианты нарушений менструального цикла у спортсменок и выявленные проявления гиперандрогении у ряда спортсменок в обеих группах. Указана установленная взаимосвязь между интенсивными физическим и психо-эмоциональными нагрузками и выявленными нарушениями со стороны ряда показателей репродуктивного здоровья у спортсменок обеих групп.

Abstract. The article presents materials on the issue of studying a number of reproductive values (on the example of the menstrual cycle) in athletes engaged in weightlifting and powerlifting. The aim of the article is to present the results obtained, with the revealed changes from a number of morphological and medico-biological reproductive health of athletes. Data on sexual dimorphism in each of the somatotypes in the study groups are given. The revealed variants of menstrual irregularities in athletes and revealed manifestations of hyperandrogenism in a number of athletes in both groups are described in detail. The established interrelation between intensive physical and psycho-emotional loads and revealed infringements from a number of indicators of reproductive health in athletes of both groups is indicated..

Ключевые слова: менструальный цикл, возраст менархе, репродуктивное здоровье, соматотип, тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, спортсменки

Keywords: menstrual cycle, age of menarche, reproductive health, somatotype,

Постановка проблемы. Вопросы, касающиеся различных аспектов влияния физических и психо-эмоциональных нагрузок на женский организм, а также его адапционно-приспособительные реакции при этом, являются всегда актуальными при проведении медико-биологических исследований женщин-спортсменок [1, с. 20-28; 7, с. 57-59; 9, с. 265-267]. Это, также, относится и к изучению процессов адаптации у спортсменок, занимающихся исконно мужскими видами спорта, таких как тяжёлая атлетика и пауэрлифтинг [12, с. 42-45; 13, с. 62-75; 16, с. 535-539; 17, с. 20-22]. Поднятие тяжестей, интенсивность силовых нагрузок, особенности построения тренировочно-соревновательного периода в микро, мезо и макроциклах, совместимость его с циклическими изменениями женского организма, процессы адаптации к данным нагрузкам – вот тот, далеко не полный перечень вопросов, который определяет проблему изучения данной проблемы [1, с. 20-28; 5; 6, с. 97-102].

Анализ последних исследований и публикаций. Проведённый нами анализ последних отечественных и зарубежных исследований и публикаций по вопросу изменений женской репродуктивной системы и уровня репродуктивного здоровья у молодых спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом, показывает, что в последние годы возрос интерес исследователей к данной проблеме [2-4, 8, 14, 15, 18]. Тем не менее, количество проведённых исследований и объём представленного материала явно недостаточный и не систематизирован. Полученные исследователями данные требуют доработки, классифицирования и более глубокого осмысления для дальнейшего практического применения. Из числа отечественных авторов, хотелось бы отметить работы П. С. Горулева (2006); А. А. Орлова, Е. П. Зиновьевой-Орловой (2009, 2019); Ю. И. Гришиной (2011); Э. Р. Румянцевой, Т. Сохи (2012); С. И. Лактогуз (2013); Е. А. Якимова, В. Н. Крестов (2015); С. Г. Васина (2016); Т. П. Замчий, Е. С. Корнеевой, М. Х. Спатаева (2016); Е. В. Фильгиной (2016); К. Г. Терзи (2016). Из зарубежных авторов следует отметить работы таких зарубежных авторов, как М. Jurczyk, А. Borawska (2010) и В. Charniga, О. Solonenko (2014).

Выделение не решённых раньше частей общей проблемы. Среди вопросов, касающихся изменений в организме женщин, занимающихся тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом, по нашему мнению, не в полной мере освещён вопрос изменений таких базовых показателей репродуктивного здоровья, как овариально-менструальный цикл и проявления гиперандрогении. В особенности этих вопросов касается исследование среди спортсменок юношеского и первого репродуктивного возрастов, занимающихся пауэрлифтингом. Это и явилось поводом для проведения нашего исследования, с попыткой связать выявленные нарушения в репродуктивной системе спортсменок (в первую очередь – нарушения менструального цикла) с интенсивными физическими и психологическими нагрузками, присутствующими при занятиях тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом.

Целью статьи является представление полученных результатов проведённого исследования, с выявленными изменениями со стороны ряда морфологических и медико-биологических репродуктивного здоровья

спортсменок.

Изложение основного материала. Исследование проводилось в 2016 году на базе спортивного центра «Гарт» и секций тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга в г. Запорожье и Новая Каховка. В исследовании приняло участие 11 спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой и 12 спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом. В группе тяжелоатлетов средний возраст составил $21 \pm 1,32$ года, в группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом – $20,14 \pm 0,87$ лет. Все спортсменки были отнесены к юношескому ($n=16$) и к I репродуктивному возрасту ($n=7$). Срок занятий данным видом спорта – от 3 до 5 лет – 7 (30,44%), от 5 до 8 лет – 12 (52,17%), более 8 лет – 4 (17,39%). 18 (78,26%) девушек были студентками, 5 (21,74%) – работают. Занятия данными видами спорта в 11-15 лет начали 8 (34,78%), в 15-18 лет – 11 (47,83%), после 18 лет – 4 (17,39%) исследуемых спортсменок. Спортивная квалификация – I разряд 9 (39,13%), кандидаты в мастера спорта (КМС) – 10 (43,48%), мастера спорта (МС) – 4 (17,39%).

При проведении данного исследования мы использовали такие методы, как анализ доступных источников информации по изучаемому вопросу, антропометрию, метод индексов, соматотипирование, анкетирование по вопросам особенностей менструального цикла у спортсменок (авторская анкета К.А. Бугаевского, 2009), осмотр, использование шкалы Ферримана-Галлвея, интервьюирование, метод математической статистики.

При распределении девушек-тяжелоатлетов ($n=11$) на соматотипы по признакам полового диморфизма (классификация Дж. Таннера), нами были получены следующие показатели: среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило $81,64 \pm 1,07$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1, с. 20-28; 4, с. 14-23; 10, с. 504-508]. В группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом ($n=12$), значение ИПД составило $81,17 \pm 0,06$ ($p < 0,05$), что также соответствует значениям мезоморфного соматотипа [1, с. 20-28; 4, с. 14-23; 10, с. 504-508].

Распределение половых соматотипов по Дж. Таннеру в исследуемых группах спортсменок, отражены в таблице 1:

Таблица 1

Показатели значений индекса полового диморфизма в группах (%)

№	Наименование показателя	Андроморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Гинекоморфный половой соматотип
1.	Спортсменки (тяжёлая атлетика) ($n=11$)	4 спортсменки 36,36%	6 спортсменок 54,55%	1 спортсменка 9,09%
2.	Спортсменки (пауэрлифтинг) ($n=12$)	5 спортсменок 41,67%	6 спортсменок 50,00%	1 спортсменка 8,33%

При анализе полученных результатов проведённого соматотипирования, обращает на себя внимание тот факт, что в обеих группах доминируют спортсменки с «не женскими» половыми соматотипами – андроморфным (мужским) и мезоморфным (переходным к мужскому соматотипу) [1, с. 20-28; 4, с. 14-23; 10, с. 504-508]. Так в группе спортсменок-тяжелоатлетов суммарное

количество спортсменок с «неженскими» половыми соматотипами составило 10 (90,91%) при наличии лишь одной спортсменки гинекоморфным половым соматотипом. Аналогичная картина и в группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом – общее количество девушек с анроморфным и мезоморфным половыми соматотипами составляет 11 (91,67%), при наличии также лишь одной спортсменки с гинекоморфным соматотипом. При проведенном интервьюировании нами было установлено, что обе эти девушки имеют стаж занятий данными видами спорта в сроках 3-х и 3,5 лет и интенсивность их физических нагрузок носит пока умеренный характер.

Рассматривая данные, касающиеся особенностей менструального цикла (далее МЦ) и вариантов его нарушений, исходя из полученных в результате анкетирования и сбора анамнеза данных, нам удалось получить следующую информацию: в группе тяжелоатлеток ($n=11$) время наступления менархе составило $12,26 \pm 0,63$ лет. Это чуть ниже среднего показателя наступления менархе у девушек на Украине, составляющее $12,52 \pm 0,52$ лет ($p < 0,05$) [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196]. При этом, у 3 (27,27%) спортсменки менархе наступило в 11 лет, у 4 (36,36%) – с 11 до 12 лет, и у 4 (36,36%) – с 13 до 14 лет, что также укладывается в показатели, которые с одной стороны больше средне-нормативных, а с другой стороны соответствуют нормативным физиологическим значениям для менархе [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 17, с. 20-22; 18, с. 28-29]. Продолжительность МЦ во всей группе составила $18,14 \pm 0,53$ дня ($p < 0,05$), что не соответствует общепринятой международной норме в 21-35 дней ($p < 0,05$) [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 17, с. 20-22; 18, с. 28-29]. При этом, у 5 (45,46%) спортсменок нет менструаций в сроках от 60 до 120 и более дней, что расценивается как вторичная аменорея [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196], а у 6 (54,55%) – «плавающее» количество дней менструального кровотечения (далее МК) от 1-го до 2-х, крайне редко 3-х дней, со скудными, мажущими выделениями, что характерно для олиго-опсоменореи [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196]. Длительность МК в группе составила $2,21 \pm 0,24$ дня, что также не соответствует физиологической норме от 3 до 7 дней [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 17, с. 20-22; 18, с. 28-29]. Также у всех спортсменок имеется боли в животе и поясничной области, головные боли, неприятные ощущения и вегетативные нарушения во время менструального кровотечения. Это даёт основание считать, что в данной группе спортсменок-тяжелоатлеток имеют место проявления гипоменструального синдрома и альгодисменореи [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196].

Что касается группы спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом ($n=16$), то в этой группе у девушек время наступления менархе составило $12,13 \pm 0,17$ лет. Это также ниже среднего показателя наступления менархе у девушек на Украине, составляющее $12,52 \pm 0,52$ лет ($p < 0,05$) [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 17, с. 20-22; 18, с. 28-29]. При этом, у 4 (25,00%) спортсменки менархе наступило в 11 лет, у 10 (62,50%) с 11 до 12 лет, и у 2 (12,50%) – с 13 до 14 лет, что также укладывается в показатели, которые с одной стороны меньше средне-нормативных, а с другой стороны соответствуют нормативным физиологическим значениям для менархе [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145;

14, с. 193-196]. Продолжительность МЦ во всей группе составила $18,14 \pm 0,32$ дня ($p < 0,05$), что также не соответствует общепринятой международной норме в 21-35 дней ($p < 0,05$) [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 17, с. 20-22; 18, с. 28-29]. При этом в данной группе, у 11 (68,75%) спортсменок нестабильный МЦ, от 1-го до 3-х дней, скудные, а у 5 (31,25%) – менструальное кровотечение отсутствует от 60 до 120 дней и более. В этой группе у 13 (81,25%) выражен предменструальный синдром (ПМС) Длительность МК в группе составила $2,23 \pm 0,14$ дня ($p < 0,05$), что также не соответствует физиологической норме от 3 до 7 дней [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196]. В этой группе спортсменок, как и у девушек-тяжелоатлеток достоверно зафиксированы явления гипоменструального синдрома, с явлениями олиго-опсоменореи и альгодисменореи [2, с. 13-15; 3, с. 114-116; 8, с. 131-135; 12, с. 142-145; 14, с. 193-196].

Все спортсменки в обеих группах, хоть и связывают изменения своего менструального цикла и ухудшения состояния репродуктивного здоровья с интенсивными физическими нагрузками, тем не менее считают частоту тренировок (до 5-6 раз в неделю), суммарный объём и интенсивность физических нагрузок приемлемыми для них и не хотят снижать уровень интенсивности тренировочного процесса, считая занятия данными видами спорта и участие в соревнованиях более приоритетными, чем нарушения их менструального цикла.

При определении в обеих исследуемых группах проявлений гиперандрогении, с применением индекса (шкалы) Фариманна-Галлвея в 11 зонах, нами было установлено, что в группе у 6 (54,55%) спортсменок значения индекса Ферримана-Галлвея (оволосение, пограничное между нормальным и избыточным) составило от 8 до 12 баллов, явлениями акне, себорреи [2, с. 13-15; 8, с. 131-135; 13, с. 62-75].

Выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явления роста волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов – была выявлена у 5 (45,45%), что явно свидетельствует об умеренных и выраженных явлениях гиперандрогении [2, с. 13-15; 8, с. 131-135; 13, с. 62-75].

В группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом также были выявлены проявления гиперандрогении. У 9 (56,25%) установлены при визуальном осмотре значения индекса Ферримана-Галлвея (оволосение, пограничное между нормальным и избыточным) составило от 8 до 12 баллов [2, с. 13-15; 8, с. 131-135; 13, с. 62-75]. У 5 (31,25%) спортсменок выявлена выраженная степень проявлений гиперандрогении, с явления роста волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12-18 баллов. У 1 (6,25%) спортсменки не выявлено явлений гиперандрогении.

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

1. В обеих исследуемых группах, у 6 (54,55%) тяжелоатлеток и у 11 (68,75%) спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом, выявлены различные, зачастую комбинированные нарушения менструального цикла по типу гипоменструального синдрома, у 5 (45,46%) спортсменок-тяжелоатлеток и у 5 (31,25%) спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом определена вторичная

аменорея.

2. Данные по определению явлений гипеандрогении с её определением по значениям индекса (шкалы) Фериманна-Галлвея свидетельствуют о наличии у всех спортсменок-тяжелоатлеток умеренной и выраженной степени её проявлений, а в группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом у 15 (93,75%) также определены проявления гиперандрогении средней и выраженной степени.

3. Выявленные, в результате проведённого исследования многочисленные, комбинированные нарушения ряда репродуктивных показателей, дают основание утверждать, что они напрямую связаны с интенсивными физическими и психо-эмоциональными нагрузками, характерными для данных видов спорта.

4. Все спортсменки, принявшие участие в проводимом исследовании нуждаются во взятии на диспансерный учёт у специалистов гинеколога и эндокринолога и постоянно находиться под контролем спортивного врача и тренера, с пересмотром интенсивности их тренировочно-соревновательной нагрузки – микроциклов до годовичного макроцикла.

Перспектива дальнейших исследований заключается в динамике наблюдений за данными группами спортсменок, с проведением у них УЗИ репродуктивных органов и проведение биохимического исследования по определению у них в сыворотке крови основных мужских и женских половых стероидов, гормонов гипофиза и щитовидной железы.

Литература

1. Бугаєвський К. А. Особливості ряду вікових змін антропометричних показників та морфологічних значень у юних спортсменок, що займаються вільною боротьбою // «Спортивний вісник Придніпров'я». 2016. № 2. С. 20-28.

2. Бугаевский К. А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сборник тезисов Всероссийской, с международным участием, научно-практической конференции. Сыктывкар, 6-9 октября 2015 г. С. 13-15.

3. Васин С. Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла // Инновационная наука. 2016. № 8-3. С. 114-116.

4. Горулев П. С. Управление спортивной подготовкой женщин в тяжелой атлетике с учетом диморфических различий работоспособности / П. С. Горулев. Дис. ...д-ра пед. наук Специальность: 13.00.04. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Челябинск. 2006. 286 с.

5. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь : учеб. пособие. Ростов н/Д. : Феникс, 2011. 280 с.

6. Замчий Т. П., Спатаева М. Х. Тенденции развития женской тяжелой атлетики на Олимпийских играх // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 97-102.

7. Зиновьева-Орлова Е. П. Оцінювання впливу занять важкою атлетикою на жіночий організм // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 2. С. 57-59.

8. Корнеева Е. С., Замчий Т. П. Становление и протекание менструальной функции у женщин, занимающихся пауэрлифтингом // Известия Тульского

государственного университета. Физическая культура и спорт. 2015. № 3 С. 131-135.

9. Латогуз С. И. Некоторые аспекты занятий женщин мужскими видами спорта // Вісник проблем біології і медицини. 2013. № 1. С. 265-267.

10. Лопатина Л. А., Серезенко Н. П., Анохина Ж. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера // Фундаментальные исследования. 2013. № 12-3. С. 504–508.

11. Орлов А. А., Зиновьева-Орлова Е. П. Использование разнообразных силовых упражнений в тренировочном процессе тяжелоатлетов в возрасте 12-14 лет // Вісник Запорізького національного університету. 2009. № 1. С. 96-99.

12. Осіпов В. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок // Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 5. С. 42–45.

13. Румянцева Э. Р., Соха Т. Особенности гормонального статуса организма молодых тяжелоатлетов на фоне интенсивных скоростно-силовых нагрузок // Спортивна медицина. 2012. № 1. С. 62-75.

14. Терзи К. Г. Практическое применение теоретических знаний об ОМЦ в тренировочном процессе тяжелоатлетов группы совершенствования спортивного мастерства // Символ науки. 2016. № 5-2 (17). С. 193-196.

15. Фильгина Е. В. Планирование специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. №4 (134). С. 1-10.

16. Якимова Е. А., Крестов В. Н. Влияние занятий тяжелой атлетикой на функциональные показатели юных тяжелоатлетов // Science Time. 2015. №5 (17). С. 535-539.

17. Jurczyk M., Borawska A. Ocena wpływu wysiłku fizycznego na zaburzenia cyklu menstruacyjnego u sportswomenek i pozostałych kobiet // Gin. Prakt. 2010. № 1. P. 20-22.

18. Charniga B., Solonenko O. The training of the female weightlifter and the menstrual cycle // Sportivny Press Olymp. 2014. № 3. P. 28-29.

References

1. Bugaevskij K. A. Osoblivosti ryadu vikovix zmin antropometrichnix pokaznikov ta morfologichnix znachen` u yuniv sportsmenok, shho zajmayut`sya vil`noyu borot`boyu [Features of a number of age-related changes in anthropometric indicators and morphological values in young athletes engaged in free struggle]. Sportivnij visnik Pridniprov`ya - Sports Bulletin of the Dnieper, 2016, no. 2, pp. 20-28.

2. Bugaevskij K. A. Narusheniya menstrual`nogo cikla, giperandrojeniya i zanyatiya sportom [Violations of the menstrual cycle, hyperandrogenism and sports]. Mediko-fiziologicheskie osnovy` adaptacii i sportivnoj deyatel`nosti na Severe: sbornik tezisov Vserossijskoj, s mezhdunarodny`m uchastiem, nauchno-prakticheskoy konferencii [Medico-physiological bases of adaptation and sports activity in the North: a collection of theses of the All-Russia, with international participation, scientific-practical conference]. Sy`kty`vkar, 6-9 oktyabrya 2015, pp. 13–15.

3. Vasin S. G. Osobennosti trenirovochnogo processa zhenshhin s uchetom protekaniya ovarial`no-menstrual`nogo cikla [Features of the training process of women taking into account the progress of the ovarian-menstrual cycle]. Innovacionnaya nauka - Innovative science, 2016, no. 8-3, pp. 114-116.

4. Gorulev P. S. Upravlenie sportivnoj podgotovkoj zhenshhin v tyazheloj atletike s uchetom dimorficheskix razlichij rabotosposobnosti [Management of sports training of women in weightlifting taking into account dimorphic differences in working capacity]. Chelyabinsk, 2006, 286 p.

5. Grishina Yu. I. Osnovy` silovoj podgotovki [Fundamentals of Force Training]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2011, 280 p.

6. Zamchij T. P., Spataeva M. X. Tendencii razvitiya zhenskoy tyazheloj atletiki na Olimpijskix igrax [Fundamentals of Force Training]. Ucheny`e zapiski universiteta Lesgafta - Scientific notes of the University of Lesgaft, 2016, no. 3 (133), pp. 97-102.

7. Zinov`eva-Orlova E. P. Oczinyuvannya vplivu zanyat` vazhkoyu atletikoyu na zhinochij organizm [Evaluation of the influence of exercises in weightlifting on a female organism]. Pedagogika, psixologiya i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskogo vospitaniya i sporta [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports]. 2010, no. 2, pp. 57-59.

8. Korneeva E. S., Zamchij T. P. Stanovlenie i protekanie menstrual`noj funkcii u zhenshin, zanimayushhixsya paue`rliftingom [Formation and progress of menstrual function in women engaged in powerlifting]. Izvestiya Tul`skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul`tura i sport - Izvestiya Tula State University. Physical culture and sports, 2015, no. 3, pp. 131-135.

9. Latoguz S. I. Nekotory`e aspekty` zanyatij zhenshin muzhskimi vidami sporta // Visnik problem biologii i medicini. 2013. № 1. S. 265-267.

10. Lopatina L. A., Serezhenko N. P., Anoxina Zh. A. Antropometricheskaya charakteristika devushek po klassifikacii Dzh. Tannera [Some aspects of women's studies in men's sports]. Fundamental`ny`e issledovaniya - Bulletin of Biology and Medicine, 2013, no. 12-3, pp. 504-508.

11. Orlov A. A., Zinov`eva-Orlova E. P. Ispol`zovanie raznoobrazny`x silovy`x uprazhnenij v trenirovochnom processe tyazheloatletok v vozraste 12-14 let [The use of various strength exercises in the training process of weightlifters at the age of 12-14 years]. Visnik Zaporiz`kogo naczional`nogo universitetu - Bulletin of the Zaporizhzhya National University, 2009, no. 1, pp. 96-99.

12. Osipov V. Do pitannya vplivu intensivnix fizichnix navantazhen` na menstrual`nu funkcziju sportsmenok [On the effect of intense physical activity on the menstrual function of athletes]. Teoriya ta metodika fizichnogo vixovannya - The theory and methods of physical education, 2012, no. 5, pp. 42-45.

13. Rumyanceva E`. R., Soxa T. Osobennosti gormonal`nogo statusa organizma molody`x tyazheloatletok na fone intensivny`x skorostno-silovy`x nagruzok [Features of the hormonal status of the organism of young heavyweights against the background of intense speed-force loads]. Sportivna medicina - Sport medicine, 2012, no. 1, pp. 62-75.

14. Terzi K. G. Prakticheskoe primenenie teoreticheskix znanij ob OMCz v trenirovochnom processe tyazheloatletok gruppy` sovershenstvovaniya sportivnogo masterstva [Practical application of theoretical knowledge about OMC in the training process of weightlifters of the group of perfection of sports skills]. Simvol nauki - Symbol of science, 2016, no. 5-2 (17), pp. 193-196.

15. Fil`gina E. V. Planirovanie special`noj fizicheskoy podgotovki v godichnom cikle trenirovki tyazheloatletok na e`tape sportivnogo sovershenstvovaniya [Planning of special physical training in the year cycle of weightlifting training at the stage of sport improvement]. Ucheny`e zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Uchenye zapiski PF Lesgaft University, 2016, no. 4 (134), pp. 1-10.

16. Yakimova E. A., Krestov V. N. Vliyanie zanyatij tyazheloj atletikoju na funkcional`ny`e pokazateli yuny`x tyazheloatletov [The Influence of Weightlifting on Functional Indicators of Young Weightlifters]. Science Time, 2015, no. 5 (17), pp. 535-539.

17. Jurczyk M., Borawska A. Ocena wplywu wysilku fizycznego na zaburzenia cyklu menstruacyjnego u sportsmenek i pozostatych kobiet // Gin. Prakt. 2010. № 1. P. 20-22.

18. Charniga B., Solonenko O. The training of the female weightlifter and the menstrual cycle // Sportivny Press Olymp. 2014. № 3. P. 28-29.

ТЕМА 4

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

УДК 338.35

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА: РОССИЙСКИЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

MODERN TRENDS OF DEVELOPMENT OF SPORTS MANAGEMENT: RUSSIAN AND FOREIGN EXPERIENCE

Князева Вероника Адольфовна

кандидат экономических наук, доцент

кафедра менеджмента

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Kniazeva Veronika Adolfovna

Ph.D., associate professor

department management

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Токмакова Мария Андреевна

студент

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

г. Орел, Россия

Tokmakova Maria Andreevna

student

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье представлен краткий анализ численного состава людей занимающихся физической культурой. Систематизированы различные теоретические расчеты финансовых вложений в занятия спортом различных организаций. Предложены практические способы менеджмента в области физической культуры и спорта.

Abstract. The article presents a brief analysis of the numerical composition of people engaged in physical culture. Systematized various theoretical calculations of financial investments in the sport of various organizations. Practical ways of management in the field of physical culture and sports are offered.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, менеджмент, массовый спорт.

Keywords: sports, physical culture, management, mass sports.

В настоящее время физической культурой и спортом в нашей стране занимается всего 8 - 10% населения, тогда как в экономически развитых странах

мира этот показатель достигает 40 - 60% [1,2].

Общепризнанным является тот факт, что сфера физической культуры и спорта (ФКиС), особенно массовый спорт или спорт для всех, призвана решать многие социально-экономические проблемы, такие, как объединение общества, отвлечение молодежи от пагубных привычек, профилактика заболеваний, увеличение средней продолжительности жизни и ее качественного уровня. Поэтому, обладая неоспоримой социальной значимостью, спортивные услуги являются объектами международного регулирования и сотрудничества.

Основными международными документами в сфере физической культуры и спорта следует считать Международную хартию физического воспитания и спорта с последующими дополнениями, Спортивную хартию Европы. Данные документы устанавливают основные принципы регулирования развития спорта, которых обязаны придерживаться все страны, ратифицировавшие соглашения. Основными принципами, из которых страны обязаны исходить, выступают, во-первых, доступность занятий физической культурой без дискриминации по каким-либо признакам, во-вторых, государственное регулирование развития сети спортивных сооружений и доступности занятий физической активностью.

Развитие спорта основывается на базовом законе о спорте [3,4]. Так, во Франции это Закон Французской Республики об организации и повышении роли в обществе физической и спортивной активности, в Финляндии — Закон о спорте и Устав о спорте, в России - *Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»*.

Государственными органами исполнительной власти выступают различные министерства и ведомства. Так, в Испании — это Высший совет спорта, являющийся автономным органом Министерства образования и науки, в Аргентине — Министерство по социальным вопросам. В России - Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму. В их компетенции находятся принципиальные вопросы развития ФКиС:

- участие в управлении спортом высших достижений;
- выделение и распределение средств государственного бюджета, составление сметы расходов;
- выделение, аннулирование и условия получения субсидий, пособий и займов для спортивных организаций;
- контроль использования финансовых средств;
- формирование предложений по подготовке специалистов;
- участие в разработке и реализации планов по строительству и модернизации спортивных сооружений, включая их оборудование, и т.д.

Многовековой опыт развития физической культуры и спорта свидетельствует, что территориальный принцип разделения управленческих функций позволяет четко разграничить компетенцию и ответственность государственных и территориальных органов управления. Так, если на государственном уровне выполняются основные функции управления, то региональные и местные органы управления спортом ориентированы в большей степени на развитие массового спорта и спорта для всех, которые за рубежом являются неразделимыми понятиями. Приведем несколько примеров.

В Германии реализуется система территориального управления массовым

спортом, где управление им в соответствии с Конституцией (ст. 30) и федеративной структурой Германии является задачей земель. Следует подчеркнуть, что в Германии нет единой структуры управления спортом на земельном уровне. Общее управление ФКиС, а также вопросами массового спорта осуществляется правительствами земель совместно с федеральным правительством, национальными спортивными организациями, городами, общинами и коммунами. В зависимости от региональной специфики, спроса населения на услуги массового спорта организация массового спорта в землях различна, но вне зависимости от этого существуют единые приоритеты: спорт в школах и подготовка преподавателей физвоспитания; студенческий спорт; спорт для всех, прежде всего среди молодежи, женщин, пожилых и инвалидов; строительство, модернизация и содержание спортсооружений; содействие спорту высших достижений; помощь спортивным клубам и командам.

В Министерстве по делам молодежи и спорта Франции работают два управления по спорту, в том числе бюро — финансовое, международное, спорта высших достижений, политики развития видов спорта, управления учреждениями централизованной подготовки спортсменов, науки, спортивного инвентаря и оборудования. Свои полномочия Министерство спорта реализует через 25 своих отделений и 100 муниципальных департаментов спорта. Руководство спортом на местах осуществляется в 22 регионах, 90 департаментах и 36 тысячах коммун. При большинстве из них имеются Дома спорта или муниципальные спортивно-оздоровительные центры. Деятельность этих ассоциаций координируют муниципальные отделы спорта. Роль местных органов власти и их действия в области развития спорта сводятся к трем направлениям: строительство и модернизация спортивных сооружений с учетом потребностей населения; организация различных видов физической активности и спорта для всех групп населения; финансирование.

Одной из специфических особенностей управления физической культурой и спортом в России является то, что его осуществляют в тесном взаимодействии государственные и общественные органы управления различного уровня и характера, где основными звеньями управления социальным развитием в области спорта являются Федеральное Агентство по физической культуре, спорту и туризму и Министерство образования в части физического воспитания учащихся. Отдельные вопросы данной сферы находятся в ведении Министерства здравоохранения, Министерства внутренних дел. К субъектам управления физической культурой и спортом общественного характера относятся Олимпийский комитет России, а также общероссийские объединения: физкультурно-спортивные, общественные, (общественно-государственные) физкультурно-спортивные общества, федерации, союзы (союзы, ассоциации) по видам спорта и др. (*Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»*)

Важное место в разработке и реализации социальной политики в области спорта отводится федеральным округам и субъектам Российской Федерации. В субъектах РФ имеются специальные структуры, ответственные за реализацию государственных социальных норм и стандартов, в том числе в области физической культуры и спорта, и дополняющие их за счет собственных средств. В настоящий период происходит процесс законодательного закрепления

и разграничения полномочий между федеральными и региональными органами власти в сфере физической культуры и спорта.

Особого внимания заслуживает вопрос построения управления спортом для всех на местном или региональном уровне. Спортивные услуги населению, оказываемые в рамках спорта для всех, обладают рядом особенностей, среди которых основными можно назвать их высокие капиталоемкость и информоемкость. Строительство, оборудование и содержание физкультурно-спортивного сооружения (ФСС) требует значительных капиталовложений, а тенденция расширения ассортимента оказываемых услуг, включение дополнительных и сопутствующих услуг в комплекс обслуживания населения образуют устойчивую предпосылку увеличения данных затрат. Аналогичная тенденция касается трудовых ресурсов: постоянно не только повышается непосредственно квалификация тренерского и управленческого персонала (что само по себе вызывает необходимость повышения оплаты труда), но и растут требования к их работе — увеличивается информационная нагрузка, появляются новые методики, средства и методы тренировки и т.д. Поскольку

от работы специалистов зависит зачастую здоровье потребителя, то невозможно экономить и на этой статье затрат.

Поэтому основные проблемы развития организаций спорта для всех заключаются в ресурсной обеспеченности, основными категориями которой выступают финансовые, трудовые, материальные и научно-информационные ресурсы. В связи с этим управление спортом для всех строится в целях достижения максимальной ресурсной обеспеченности спортивных организаций.

Международное законодательство призывает для решения задач развития массового спорта использовать ресурсы государственных бюджетов — национальных, региональных и местных.

Так, например, в Аргентине средства Национального фонда спорта складываются из следующих источников:

- 50% чистой прибыли от деятельности залов развлечений, управление которыми осуществляется Национальной благотворительной лотереей, казино;
- фонды, поступающие со специального счета от проведения Спортпрогнозов;
- средства, ежегодно выделяемые государственным бюджетом;
- компенсации и проценты с займов, предоставленных спортивным организациям;
- поступления от штрафов;
- имущество ликвидированных спортивных организаций;
- поступления из иных источников.

В Испании средства Высшего совета спорта складываются из: ежегодных ассигнований из государственного бюджета; доходов от сборов и установленных государством цен; субсидий, предоставляемых административными органами и государственными объединениями; даров, наследств, завещаний, премий; экономических льгот, предоставляемых государственными нормативными актами; прибыли от собственного имущества; займов и кредитов.

Финансовое обеспечение отрасли в России формируется на основе консолидации бюджетных средств (федерального, региональных, местных

бюджетов) и внебюджетных источников (частнопредпринимательский капитал, доходы от предпринимательской деятельности некоммерческих организаций, учредительских, вступительных и членских взносов членов общественных объединений, спонсорской помощи, дарения). Определенное сбережение средств для инвестирования в уставную деятельность общественных организаций давали и налоговые льготы.

Анализируя данные можно отметить, что доля объема федерального бюджета увеличивалась с 2009 г. по 2012 г. на 2,4%, так же как и доли внебюджетных источников с 2009 г. по 2012 г. На 4,6%, а доли бюджетов субъектов Федерации за тот же период снизились соответственно на 7%.

В последние годы в распределении бюджетных средств Росспортом характерна тенденция к увеличению доли межбюджетных трансферов, предполагающих финансовую помощь регионам на цели развития ФКиС. Так, в период с 2009 по 2011 г. сумма таких ассигнований увеличилась с 9,6 до 34,1 %.

Всего на развитие физической культуры и спорта в 2011 г. объем финансирования за счет федерального бюджета составил 11 492,7 миллиона рублей, в том числе:

- по государственным капитальным вложениям – 10 782,6 миллиона рублей;

- финансирование НИОКР – 24,6 миллиона рублей;

- прочие нужды – 685,5 миллиона рублей.

В Финляндии законодательно регламентируется необходимость осуществления прямой финансовой помощи, а также льготного кредитования со стороны государства, с тем, чтобы создать нормальные условия для развития массового спорта и обеспечить равные возможности для участия в спортивной деятельности всех граждан страны. Государственное финансирование, поддержка и кредитование выделяются в первую очередь из тех средств, которые поступают в национальный бюджет от проведения лотерей.

Муниципалитетам, а также спортивным организациям оказывается прямая финансовая помощь, и предоставляются льготные кредиты для покрытия расходов на строительство, приобретение спортивных сооружений, предназначенных для удовлетворения потребностей в области спорта широких групп населения. Максимальный объем помощи составляет 75% от суммы расходов, а в ряде случаев может достигать 90%. Государственный бюджет ежегодно выделяет определенную сумму для оказания финансовой помощи национальным спортивным организациям в соответствии со списком, утвержденным Государственным Советом Финляндии.

Международное законодательство гласит, что для достижения целей развития массового спорта правительствам, государственным органам и компетентным негосударственным организациям на всех уровнях следует объединять свои усилия по планированию создания и оптимального использования спортивных сооружений, оборудования и инвентаря. Подчеркивается, что физическое воспитание и спорт должны быть обеспечены соответствующим оборудованием и инвентарем, особенно в целях организации активного участия молодежи в занятиях спортом. При этом вопросы планирования сети спортивных сооружений должны считаться делом

государственных органов.

Высший совет спорта в Испании разрабатывает и реализует в сотрудничестве с общинами автономий планы по строительству и модернизации спортивных сооружений, включая их оборудование. При этом планирование и строительство спортивных сооружений общественного назначения, финансируемое из фондов государственной администрации, осуществляются таким образом, чтобы содействовать их многостороннему использованию, максимальной загрузке в течение суток, доступности для граждан с различным уровнем физической подготовленности, лиц с физическими недостатками и пожилых граждан.

Французское законодательство особенно жестко регулирует вопросы спортивного оборудования. Например, существует законодательная норма о том, что владелец спортивного оборудования обязан сделать об этом заявление в администрацию для составления описи оборудования. Кроме того, изменение характера использования частного оборудования, а также частичная или полная его ликвидация могут быть совершены только при наличии разрешения мэра населенного пункта. Эта статья содержит также важную норму, касающуюся льготного налогообложения; любое изменение использования спортивного оборудования без разрешения влечет за собой право изменения системы взимания совокупных налогов с владельца.

В Германии предусмотрено, что финансовая помощь спортивным организациям оказывается, когда не хватает собственных средств для решения задач по оплате административных расходов, приобретения спортивного инвентаря и оборудования, проведения учебно-тренировочной работы.

Развитие сети сооружений приобрело стационарно позитивный характер, так как ежегодный прирост количества сооружений на протяжении 2004 – 2009 гг. составлял примерно от 0,2 до 2,1%. Прирост количества сооружений обеспечивался в основном благодаря развитию сети дворцов спорта (23,6%), плавательных бассейнов (26%) в Японии составило (87%), футбольных (20,8%) и легкоатлетических манежей (17,0%), плоскостных сооружений (37%) в Японии (63%), спортивных залов (15,8%). Если сравнивать уровень количества сооружений в России по сравнению с Японией, то увидим, что Россия отстает на 13,1%.

Негативная тенденция в России сохраняется по сооружениям для стрелковых видов спорта (-12,3%), лыжным базам (-2,4%) и стадионам (-0,5%). Большинство спортивных залов принадлежит образовательным учреждениям различных типов (72,9%), что делает их труднодоступными для использования другими категориями населения.

Международное законодательство указывает, что обучение, обеспечение кадрами и управление в области ФКиС должны обеспечиваться квалифицированным персоналом. При этом весь персонал должен иметь соответствующую квалификацию и подготовку, а также повышать свою квалификацию в целях обеспечения соответствующих уровней специализации.

Высший совет спорта в Испании формирует предложения по подготовке специалистов для отрасли. Законодательство о спорте Финляндии регулирует все вопросы кадровых ресурсов отрасли, в том числе оплаты труда различных категорий персонала. При этом квалификацию (образование, опыт работы)

муниципальных спортивных работников — директора по делам спорта, секретаря по делам спорта, инструктора по спорту, инструктора по спорту для специальных групп населения, заработная плата которым выплачивается из государственного бюджета, определяет муниципальный спортивный комитет. В Финляндии подготовка специалистов и преподавателей в области ФКиС ведется в 11 физкультурно-спортивных центрах и учебных заведениях.

Во Франции также жестко регулируются стандарты образования тренерского персонала. В частности, устанавливается, что документом, разрешающим преподавать, организовывать физкультурную и спортивную активность, а также руководить ею за вознаграждение, т.е. выполнять функции преподавателя, тренера, инструктора, воспитателя и им подобное, является специальный диплом.

Численность работников сферы физической культуры и спорта в России превысила 281 тыс. человек по данным на 31.12.2016 г. (рис. 1) при росте за 5 лет на 13,7%. Число штатных физкультурных работников, имеющих высшее специальное образование, составило 19,0%, а имеющих среднее специальное образование - 5,7%, при этом численность кадров без специального образования сократилась с 16,2 % в 2004 г, до 15,1 % в 2011 г.

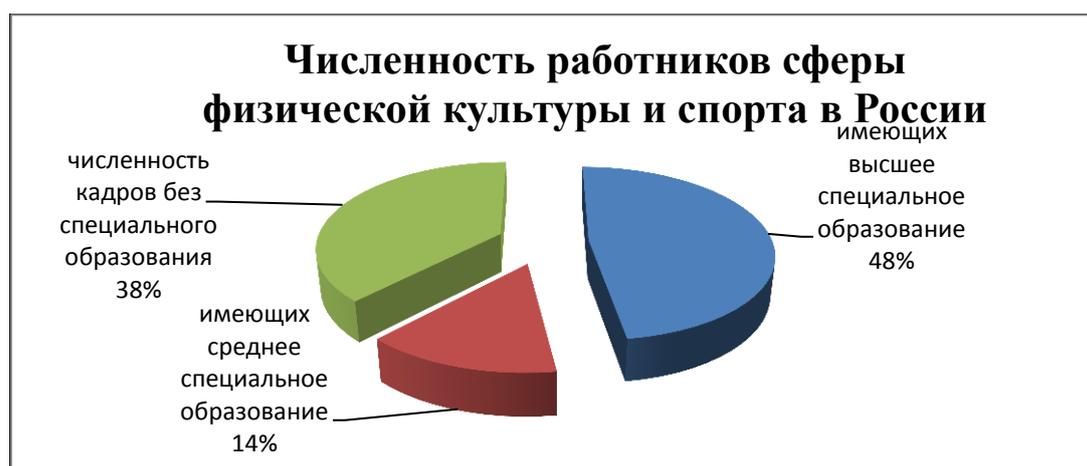


Рис. 1. Численность работников сферы физической культуры и спорта в России на 31.12.2016

Особенно неблагоприятно дело обстоит с тренерами-преподавателями по видам спорта (не имеют физкультурного образования 33,7% работников), физкультурными работниками по месту жительства (26,7%), физкультурными работниками спортивных сооружений (24,6%), инструкторами-методистами предприятий, организаций и учреждений (23,6%), работниками физической культуры и спорта органов государственного управления (22,5%). Подавляющее большинство работников физической культуры и спорта трудятся в образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования (75,1 %). В общей численности занятых в отрасли наибольшая доля приходится на учителей общеобразовательных школ (28,9%), а также на тренеров-преподавателей по видам спорта (27,1 %).

В целом по России обеспеченность населения тренерами и преподавателями физического воспитания в соответствии с «Социальными нормами и нормативами» на 31.12.2011 г. составляла 70,2% .

Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы:

- Развитие ФКиС строится при соблюдении приоритета массового спорта. В большинстве стран реализуются единые подходы к ресурсному обеспечению спорта, основанные на его приоритетности и признании высокой социальной значимости.

- Физическая культура и спорт в первую очередь является механизмом оздоровления населения, достижения самореализации, самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Поэтому государства придают вопросам развития массового спорта особую значимость, ставя основной целью вовлечение населения в занятия физической культуры и спортом.

- Основными характеристиками процессов развития ФКиС являются: повышение роли государства в поддержке ФКиС, а также всех форм организации деятельности в данной сфере, использование физической культуры в профилактических и лечебных мероприятиях, профилактике негативных социальных явлений, использование спорта в нравственном, эстетическом и интеллектуальном развитии молодежи. Всеми этими аспектами необходимо качественно управлять.

- Спортивный менеджмент является ключевым инструментом исследуемых аспектов в области физической культуры и спорта.

Литература

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов. 2-е изд., перераб. М. : Академия, 2015. 255 с.

2. Золотов М. И., Кузин В. В. [и др.]. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2014. 432 с.

3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для вузов /под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М. : Академия, 2016. 255 с.

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов. 2-е изд., стер. М. : Академия, 2015. 142 с.

References

1. Goloshchapov B. R. Istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta [History of Physical Culture and Sport]. 2 nd ed. Moscow, Academy, 2015, 255 p.

2. Zolotov M. I., Kuzin V. V. [ets.]. Menedzhment i ehkonomika fizicheskoy kul'tury i sporta [Management and economics of physical culture and sports]. Moscow, Akademiya Publ., 2014, 432 p.

3. Sportivnye igry: sovershenstvovanie sportivnogo masterstva [Sports games: improving sportsmanship]. Moscow, Academy Publ., 2016, 255 p.

4. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Praktikum po teorii i metodike fizicheskogo vospitaniya i sporta [Practical work on the theory and methodology of physical education and sport]. Moscow, Academy Publ., 2015, 142 p.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОНКУРЕНТНОЙ СТРАТЕГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

CONCEPTUAL BASES OF FORMATION OF COMPETITIVE STRATEGY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORGANIZATIONS

Магомедалиева Ольга Вячеславовна
кандидат экономических наук, доцент
кафедра «Менеджмент и государственное управление»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Magomedalieva Olga Vyacheslavovna
Ph.D. in economics, associate professor
department "Management and administration of the state"
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. В статье рассмотрена специфика стратегических целей спортивной организации, отраслевые особенности данного сегмента рынка как части сферы услуг и сформулированы особенности разработки конкурентных стратегий спортивных организаций на основе общих принципов стратегического менеджмента.

Abstract. The article deals with the specificity of the strategic goals of the sports organization, sectoral features of this market segment as part of the service sector and formulated the features of the development of competitive strategies of sports organizations on the basis of the General principles of strategic management.

Ключевые слова: конкурентная стратегия, стратегические цели, спортивный стратегический менеджмент, управление спортивной организацией.

Keywords: competitive strategy, strategic goals, sports strategic management, management of sports organization.

Управление спортивной организацией требует внимания к особенностям данных организаций, вызванных спецификой индустрии спорта. Главной целевой функцией физкультурно-спортивных организаций, предметом деятельности, является производство и предоставление населению физкультурно-спортивных услуг и товаров [1]. Физическая культура и спорт как объект отраслевого социального управления (менеджмента) представляет собой совокупность специализированных государственных учреждений, общественных объединений и коммерческих организаций, осуществляющих физическое совершенствование населения.

Спортивный стратегический менеджмент как один из видов отраслевого социального управления имеет дело с институтированными организациями физкультурно-спортивной направленности. В этом аспекте физическая культура и спорт - это не только «целесообразная двигательная деятельность человека», не только совокупность специальных средств и методов направленного развития

физической дееспособности людей. Физическая культура в теории стратегического менеджмента - это прежде всего определенное множество организаций физкультурно-спортивной направленности - спортивных школ, спортивных клубов, спортивных команд по видам спорта, стадионов, спортивно-оздоровительных центров, спортивных федераций и т.д.

Стратегическое планирование в физкультурно-спортивной организации является одной из основных функций управления, которая представляет собой процесс обоснованного выбора целей физкультурно-спортивной организации и разработку стратегического плана, обеспечивающего их достижение.

По мнению И. И. Переверзина, цель разработки конкурентной стратегии с учетом специфики спортивного менеджмента - определение основных приоритетных направлений и пропорций развития спортивной организации, с учетом материальных источников его обеспечения и спроса рынка [2]. Стратегия должна быть направлена на оптимальное использование возможностей спортивной организации и предотвращение ошибочных действий, которые могут привести к снижению эффективности деятельности спортивной организации.

Конкурентные стратегии спортивных организаций разрабатываются сегодня на базе общих принципов формирования стратегии в условиях конкуренции, сформулированных экономистами и менеджерами, с учетом отраслевых особенностей спортивных организаций. В работах И. И. Переверзина [2], Починкина А. В. [3] и прочих теоретиков спортивного менеджмента отмечается, что «конкурентная стратегия спортивной организации - это ее стремление занять конкурентную рыночную позицию в отрасли - то есть на главной арене, где сражаются соперники. Конкурентная стратегия направлена на то, чтобы добиться устойчивой и выгодной позиции, позволяющей организации противостоять напору тех сил, которые определяют конкурентную борьбу в сфере физической культуры и спорта».

В процессе выбора и обоснования стратегии важное значение имеет понимание спортивной организацией своей роли в индустрии спорта, выраженное как публичная цель ее деятельности, то есть миссия спортивной организации.

Миссия определяет основную цель организации - четко выраженную причину ее существования и содержит ответ на вопрос о том, чего спортивная организация хочет достичь в самом широком смысле. Формулировка миссии должна отражать позицию спортивной организации по отношению к внешней среде (спортивному движению, потенциальным и реальным клиентам, конкурентам, обществу, государству и др.), содержать задачи ее спортивной и рыночной деятельности, отражать и демонстрировать уровень культуры и рабочей атмосферы организации.

Целями спортивной организации являются поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Это требует в первую очередь наличия в спортивной организации сотрудников высокой профессиональной квалификации в области спорта и медицины. Спортивные организации должны учитывать возрастные изменения, происходящие в организме человека с тем, чтобы скорректировать программы тренировок. Структура организаций,

связанных с высокими достижениями в области спорта, должна включать научно-исследовательские отделы по оценке достижений спортсменов.

Основные стратегические направления деятельности физкультурно-спортивной организаций можно представить в виде пяти групп (табл. 1):

Таблица 1

Основные стратегические направления деятельности
физкультурно-спортивной организаций

Группа целей	Сущность
Конкурентные цели	Повышения конкурентоспособности основных и сопутствующих услуг, предлагаемых спортивной организацией
Цели коммуникаций	Достижение необходимой степени известности организации за счет рекламы и формирования (улучшения) имиджа
Цели сбыта	Организация и совершенствование распространения (продаж) услуг спортивной организации
Цели менеджмента	Достижение (повышение) рентабельности физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг
Кадровые цели	Кадровое развитие организации за счет повышения квалификации тренерско-преподавательского состава

Цели физкультурно-спортивной организации - это кратко- и долгосрочные результаты деятельности, которые предприятие надеется достигнуть в сфере физической культуры и спорта, они выражают собой управленческое обязательство добиться конкретных результатов в определенных временных рамках.

Цели формируются посредством разделение миссии на составляющие и обеспечивающие ее цели. Именно четкое определение целей позволяет выработать эффективную конкурентную стратегию и перевести заявленную миссию спортивной организации в конкретные действия.

Конечной целью менеджмента как коммерческих, так и некоммерческих спортивных организаций должно быть стремление к наиболее полному удовлетворению потребностей человека как в физическом совершенствовании, так и его моральных потребностей.

Совокупность стратегических целей спортивной организации представлена на рисунке 1.

Чтобы быть успешной в современных условиях, физкультурно-спортивная организация должна изучить сильные и слабые стороны своих конкурентов и ориентировать свою деятельность на их слабые места, избегая сильных. Организация совсем не обязательно должна быть самой лучшей в сфере физической культуры и спорта, можно фокусировать все усилия в некоторых сегментах данного рынка, достигая высоких результатов, и занимать лидерские позиции.

Стратегия развития физкультурно-спортивной организации разрабатывается менеджерами с учетом видовой принадлежности спортивной организации и взаимодействия трех факторов:

- стратегическая задача (стремится ли спортивная организация

доминировать на рынке или рассчитывает занять удобную прибыльную нишу).

- рыночная ситуация (находится ли физкультурно-спортивная организация на раннем этапе роста или в фазе поздней зрелости).

- конкурентная позиция физкультурно-спортивной организации (является ли она лидером рынка, претендентом на лидерство, последователем или обитателем ниши).

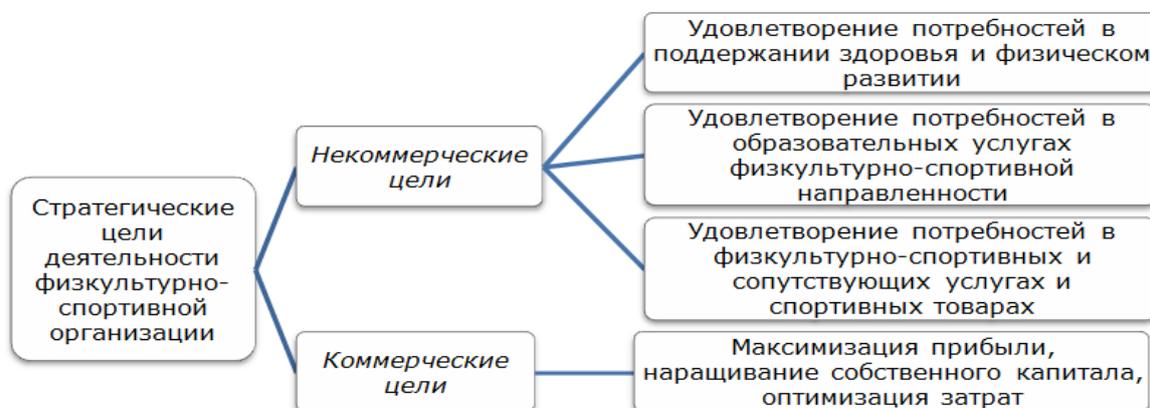


Рис. 1. Стратегические цели деятельности физкультурно-спортивной организации

Особенности разработки и выбора стратегии в зависимости от вида организации можно представить следующим образом:

- спортивные федерации – формируется стратегия развития вида спорта на долгосрочный период

- профессиональные спортивные лиги – разрабатывают стратегию развития с учетом основного продукта – спортивно-зрелищных мероприятий (чемпионатов, турниров, кубков)

- спортивные клубы – стратегия развития спортивных клубов в наибольшей степени соответствует общим подходам стратегического менеджмента

- детско-юношеские спортивные школы – стратегия развития детского спорта учитывает вовлеченность муниципальных и региональных органов исполнительной власти в детский спорт.

Реализация целевой функции предусматривает также выбор модели рыночного поведения спортивной организации, о которой можно судить по характеру целей реализуемой конкурентной стратегии.

Реализация конкурентной стратегии спортивной организации включает выбор правильной комбинации структуры и контроля реализации стратегии спортивной организации. В общем случае контроль необходим, так как хотя структура управления предназначает исполнителям роли и задачи, она не обеспечивает их мотивацию.

Если физкультурно-спортивная организация стремится оказывать дешевые услуги, то она следует стратегии лидерства за счет экономии на издержках. Как правило, в таких организациях отсутствует дорогое оборудование, максимально упрощен дизайн интерьера, отсутствуют сопутствующие услуги, при этом можно заниматься физической культурой и спортом за доступную цену.

Стратегия дифференциации требует, чтобы физкультурно-оздоровительная организация была уникальной для клиента. Это может быть технологическое совершенство, сопутствующий сервис. Существование данной организации

клуба основано на предположении, что клиенты готовы платить за уникальность спортивной организации, выраженную в комплексном сочетании разнообразных услуг и продажи спортивных товаров. Руководству физкультурно-оздоровительных организаций с такой стратегией следует тщательно следить за поступлениями и издержками, чтобы стремление к диверсификации услуг не привело к снижению рентабельности организации за счет внедрения неперспективных с точки зрения спроса услуг.

Стратегия специализации строится на концепции обслуживания потребностей отдельной группы населения. Причем, руководство физкультурно-оздоровительной организации наряду со стратегией специализации может применять описанные выше стратегии, но для выбранного сегмента населения.

Выбранная конкурентная стратегия и стратегические цели определяют последние этапы процесса планирования - тактику деятельности физкультурно-спортивной организации и задачи оперативного управления. На основании стратегических целей менеджеры спортивной организации составляют тактические и оперативные цели, формируя дерево целей организации. При этом учитывается характер основной деятельности физкультурно-спортивной организации – коммерческий, направленный на получение и максимизацию прибыли, или некоммерческий, направленный на достижение социальных задач по развитию физкультурно-спортивного массового движения. Ориентированные на первый тип целей конкурентной стратегии организации: фитнес-клубы, магазины спортивных товаров и т.п., на второй тип – в основном государственные и муниципальные спортивные учреждения и организации. Подводя итог, выделим отраслевые особенности формирования конкурентных стратегий физкультурно-спортивных организаций (рис. 2).



Рис. 2. Особенности формирования конкурентных стратегий физкультурно-спортивных организаций

Таким образом, конкурентная стратегия развития спортивной организации - это план управления, направленный на укрепление её позиций, удовлетворение потребителей и достижение поставленных целей.

Конкурентные стратегии это - важная и неотъемлемая часть современных рыночных отношений, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Фирма или предприятие выстраивает свою конкурентную стратегию исходя из занимаемой позиции на рынке, т.е. является ли она лидером рынка, претендентом на лидерство, последователем либо обитателем ниши, проводит анализ своих конкурентов и оценивает свои возможности, и лишь затем выбирает подходящую для себя конкурентную стратегию.

Формирование конкурентной стратегии спортивной организации является в конкурентных условиях экономики важным направлением спортивного менеджмента.

Литература

1. Гуськов, С. И. Спорт и маркетинг. Moscow, Вагриус Publ., 1995, 303 с.
2. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации : учебное пособие. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 434 с.
3. Починкин А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. Москва : Спорт, 2017. 384 с.

References

1. Guskov S. I. Sport i marketing [Sport and marketing]. Moscow, Vagrius Publ., 1995 303 p.
2. Pereverzin I. I. Menedzhment sportivnoj organizacii [Management of sports organization]. Moscow, Physical Culture and sport Publ., 2006, 434 p.
1. Pochinkin A. V. Menedzhment v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta [Management in the field of physical culture and sports]. Moscow, Sport Publ., 2017, 384 p.

АНАЛИЗ РЫНКА ФИТНЕС УСЛУГ В ОРЛЕ

ANALYSIS OF THE MARKET OF FITNESS SERVICES IN THE TOWN OREL

Максимов Денис Александрович

магистрант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

Орел, Россия

Maksimov Denis Aleksandrovich

undergraduate

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются понятие и значение фитнес-услуг. Фитнес – направление спортивных услуг, активно развивавшееся в России в конце 90-х – начале 2000-х годов. Первые фитнес-клубы появились в Москве еще в начале 90-х годов. В узком и общепринятом смысле фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Фитнес – это часть рынка спортивно-оздоровительных услуг, который, в свою очередь, является частью рынка платных услуг. Рассмотрена динамика и характерные особенности рынка фитнес-услуг как в целом в России, так и в городе Орел. Рассмотрены особенности рынка, описаны различные фитнес-центры Орла и приведена их ценовая политика.

Abstract. The article describes the Concept and meaning of fitness services. The fitness direction of the sports services which was actively developing in Russia at the end of 90th-the beginning of 2000th years. The first fitness clubs appeared in Moscow in the early 90's in the narrow and common sense of fitness – a Wellness method that allows you to change the body shape and weight for a long time to consolidate the achieved result. Fitness is a part of the market of sports and recreation services, which, in turn, is part of the market of paid services. The dynamics and characteristics of the fitness services market both in Russia and in Orel are considered. Features of the market are considered, various fitness centers of an eagle are described and their price policy is resulted.

Ключевые слова: исследование рынка, конкуренты, фитнес-услуги.

Keyword: market research, competitors, fitness services

Направления фитнеса активно развиваются в России вот уже не первое десятилетие. Фитнес-услуги - это определенные оздоровительные методики, помогающие людям избавиться от лишнего веса, скорректировать питание и режим дня, приобрести красивое рельефное тело и просто держать себя в отличной физической форме. Самые распространенные направления - это различные виды аэробики, кроссфит, пилатес, стрейтчинг, зумба, скандинавская ходьба и многие другие.

Фитнес - это одна из долей рынка спортивно-оздоровительных услуг, она

относится и к рынку платных услуг, а платные услуги - это, как известно, весомая часть в статье расходов населения. Поэтому, фитнес-сфера непосредственно зависит от потребительского поведения.

В 2017 году фитнес-отрасль в России выросла примерно на 11%. Это связано с развитием интереса к фитнесу и здоровому образу жизни в целом, а также ненасыщенностью рынка фитнес-услуг. Если в США фитнесом занимается более 17% населения, то в России пока только 2,5%, но в Москве этот показатель составляет уже более 7%.

Согласно оценкам разных исследователей, на нынешний 2017 год в России в среднем насчитывается около 4 тысяч фитнес-центров, при этом объем рынка фитнес-услуг нашей страны - это всего лишь 1% от объема общемирового рынка. И если сейчас по стране фитнесом занимается около 5% россиян, в то время как показатель прочих развивающихся стран может достигать 20%, то можно сделать вывод о том, что у сферы спортивных услуг России имеется значительный потенциал для развития, так что в последующие годы его объем может увеличиться в два и более раз [2].

В сравнении с западными развитыми странами, в России (в том числе в Орле) доля платных услуг в статье расходов на душу населения заметно ниже. Одна из причин, обуславливающих данную особенность, связана с относительно невысокими доходами большей части населения и довольно высокими расходами на коммунальные услуги, продукты питания и товары первой необходимости. Иными словами, достаточно большое количество людей, в стремлении сэкономить, просто вычеркивают фитнес-услуги из списка своих расходов, так как они не являются для них жизненно необходимыми.

По данным экспертов, постоянно и стабильно, вне зависимости от финансовой ситуации, фитнес-клубы посещают всего 3-5% россиян. При этом, в условиях падения уровня доходов, от услуг фитнес-центров готовы отказаться только 4,5% опрошенных, а 21% в таких случаях готовы заменить свой любимый зал на более дешевый [3].

За последние три года, в связи с непростой экономической ситуацией в стране, объемы рынка фитнес услуг в Орле медленно, но верно сокращались, однако в 2017 году был отмечен рост на 10%. Поэтому, прогнозы весьма оптимистичны, ведь по сравнению с другими сферами бизнеса, индустрия фитнеса продолжает свое активное развитие.

В развитии фитнес услуг в Орле можно выявить несколько особенностей.

Во-первых, отмечается активное развитие данной сферы уже не в столице и крупных городах, а в регионах и на периферии. Потенциал роста рынка фитнес индустрии в Орле находится на высоком уровне. Поэтому, регионы являются основным резервом для экспансии всего российского фитнес-рынка [10].

Во-вторых, из-за довольно высокой конкуренции в данной отрасли, у владельцев многообразных фитнес-центров Орла нет иного выхода, кроме как искать новые пути для привлечения и удержания своих клиентов, работать над качеством своих услуг.

Базисом политики любого спортивного зала становится комплексный подход - здесь и первосортный тренажерный зал, и разнообразие групповых программ, и квалифицированные инструкторы, и прочие сопутствующие услуги.

В спортивные залы сейчас люди приходят не просто накрутить километраж на велотренажере или побегать на беговой дорожке, но и для того, чтобы завести новые знакомства, получить определенные знания, с пользой провести свободное время [7].

Кроме того, снижение доходов населения обуславливает и сокращение потребления фитнес услуг, в связи с чем, большое количество нерентабельных клубов закрывается. К изменениям рынка проще всего адаптируются крупные сетевые центры и франчайзи. Поэтому их доля присутствия во всей индустрии увеличивается.

К актуальным особенностям фитнес-индустрии в Орле можно также отнести и повсеместные открытия-закрытия и смену локаций спортивных клубов. Это напрямую связано с условиями и стоимостью аренды. Отмечено, что в 2016 году арендная плата выросла в среднем на 25% [2]. Поэтому многие игроки рынка, чтобы не “уйти в минус”, вынуждены либо менять свою ценовую политику, либо подыскивать для себя помещение с более выгодными условиями аренды, если они хотят избежать закрытия.

Отметим и еще одну особенность - увеличение средней площади фитнес-центров. Конечно, это связано с увеличением количества сетевых клубов и франчайзи. Площади многих из них достигают 1.5-2 тыс. кв. метров, а наиболее крупные представители открывают заведения площадью до 10 тыс. кв. метров [5].

Также отметим внедрение разнообразных цифровых технологий в фитнес-индустрии: это всевозможные VR, кинозалы в сайклинг-студиях, мобильные приложения и девайсы для отслеживания показателей состояния человеческого тела.

В 2017 году отмечен рост цен на фитнес-услуги в среднем на 4,5%. Это не так уж и много, особенно, учитывая, что на рынке платных услуг цены растут довольно-таки медленно и без резких скачков. Это во многом связано и с искусственным сдерживанием увеличения стоимости самими фитнес-клубами, которые не хотят потерять весомую часть своих клиентов. В самое ближайшее время эксперты прогнозируют, что участники рынка начнут работу над снижением стоимости своих услуг и вовлечением все большего и большего числа людей из среднего класса. Поэтому, в грядущем году ожидается рост количества занимающихся спортом примерно на 8-10%.

Рассмотрим цены на различные виды абонементов в фитнес клубах Орла – таблица 1 [8].

Из таблицы 1 видно, что цены на фитнес услуги примерно одинаковые в различных фитнес клубах. Вместе с тем, цены в спортивном клубе «Реформа-фитнес» в 2-3 раза цены превышают среднерыночные.

Таблица 1

Сравнение цен на фитнес услуги в Орле

Фитнес центр	Разовое посещение	Абонемент на месяц	Абонемент на 3 месяца	Абонемент на полгода
Фитнес-студия «На Старо-Московской»	200	1150	2500	3500
Фитнес-студия «PULSAR»	250	1950	-	8900
Спортивно-оздоровительный клуб «ФизКульт»	250	2000	4500	6000
Фитнес-клуб «Наши люди»	250	2000	5000	7000
Женский спортивный клуб «Фитнес-Леди»	250	2500	6000	8000
Спортивный клуб «Реформа-фитнес»	600	3290	8490	13990

Серьезной проблемой на рынке фитнес-услуг Орла является нехватка кадров, квалификация сотрудников и зачастую низкий уровень профессионализма. С учетом стабильного роста индустрии эта проблема долгое время только усугублялась. Только в последнее время государство обратило на это внимание, а федеральные вузы стали создавать программы обучения специалистов фитнес-индустрии [6].

Первые бакалавриаты появились буквально год назад. До этого в фитнес-клубы приходили люди из спортивной отрасли и спортивных вузов. Но квалификация и навыки людей, заточенных на спортивные достижения, и людей, оказывающих услуги в фитнесе, очень сильно различаются. В связи с этим сетям и отдельным фитнес-клубам приходилось тратить много ресурсов на переобучение сотрудников [1].

Важной проблемой является отношение государственных органов к фитнес-клубам как к исключительно коммерческим проектам, хотя фитнес-отрасль имеет огромное социальное значение, помогая улучшать здоровье людей, снижая вероятность заболеваний и обеспечивая здоровое будущее новым поколениям.

В развитых странах к проектам в фитнес-индустрии органы власти относятся зачастую как к социальным. Предлагаются особые условия аренды и льготное налогообложение.

Активно развиваются различные студийные форматы, маленькие кулуарные проекты, ориентированные на узкую целевую аудиторию, с очень гибкой системой посещения. Постепенно процент соотношения маленьких студий и крупных мультиформатных клубов будет меняться [4].

Набирают популярность различные агрегаторы услуг, позволяющие выбирать членство одновременно в разных студиях или клубах. Например,

клиент может выбрать посещение студии кроссфита рядом с работой по вторникам и четвергам и по этому же доступу посещение студии йоги рядом с домом по субботам. Это пакетная покупка, которая, с одной стороны, удешевляет пользование принципиально разными услугами, с другой стороны, дает более широкий выбор [9].

Очень важной тенденцией является диджитализация рынка. Крупные фитнес-центры переходят на онлайн-продажи. Растут продажи через социальные сети. Меняются приоритеты и идеалы. Если раньше при рекламе и продвижении продукта хорошо работали отзывы звезд, то для нового поколения важны отзывы и мнения своих друзей. Поэтому все большее значение будет иметь продвижение через социальные сети, нежели прямая реклама. Меняются и способы привлечения внимания. Раньше акцент делался на красивом теле. Сейчас все большее значение приобретают эмоции, когда важно зацепить или развеселить.

Таким образом, успешными будут те игроки, которые не только смогут предложить более дешевые и разнообразные программы, но и предоставят наиболее комфортные условия для спортивных занятий. В данном случае стоит говорить об очень качественных сетевых проектах, где будет учитываться все — от правильной вентиляции до высокопрофессионального тренерского состава. Развитию фитнес-индустрии в Орле будет способствовать и общий курс страны на здоровый образ жизни. Основной сдерживающий фактор роста — это относительная дороговизна фитнес-услуг, поэтому необходимо разработать программу взаимодействия государства и частных фитнес-клубов для повышения доступности фитнес-услуг для населения. Один из вариантов — снижение налогового бремени для фитнес-клубов, предоставляющих фитнес-услуги со скидкой для малообеспеченных слоев населения.

Литература

1. Соломченко, М. А., Молчанов А. С. Формирование экономической грамотности у студентов факультетов физической культуры и спорта // Фундаментальные исследования. 2011. № 8 (часть 2). С. 307-311.
2. Новые стандарты фитнес-услуг в России вступят в силу 1 июня 2017 года // Академия фитнеса [Электронный ресурс] URL: <http://www.fitness-academy.ru/news/288/19120/>
3. Обзор рынка фитнес-услуг // Openbusiness [Электронный ресурс] URL: <https://www.openbusiness.ru/biz/business/obzor-rynka-fitness-uslug/>
4. РБК: российский рынок фитнес-услуг в 2017 вырос на 11% // Inc [Электронный ресурс] URL: <https://incrussia.ru/news/rbc-survey-fitness-market/>
5. Рынок фитнес-услуг России 2017 // Магазин исследований [Электронный ресурс] URL: <https://marketing.rbc.ru/research/37091/>
6. Рынок фитнеса. Время миллениалов [Электронный ресурс] URL: <http://uldelo.ru/2018/02/19/b-rynok-fitnessa-b-br-vremya-millennialov>
7. Свободные отношения: почему фитнес-индустрию в России ждут большие перемены // Forbes [Электронный ресурс] URL: <http://www.forbes.ru/biznes/348201-svobodnye-otnosheniya-pochemu-fitness-industriyu-v-rossii-zhdut-bolshie-peremeny>
8. Фитнес-клубы посещают всего 2,5% россиян – результаты свежего исследования спорт-индустрии // Rusbase [Электронный ресурс]. URL:

<https://rb.ru/opinion/svorachivay-kovrik/>

9. Цены на фитнес в Орле // Fitnessgym club [Электронный ресурс]. URL: <https://fitnessgym.club/orel/czenyi-na-fitness>

10. Что Следует Учесть Фитнес Предпринимателю в 2017 Году: Must-Have [Электронный ресурс]. URL: <http://consultingforfitness.ru/uchest-fitness-predprinimatelju-v-2017-godu/>

References

1. Solomchenko M. A., Molchanov A. S. Formirovanie ehkonomicheskoy gramotnosti u studentov fakul'tetov fizicheskoy kul'tury i sporta [The formation of economic literacy in students of faculties of physical culture and sports]. Fundamental'nye issledovaniya - Fundamental research, 2011, no. 8 (part 2), pp. 307-311.

2. Novye standarty fitness-uslug v Rossii vstupyat v silu 1 iyunya 2017 goda [New standards of fitness services in Russia will enter into force on June 1, 2017]. Akademiya fitnesa [Academy of fitness]. Access mode: <http://www.fitness-academy.ru/news/288/19120/>

3. Obzor rynka fitness-uslug [The review of the market of fitness services]. Openbusiness [Openbusiness]. Access mode: <https://www.openbusiness.ru/biz/business/obzor-rynka-fitness-uslug/>

4. RBK: rossijskij rynek fitness-uslug v 2017 vyros na 11% [RBC: Russian fitness market grew by 11% in 2017]. Inc. Access mode: <https://incrussia.ru/news/rbc-survey-fitness-market/>

5. Rynek fitness-uslug Rossii 2017 [The market of fitness services in Russia 2017]. [Research store]. Access mode: <https://marketing.rbc.ru/research/37091/>

6. Rynek fitnesa. Vremya millenialov [The market of fitness. Time of the Millennium]. Access mode: <http://uldelo.ru/2018/02/19/b-rynok-fitnesa-b-br-vremya-millenialov>

7. Svobodnye otnosheniya: pochemu fitness-industriyu v Rossii zhдут bol'shie peremeny [Free relations: why the fitness industry in Russia is waiting for big changes]. Forbes [Forbes]. Access mode: <http://www.forbes.ru/biznes/348201-svobodnye-otnosheniya-pochemu-fitness-industriyu-v-rossii-zhdut-bolshie-peremeny>

8. Fitness-kluby poseshchayut vsego 2,5% rossiyan – rezul'taty svezhego issledovaniya sport-industrii [Fitness clubs attend only 2.5% of Russians - the results of a fresh study of the sports industry]. Rusbase [Rusbase]. Access mode: <https://rb.ru/opinion/svorachivay-kovrik/>

9. Ceny na fitness v Orle [Prices for fitness in the Orel]. Fitnessgym club [Fitnessgym club]. Access mode: <https://fitnessgym.club/orel/czenyi-na-fitness>

10. Chto sleduet uchest' fitness predprinimatelju v 2017 godu: Must-Have [What You Should Consider A Fitness Entrepreneur in 2017: Must-Have]. Access: <http://consultingforfitness.ru/uchest-fitness-predprinimatelju-v-2017-godu/>

**РАЗВИТИЕ МЕНЕДЖМЕНТА ПЕРСОНАЛА В ОРГАНИЗАЦИЯХ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ**

**THE DEVELOPMENT OF PERSONNEL MANAGEMENT IN THE
ORGANIZATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS INDUSTRY**

Тренина Ирина Алексеевна
доктор экономических наук, профессор
заведующий кафедрой «Менеджмент»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tronina Irina Alekseevna
Ph.D., professor
head of the department «Management»
Orel state university named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Токмакова Мария Андреевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tokmakova Maria Andreevna
student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Токмаков Никита Владимирович
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
г. Орел, Россия
Tokmakov Nikita Vladimirovich
student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. В статье представлены тенденции развития менеджмента персонала спортивной организации как фактора повышения конкурентоспособности в физкультурно-спортивной отрасли. Особое внимание уделено концепции менеджмента персонала. Рассматриваются основные направления развития системы управления персоналом международных организаций сферы физической культуры и спорта, способствующие эффективности их функционирования.

Abstract. The article presents the trends in the development of personnel management sports organization as a factor of competitiveness in the sports industry. Special attention is paid to the concept of personnel management. The main directions of development of the personnel management system of the international organizations of the sphere of physical culture and sports promoting efficiency of their

functioning are considered.

Ключевые слова: менеджмент персонала, физическая культура, спорт, тренер, сотрудник.

Keywords: *personnel management, physical culture, sports, coach, employee.*

За последнее десятилетие физкультурно-спортивная отрасль России претерпела существенные изменения.

В 90-е годы развитие физкультурно-спортивной отрасли было приостановлено. Была существенно разрушена и приведена в негодность производственная база российского общества ДОСААФ.

Начиная с нуля, частный бизнес создавал и совершенствовал технические и военно-прикладные виды спорта. Данное производство создавали научные работники и тренеры с высокой квалификацией, а тренировки осуществлялась на базе современных спортивных объектов, которые, в свою очередь, находились за рубежом. Таким образом, создаваемые систем физического и спортивного воспитания отвечали самому высокому уровню, к тому же, по средствам этого, был пройден важнейший этап освоения современных технологий физической культуры и спорта. Так же, данный промежуток времени послужил расширению и укреплению сотрудничества с ведущими мировыми лидерами спортивной подготовки.

Но, в свою очередь, использование зарубежных современных спортивных сооружений технологий и методик не является конечной целью на пути полноценного овладения современным спортом [4].

Не смотря на это, российский союз спортивных деятелей убежден, что полное восстановление спортивной индустрии необходимо для экономической безопасности страны. Поэтому, восстановление отечественной спортивной индустрии – это государственная задача. Важным условием для осуществления этой задачи является запуск спортивных комплексов, подготавливающих квалифицированных спортсменов, которые соответствовали бы наивысшему уровню. Это может быть обеспечено за счет:

- использования собственных спортивных мощностей, которые в полном объеме соответствуют поставленным задачам;
- внедрения передовых российских разработок, некоторые из которых по своему потенциалу заметно превосходят западные аналоги,
- закупки лицензий у лидирующих мировых производителей физкультурно-спортивной техники;
- создания совместных предприятий (таким путем прошли Южная Корея, Япония, Китай).

Так же, не стоит забывать о поддержке научно-исследовательских центров и вузов, и о восстановлении профессионального спортивного образования.

В настоящее время, на рынке востребован качественный продукт массового производства. Перспективы у российской спортивной индустрии, безусловно, есть. Конкурентоспособность российского спорта и физкультуры внутри страны вырастет за счет следующих факторов:

- девальвация рубля,
- снижение завышенных в последние годы зарплатных ожиданий населения,
- снижение инвестиционных бюджетов и, вследствие этого, обращение

их взоров на отечественное производство.

В сравнении с ситуацией за рубежом, в России прослеживается существенный плюс в данном направлении. Мы проигрываем ряду стран только в области НИОКР. Такое отставание способна устранить только четко выстроенная государственная политика поддержки данной отрасли, которая должна охватить тренерский состав на местах, так и ВУЗы. Такое условие связано с тем, что большая часть основных исследований и разработок в мире производится тандемами «тренерская команда – ВУЗ». В результате чего повышается образовательный уровень, приобретаются навыки в работе студентов, которые, в свою очередь, в дальнейшем составят элиту отрасли и дадут возможность компаниям решать вопросы на уровне успешных зарубежных производителей [3].

Не смотря на низкий уровень НИОКР, в части физической культуры и спорта, которые основаны на известных и отработанных технических приемах и решениях (именно таких тренеров во всём мире большинство) – наши ведущие спортивные школы уже догнали общемировой уровень.

Таким образом, пока в отечественной практике прослеживается ряд минусов и слабых сторон, российскому спортивному сообществу целесообразно ориентироваться на передовые технологии некоторых стран, имеющих хороший потенциал в данном аспекте.

Так же, следует сформулировать варианты решения проблем физкультурно-строительной отрасли (таблица 1).

Таблица 1

Варианты решения проблем физкультурно-строительной отрасли

Номер варианта	Варианты решения	Процент из 100
1	Использование опыта зарубежных стран	18,7 %
2	Создание совместных предприятий	4,7 %
3	Развитие собственного производства	4,7 %
4	Финансовая поддержка со стороны государства	19,7 %
5	Восстановление отечественной физкультурно-строительной отрасли	17,7 %
6	Поддержка со стороны ВУЗов и целенаправленная кадровая политика	14,3 %
7	Объявление физкультурно-строительной отрасли национальной приоритетной программой	20,2 %

Таким образом, анализируя таблицу 1, можно сделать вывод, что самым перспективным вариантом решения проблемы, связанной с физкультурно-спортивной отрасли является номер 7: объявление отрасли национальной приоритетной программой – 20,2%. На втором месте оказался вариант решения проблемы под номером 4. Другие же перечисленные варианты занимают меньшие позиции. Следует, что данные варианта являются основными в вопросе решения проблем отрасли спорта и физической культуры.

Отметим, что при объявлении спортивной отрасли национальной приоритетной программой России и при соответствующей финансовой

поддержке государства данной отрасли прослеживаются хорошие перспективы роста до уровня современных технологий спорта.

Ключевым фактором успеха российской спортивной отрасли может стать ее инновационное развитие, и менеджменту персонала здесь следует уделять первостепенное значение.

Развитие персонала является одним из важнейших элементов управления человеческими ресурсами. Оно неразрывно связано с ростом квалификации работников, приобретением ими новых умений и компетенций в результате процесса обучения, образования и профессионального совершенствования [5].

Управление способностями (талантами, персоналом) родилось в 80-е годы прошлого столетия в США. Главными причинами этого были растущая глобализация, турбулентность среды, демографические изменения, роль технологий, информатизация и интеллектуализация труда. Эти условия вынудили изменить подход к управлению работниками: к получению преимущества над конкурентами стали стремиться путем инвестирования в работников и формирование определенной структуры трудоустройства и сочетания качеств персонала [1].

В то же время интерес к работникам с высоким потенциалом вырос к концу 90-х вместе с популяризацией (продвижением) в США лозунга «война за талант». Изначально подход, сконцентрированный на поиске талантов, начал включать

в себя дополнительные составляющие и стал более весомым. В настоящее время прогнозируется, что ранг данной проблематики будет постоянно расти: по мнению управляющих самых крупных фирм по всему миру, привлечение и развитие персонала – это важнейшая задача, связанная с развитием инновационности [5].

Программа развития способности – это обособленная деятельность, целью которой является подготовка группы отобранного персонала (талантов) к более эффективному выполнению новых или прежних ролей и задач в соответствии с их потребностями и интересами.

Для того чтобы оценка работника была надлежащей, она должна иметь циклический и комплексный характер.

Процессом естественным, хотя и нежелательным, является уход из организации талантливых сотрудников. Часто встречающиеся ошибки в управлении персоналом, которые приводят к его потере, представлены в таблице 2.

Если спортивная организация заинтересована в том, чтобы удержать способного работника, ей следует предпринять соответствующие меры, стараясь исключить причину для ухода сотрудника и удовлетворить (по мере возможности) его ожидания. Если же работник непременно решил уйти, необходимо создать хорошую атмосферу расставания с целью выражения уважения к его достижениям и труду, а также желательного получить информацию о причинах его решения и условиях труда (так называемое exit interview) [2].

Ошибки, приводящие к потере перспективного персонала

Ошибки	Характеристика
Близорукость	Продуктивное управление персоналом требует мышления на опережение, так, чтобы каждый шаг в карьере приближал к достижению конечной цели
Статичный подход к карьере	Управление людьми должно принимать во внимание актуальные принципы бизнеса и оценку управленческой компетентности
Согласование плана карьеры сотрудника с краткосрочными потребностями организации	Зачастую способных сотрудников переводят туда, где есть вакансии, не принимая во внимание, соответствует ли она личности
Убеждение, что хороший работник справится	Не учитывается ситуационный контекст и предрасположенность работника
Беззаботность организации	Отсутствие какой-либо поддержки сотрудника на начальном этапе его деятельности
Отрыв планов развития персонала от планов фирмы	Развитие персонала должно быть согласованным с долговременной стратегией, иначе сотрудники окажутся бесполезны для организации
Стиль приказов и распоряжений	Планирование карьеры сотрудника, которое не учитывает его мнения или не актуализирует информацию достаточно часто
Короткая память	Невыполнение обещаний

В заключении хотелось бы отметить, что не стоит забывать о том, что для современных физкультурно-спортивных организаций основным ресурсом эффективного функционирования и развития является персонал, поэтому, не смотря на недостатки управления человеческими ресурсами, необходимо непрерывно заниматься развитием людей в организации, повышением их квалификации, раскрытием потенциала каждого сотрудника в отдельности и команды в целом. Только в этом случае сотрудники почувствуют свое место в команде и будут выполнять рабочие функции для её развития и выхода на новый уровень, а не только ради получения заработной платы.

Литература

1. Горькова, И. А., Фетисова М. М., Корешкова А. Б., Горшкова Е.С., Алябьева Т. А. Компетентные требования при проведении анализа систем управления персоналом в организации [Текст] : учебное пособие. М. : Инфра-М, 2013. 489 с.
2. Караваев, В. А. Пути совершенствования системы управления персоналом компании [Текст]: учебное пособие. СПб. : Питер, 2012. 378 с.
3. Реалии и перспективы российской физкультурно-спортивной отрасли [Электронный ресурс]. URL: <http://exposfera.com/news/realii-i-perspektivy-rossiyskoy-kholodilnoy-promyshlennosti> (Дата обращения 10.04.2017).
4. Рынок спортивных ресурсов. Текущая ситуация и прогноз 2014-2018 гг.

[Электронный ресурс]. URL: <http://alto-group.ru/otchet/marketing/335-rynok-xolodilnogo-oborudovaniya-tekushhaya-situaciya-i-prognoz-2014-2018-gg.html> (Дата обращения 11.04.2017).

5. Стратегическое управление человеческими ресурсами. [Электронный ресурс]. URL: <http://studme.org> (Дата обращения 12.04.2017).

References

1. Gor'kova I. A., Fetisova M. M., Koreshkova A. B., Gorshkova E.S., Alyab'eva T. A. Kompetentnye trebovaniya pri provedenii analiza sistem upravleniya personalom v organizacii [Requirements Competent in the analysis of HR systems in the organization]. Moscow, Infra-M Publ., 2013, 489 p.

2. Karavaev, V. A. Puti sovershenstvovaniya sistemy upravleniya personalom kompanii [Ways to improve the personnel management system of the company]. St.Petersburg, Peter Publ., 2012, 378 p.

3. Realii i perspektivy rossijskoj fizkul'turno-sportivnoj otrasli [Realities and prospects of the Russian sports industry]. Access mode: <http://exposfera.com/news/realii-i-perspektivy-rossiyskoy-kholodilnoy-promyshlennosti> (accessed by 10.04.2017).

4. Rynok sportivnyh resursov. Tekushchaya situaciya i prognoz 2014-2018 gg. [The market of sports resources. Current situation and forecast 2014-2018]. Access mode: <http://alto-group.ru/otchet/marketing/335-rynok-xolodilnogo-oborudovaniya-tekushhaya-situaciya-i-prognoz-2014-2018-gg.html> (accessed by 11.04.2017).

5. Strategicheskoe upravlenie chelovecheskimi resursami [Strategic human resource management]. Access mode: <http://studme.org> (accessed by 12.04.2017).

ИВЕНТ-МЕНЕДЖМЕНТ КАК ОСНОВА УСПЕХА СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

EVENT-MANAGEMENT AS A BASIS FOR THE SUCCESS OF SPORTING EVENTS

Молчанов Андрей Сергеевич

старший преподаватель

кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Molchanov Andrey Sergeevich

senior lecturer

department "Theories and methods of physical education and sport"

Orel state university

Orel, Russia

Бенидзе Ника Гультадиевич

студент

факультет «Академия физической культуры и спорта»

Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

Benidze Nick Gustavovich

student

faculty "Academy of physical culture and sports"

Orel state university

Orel, Russia

Аннотация. Статья посвящена исследованию взаимосвязи событийного туризма и ивент-менеджмента. Рассмотрена сущность спорта как события, даны основные определения. Представлены подходы к классификации ивентов. Обосновано влияние ивентов на развитие спорта.

Abstract. The article is devoted to the study of the relationship between event tourism and event management. The essence of sport as an event is considered, basic definitions are given. Approaches to the classification of events are presented. The influence of events on the development of sport is substantiated.

Ключевые слова: спортивное событие, событийный менеджмент, менеджмент спорта, ивент.

Keywords: sport event, event management, sport management, event.

Ивент (также используется «эвент») (от неправильно переведенного "Event" англ. - «событие», «мероприятие») — это любое маркетинговое мероприятие, направленное на увеличение базы покупателей, увеличения активности на каких-либо интернет-форумах, также событие, которое создается с целью PR акций. Процесс, во время которого планируется, готовится и создается специальное мероприятие. Как и любая другая форма организации, она охватывает оценку, определение, сбор данных, локализацию, управление, контроль и анализ времени, финансов, персонала, услуг и других ресурсов

и объектов. Слово «ивент» еще не зафиксировано в русскоязычных этимологических словарях, так как оно появилось в русском языке сравнительно недавно. В начале двадцатого века чаще употреблялось понятие «культурно-массовое мероприятие».

Понятие ивента включает в себя событие, мероприятие, церемонию и шоу. Мероприятие - важнейший мотивирующий фактор в спорте, Ивенты заметно влияют на развитие и маркетинговые планы большинства спортивных мероприятий. Роль и влияние заранее спланированных событий в сфере спорта подтверждены документально, особенно большое воздействие ивенты оказывают на конкурентоспособность спортивной локации. Ивент – менеджмент, как отрасль упрочился в научном сообществе и индустрии спортивного события два десятилетия назад, что повлекло последующий впечатляющий рост данного сектора. С точки зрения потребителя следует, что понятие ивента включает в себя событие, мероприятие, церемонию и шоу. Важно определить, кто и зачем собирается посещать разного рода ивенты, какие пользователи посещают ивенты. Также следует выяснить, чем занимаются во время своего путешествия так называемые «ивент-потребители» и сколько они тратят. В данном подходе со стороны спроса следует выделить отдельно и вклад ивентов в формирование позитивного имиджа спортивной локации. С точки зрения организаторов, локации развиваются, продвигая и рекламируя различные виды ивентов для выполнения следующих функций: привлечение потребителей (особенно в низкий сезон), ускорение возрождения городов, увеличение вместимости локации и развития инфраструктуры различных видов спорта, формирование благоприятного имиджа локации и внесение вклада в развитие территории как благоприятного места для проживания, работы и инвестирования.

Также следует обратить внимание что ивент-менеджмент - это быстрорастущая профессиональная область, в которой потребители - это потребители на потенциальном рынке запланированных мероприятий, а спортивная индустрия стала заинтересованным лицом в их успехе и привлекательности. Но не все события должны быть ориентированы на какой-то конкретный спорт, так как некоторое опасение вызывает потенциальное негативное воздействие, связанное с принятием маркетинговой ориентации. Также у ивентов есть и другие цели и задачи, включая формирование общества, возрождение городов, культурное развитие, поощрение национальных особенностей. Запланированные события или ивенты - это пространственно-временной феномен, каждый из них уникален вследствие взаимодействия окружающей обстановки, публики, систем управления, включая разработку отдельных элементов и программы. Привлекательность ивентов заключается в том, что они всегда разные, никогда не повторяются, И вам нужно побывать там, в определенном месте в определенное время для того, чтобы получить исключительные впечатления, Кроме того, существуют «виртуальные ивенты», представляющие интерес и ценность для потребителей и индустрии спорта. Коммуникации осуществляются посредством разнообразных средств массовой информации, Каждый ивент создается с определенной целью и то, что когда-то было сферой индивидуальной или общественной инициативы, стало областью профессионалов и предпринимателей, И причины здесь очевидны: ивенты очень

важны, они выполняют множество стратегических целей и зачастую очень рискованно оставлять их организацию и проведение непрофессионалам. Ивент-менеджмент - это прикладная область изучения и пространство профессиональной практики, посвященное планированию, проведению и управлению специальными мероприятиями, такими, как фестивали, всевозможные празднования, развлечения, политические и государственные события, спортивные и связанные с искусством ивенты, мероприятия которые относятся к бизнесу и корпоративным делам (встречи, совещания, выставки), мероприятия которые относятся к частным (свадьбы, вечеринки, социальные семейные мероприятия).

Как и любое мероприятие ивент-менеджмент имеет различные формы, что представляет очевидную разницу в их целях и программах. Некоторые из них представляют собой общественные праздники (программы таких мероприятий очень разнообразны, главной целью является воспитание и поощрение гражданской гордости и сплоченности населения), в то же время другие виды ивентов создаются для развлечения, забавы, соревнований, бизнеса или общения. Для проведения таких мероприятий требуются определенные условия и возможности. Таким образом, управляющие специализированных средств и оборудования (например, конгресс центры, спортивные арены) задействованы в проведении и организации определенных типов ивентов. Ассоциации профессионалов и карьерное продвижение традиционно неразрывно связаны с этими типами ивентов. В связи с этим разработана дифференцированная многомерная система классификации ивентов. Основой классификации являются следующие признаки: целевая аудитория, концепция ивента, организация ивента. Различают: культурные торжества - фестивали; - карнавалы; - памятные церемонии; - религиозные праздники Политические и государственные: - саммиты; - политические события; - визиты VIP-персон Бизнес и торговля: - встречи, совещания; - ярмарки, выставки. Искусство и развлечения: - концерты; - церемонии Образовательные и научные: - конференции; - семинары; - практические занятия Спортивные соревнования: - среди профессионалов и любителей; - для зрителей

и участников. Развлекательные: спорт и игры для развлечения Частные ивенты: - свадьбы; - вечеринки; - встречи и т.д. Не смотря, на различие все они фокусируются на дифференциации целевой аудитории. Таким образом, мы различаем корпоративные, общественные ивенты, в зависимости от того, на кого ориентировано проводимое мероприятие. Существует также и смешанный тип. К нему относятся выставки, ярмарки, в которых могут принять участие все желающие. Так же признаком классификации является тематика ивента или цели поездки. Здесь мы различаем деловые ивенты с ориентацией на бизнес, ивенты, нацеленные на отдых и рекреацию. В этой категории также существует и смешанный тип - это ивенты, сочетающие в себе отдых, развлечение и информативный компонент. Так же мы пришли к выводу, что проведение качественного ивента основывается на следующих принципах:

- разработка, проведение и управление ивентами;
- исследование накопленного опыта;
- оценка значимости проведенных ивентов.

Соприкосновение ивент-менеджмента и спортивного менеджмента происходит при организации массовых специальных мероприятий, привлекающих большое количество участников в целях развития спорта в целом. Разработкой, планированием и проведением ивентов занимается целая отрасль. Изучением потребностей пользователей, развитием спортивной локации занимается менеджмент спорта. Объединив эти две области знаний, мы получаем спортивное событие, которое, в свою очередь, продвигает спортивную локацию через проводимые событийные мероприятия или ивенты.

Литература

1. Ивент // Википедия. URL: [http:// ru.wikipedia.org/wiki/Event](http://ru.wikipedia.org/wiki/Event)
2. Getz, Donald. Event management and event tourism (2nd ed.) - New York: Cognizant, 2005
3. Thomas O., Hermes B., Loos P. Reference model-based event management // International Journal of Event Management Research. 2008. №1. Volume 4.
4. Getz D. Event tourism: Definition, evolution, and research // Tourism Management. 2008. № 29.

References

1. Ивент // Википедия URL: [http:// ru.wikipedia.org/wiki/Event](http://ru.wikipedia.org/wiki/Event)
2. Getz, Donald. Event management and event tourism (2nd ed.). New York: Cognizant, 2005.
3. Thomas O., Hermes B., Loos P. Reference model-based event management. International Journal of Event Management Research, 2008, no.1, Volume 4.
4. Getz D. Event tourism: Definition, evolution, and research. Tourism Management, 2008, no. 29.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

SOCIAL FUNCTIONS OF PHYSICAL CULTURE

Данилочкин Андрей Евгеньевич

старший преподаватель

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Danilochkin Andrey Evgenevitsh

senior lecturer

department of the applied physical culture

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Мостовая Татьяна Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Mostovaia Tatiana Nikolaevna

candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

department of the applied physical culture

Orel state university named after I. S. Turgenev

G. Orel, Russia

Лобынцев Игорь Александрович

старший преподаватель

кафедра прикладной физической культуры

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Lobyntsev Igor Alexandrovich

senior lecturer

department of the applied physical culture

Orel state university named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Человек – существо не только биологическое, но и социальное. Его биологические процессы развития происходят не изолированно от его социальных функций, а находятся под существенным влиянием общественных отношений. Воздействие социальных факторов на развитие физического потенциала человека имеет объективный характер. Процесс физического развития любого человека выражается в совершенствовании не только форм и функций организма, в реализации его физических возможностей, но и в развитии его личностных качеств.

Abstract. A human being is not only biological, but also social. His biological processes of development do not occur in isolation from his social functions, and are under the significant influence of social relations. The impact of social factors on the development of human physical potential is objective. The process of physical

development of any person is expressed in improving not only the forms and functions of the body, in the implementation of its physical capabilities, but also in the development of his personal qualities.

Ключевые слова: Досуг, духовность, здоровье, интересы, общество, социум, физическая культура.

Keywords: Leisure, spirituality, health, interests, society, society, physical culture.

Проблема допинга является одной из центральных в современном спортивном движении. В МОК наибольшее беспокойство вызывают две серьезные угрозы олимпийскому движению – это допинг и тотализатор. И то, и другое может изменить лицо спорта, девальвировать его ценности.

Знание анатомических и физиологических особенностей строения человеческого организма достаточно важно для полноценного физического развития человека и укрепления его здоровья. Однако нельзя игнорировать положение о том, что человек – это еще и существо социальное. Было бы неверным считать, что биологические процессы развития человека происходят изолированно от его социальных функций, вне существенного влияния общественных отношений. Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала человека имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабляться в зависимости от активности человека, который может сознательно воздействовать на ход этого объективного процесса, опираясь на познание его законов и сущности. Процесс физического развития любого человека выражается в совершенствовании не только форм и функций организма, в реализации его физических возможностей, но и в развитии его личностных качеств.

Но было бы слишком недальновидно считать физическую культуру участвующей только в воспроизведении физической сущности общественного человека или лишь как фактор, модифицирующий образ жизни индивидуума. Специфическая задача физкультурного воспитания – воздействие на формирование личности, в частности одной из ее сторон – физической культуры.

Сегодня резко обострилась проблема духовного и физического развития молодежи, качественного, рационального использования внеучебного времени студентов, культуры досуга.

Для досуговой деятельности студентов характерна преимущественно рекреативная или развлекательная направленность. Это связано со спецификой досуговых занятий, в основном восстанавливающего характера, с помощью которых удовлетворяются физические, психологические, духовные (прежде всего – коммуникативные) потребности молодежи. Однако для многих студентов досуг выполняет реактивную функцию («ничегонеделание»), чему способствуют и «ценности» массовой культуры, распространяемые с помощью СМИ. Познавательная, креативная, эвристическая функции досуга реализуются явно недостаточно.

Внутренних масштабов достигает «вестернизация», «американизация» культурных потребностей и интересов, нередко сопряженная с такими чертами группового и индивидуального поведения, как прагматизм, эгоизм, жестокость, стремление к благополучию любой ценой в ущерб профессиональной самореализации. Проблема в том, что в потоке массовой информации

выделяются далеко не лучшие образцы «не нашей» культуры. Достаточно сказать, что социальная реклама этического содержания (типа «как стать хорошим профессионалом», «как добиться успеха и уважения») вытесняется имиджем «крутого» героя или обывателя с его мечтой «выиграть миллион» или «найти клад». Проблема общественно-полезной деятельности, в том числе и трудовой, углубления профессиональной квалификации, расширения кругозора, самосовершенствования вытесняется на периферию потребностей, а именно с этим будущий специалист непосредственно столкнется в своей профессиональной деятельности.

Усиливается коммерциализация культурно-досуговой деятельности, которая сегодня влияет на образ и стереотипы молодежной культуры не в меньшей степени, чем другие агенты социализации – семья и система образования. Вне стен вуза культурно-досуговая деятельность сильно дифференцирована в зависимости от уровня материального достатка. Одни используют все возможности индустрии отдыха и развлечений, другим доступны лишь общение и просмотр телепередач, у большинства такие способы самореализации, как чтение, спорт, художественное творчество, оказываются на периферии интересов.

Кроме того, для значительной части студентов внеучебное время становится рабочим временем и основным способом выживания. Возрастает количество студентов, занимающихся в этих целях противозаконной деятельностью.

Многим студентам не свойственно бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью, здоровому образу жизни, нетерпимое отношение к наркотической зависимости. Так, по данным анкетирования, 95 % студентов университета считают наркоманию болезнью. Однако указали, что пробовали наркотики 16,5 %; 38 % получали предложение попробовать какой-либо из них; 68 процентов студентов на одном из факультетов считают, что есть безопасные в плане привыкания наркотики.

Перегруженность студентов обязательными занятиями, работой для обеспечения прожиточного минимума, отсутствие достаточного количества времени для восстановления физических сил в условиях ухудшения качественных показателей жизни (резкое снижение количества и качества питания, возрастание стрессовых ситуаций и др.) крайне негативно сказывается на физическом и психическом состоянии здоровья студентов, ведет к росту хронических заболеваний. По данным медицинского центра ОГУ имени И.С. Тургенева, почти половина студентов университета страдают хроническими заболеваниями.

В связи с этим актуально раскрытие перед учащейся молодежью внутреннего механизма (структуры) физкультурной деятельности. Необходимо показать каждому взаимосвязь между физической культурой личности и уровнем развития личностных качеств, интересов, качества жизни. Однако в реальной физкультурной практике при изучении человеком двигательных действий как этому (психологическому) аспекту физкультурной деятельности, так и раскрытию ее сложного содержания и структуры, системы видов и их специфическим особенностям, основному виду физкультурной деятельности в зависимости от этапов онтогенетического развития человека и некоторым другим моментам уделяется явно недостаточное внимание. Это существенно сужает представления

о действительном потенциале физической культуры, о ее богатейших возможностях в формировании человеческих способностей. Поэтому более широкая пропаганда физической культуры и спорта является важным условием формирования обобщающих знаний об их значении и связующим звеном между различными дисциплинами, их изучающими.

Физкультурную деятельность необходимо рассматривать как один из важнейших видов человеческой деятельности, носящий в целом социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и результатом является развитие самого человека. Она составляет сущность физической культуры человека и служит основой (главным средством) ее формирования. Первостепенная роль любого вида деятельности в формировании человека общепризнанна, ибо она, воздействуя на окружающий мир и преобразуя его, служит средством удовлетворения разнообразных потребностей человека и одновременно фактором его физического, психического и духовного формирования как общественно полезной личности.

Физкультурная деятельность – интегрирующее понятие, включающее в себя все многообразие сознательно окультуренной двигательной деятельности человека, связанной с преобразованием его телесности. Именно она определяет формирование физической культуры человека (и ее видов) в его телесно-духовном единстве, создавая гармонию его сущностных (духовных и физических) сил. Это обусловлено ее содержательной стороной, носящей творческий характер. В то же время она является главным фактором функционального, ценностного и результативного аспектов физической культуры.

Литература

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд. – М. : БиП, 2001. – 319 с.
3. Михонина Т. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учебное пособие / Т. Н. Михонина, А. А. Михонин, Ю. Ю. Глушков. – СПб. : СПбГТУ, 1997. – 48 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
5. Чермин, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учебное пособие / К. Д. Чермин. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.
6. Шилько, В. Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В. Г. Шилько. – Томск : Томский государственный университет, 2003. – 196 с.

References

1. Ashmarin B. A., Vinogradov Yu. A., Vyatkina Z. N. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and Methods of Physical Education]. Moscow, Prosveshhenie Publ., 1990, 287 p.

2. Maksimenko A. M. Osnovy` teorii i metodiki fizicheskoj kul`tury` [Fundamentals of the theory and methodology of physical culture]. Moscow, BiP Publ., 2001, 319 p.
3. Mixonina T. N., Mixonin A. A., Glushkov Yu. Yu. Professional`no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov [Professional-applied physical training of students]. St.Petersburg, SPbGTU Publ., 1997, 48 p.
4. Xolodov Zh. K., Kuzneczov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and Methods of Physical Education and Sports]. Moscow, Akademiya, 2000, 480 p.
5. Chermin K. D. Teoriya i metodika fizicheskoj kul`tury [Theory and Methods of Physical Culture]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2005, 272 p.
6. Shil`ko V. G. Fizicheskoe vospitanie studentov na osnove lichnostno-orientirovannogo sodержaniya fizkul`turno-sportivnoj deyatel`nosti [Physical education of students on the basis of personal-oriented content of physical culture and sports activities]. Tomsk, Tomskij gosudarstvenny`j universitet Publ., 2003, 196 p.

ПРОБЛЕМЫ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОСНАЩЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

PROBLEMS OF MATERIAL EQUIPMENT IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF THE ORYOL REGION

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
зав. кафедрой «Теория и методика избранного вида спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Solomchenko Marina Aleksandrovna
Ph.D., associate professor
head of the department «Theory and methodology chosen sport»
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Музалевский Александр Александрович
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия

Muzalevskiy Aleksandr Aleksandrovich
graduate student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. В статье приводится анализ региональных программ развития физической культуры и спорта в Орловской области. Рассматривается общая ситуация материально-технического оснащения в физической культуре и массовом спорте в орловской области.

Abstract. The article analyzes the regional programs of physical culture and sports development in the Orel region. The situation of material and technical equipment in physical culture and mass sports in the Oryol region.

Ключевые слова: материально-техническое оснащение, физическая культура и спорт, социально-экономическое развитие

Keywords: material and technical equipment, physical culture and sport, socio-economic development

Развитие физической культуры и спорта, в настоящее время, является одним из приоритетов и целей государственной политики, а также одним из требований к политике субъектов Российской Федерации. Разрабатываются государственные программы и концепции по долгосрочному социально-экономическому развитию в сфере физической культуры и спорта, направленные на создание условий для ведения гражданами здорового образа жизни, развития массового спорта и повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене. В соответствии с программными документами к числу приоритетных направлений развития физической культуры и спорта относят [3]:

- вовлечение граждан в регулярные занятия физической культурой и спортом, прежде всего детей и молодежи;
- повышение уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации;
- повышение доступности объектов спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- совершенствование системы подготовки спортивного резерва;
- усиление конкурентоспособности отечественного спорта на международной арене.
- развитие физической культуры и массового спорта;
- развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва;

Для всестороннего и эффективного развития физической культуры и спорта, а как следствие, и решения проблемы материально-технического оснащения, принимаются различные целевые программы федерального и локального уровня. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре

и спорте в Российской Федерации» к одним из полномочий субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта относится принятие и реализация государственных региональных программ развития физической культуры и спорта и межмуниципальных программ в области физической культуры и спорта. Данные программы могут решать задачи обеспечения спорта материально-технической базой, по средствам строительства, реконструкции и капитального ремонта, в том числе разработки проектно-сметной документации новых спортивных сооружений, модернизации и реконструкции существующих.

Исполнение Федерального закона на территории Орловской области осуществлялось в рамках реализации Закона Орловской области от 25 декабря 2002 года № 299-ОЗ «Об областной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Орловской области на 2003–2007 годы», Закона Орловской области от 25 декабря 2008 года № 867-ОЗ «Об областной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Орловской области на 2009–2011 годы», и Долгосрочная областная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Орловской области на 2012–2016 годы».

В основные задачи, на 2012-2016 годы, для повышения качества физического воспитания населения Орловской области, ставится развитие массового спорта (увеличение доли граждан Орловской области, систематически занимающихся физической культурой и спортом с 14,6% до 15,6% к 2016 году), развитие спорта высших достижений (увеличение доли граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях с 4,8% до 5,3% к 2016 году) и развитие физической культуры и спорта среди лиц с ограниченными физическими возможностями (увеличение доли граждан с ограниченными физическими возможностями, от общего числа инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом с 0,5% до 1,0% к 2016 году).

В программе также отмечается, что по состоянию на 2011 год на территории области находятся 1832 спортивных сооружения, в том числе

14 стадионов, 1026 плоскостных сооружений, 455 спортивных залов, 30 плавательных бассейнов [1].

На смену областной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Орловской области на 2012–2016 годы» в конце 2016 года приходит Государственная программа Орловской области "Развитие физической культуры и спорта". Данная программа продолжает тенденцию прошлых годов, направленную на развитие массового спорта и учреждений физической культуры и спорта, а также дополняется задачами по развитию спорта высших достижений и подготовка спортивного резерва.

В программах отмечается, что общая ситуация с физической культурой и массовым спортом в Орловской области характеризуется следующими факторами [2]:

- недостаточный уровень обеспеченности спортивными сооружениями для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы и неудовлетворительное техническое состояние многих из них;

- нехватка необходимого спортивного инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях, спортивных школах, на спортивных сооружениях для обеспечения образовательного и учебно-тренировочного процесса;

- невысокий процент охвата занимающихся физической культурой и спортом, в том числе женщин и социально незащищенных слоев населения (10-е место в Центральном федеральном округе);

- снижение интереса и потребности большинства людей к занятиям физической культурой и спортом в свободное время, в том числе самостоятельно;

- недостаточное и нестабильное бюджетное финансирование, и отсутствие заинтересованности инвесторов во вложении средств в развитие физической культуры и спорта;

- отсутствие устойчивой мотивации и материальной заинтересованности у специалистов высокой квалификации в области физической культуры и спорта в работе со спортивным резервом и населением по месту жительства;

- недостаточная работа по пропаганде здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации.

Однако, проблемы недостаточного уровня обеспеченности спортивными сооружениями и нехватки необходимого спортивного инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях не являются задачами, решение которых требуется, в рамках данных программ развития спорта.

Реализация мероприятий долгосрочной областной целевой программы и государственной программы, в большой степени, направлены на увеличение доли населения Орловской области, систематически занимающегося физической культурой и спортом, и, на отчетный 2016 год отмечается увеличение данного показателя до 20,2%, что на 4,6% выше планируемых, также результат планируется увеличить до 24,7 % в 2020 году [2].

Таким образом, численность населения, занимающегося физической культурой и спортом возрастает, тем самым уменьшая процент обеспеченности спортивными сооружениями, а на данный момент в Орловской области он не превышает 35%. При этом недостаточный уровень обеспеченности спортивными

сооружениями для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы от части связан с неудовлетворительным техническим состоянием многих из них.

Литература

1. Постановление Правительства Орловской области от 28.12.2011 №458 «Об утверждении долгосрочной областной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Орловской области на 2012-2016 годы» //Закон прост! Правовая консультационная служба [Электронный ресурс]. URL: <http://www.zakonprost.ru/content/regional/49/1586770>

2. Постановление Правительства Орловской области от 31.10.2016 №427 «Об утверждении государственной программы Орловской области "развитие физической культуры и спорта» // Гарант.ру. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/45054372/>

3. Полухина М. Г. Состояние и перспективы развития сферы физической культуры и спорта на региональном и местном уровнях / М. Г. Полухина // Вестник сельского развития и социальной политики. 2016. №1(9). С. 38–44.

References

1. Postanovlenie Pravitel'stva Orlovskoj oblasti ot 28.12.2011 №458 «Ob utverzhdenii dolgosrochnoj oblastnoj celevoj programmy «Razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta v Orlovskoj oblasti na 2012-2016 gody» [Decree of the Government of the Oryol region of December 28, 2011 № 458 "On the approval of the long-term regional target program" Development of physical culture and sports in the Orel region in 2012-2016 "]. Zakon prost! Pravovaya konsult'acionnaya sluzhba [The law is simple! Legal Advisory Service]. Access mode: <http://www.zakonprost.ru/content/regional/49/1586770>

2. Postanovlenie Pravitel'stva Orlovskoj oblasti ot 31.10.2016 №427 «Ob utverzhdenii gosudarstvennoj programmy Orlovskoj oblasti "razvitie fizicheskoy kul'tury i sporta» [Decree of the Government of the Oryol Oblast No. 427 of October 31, 2016 "On the Approval of the State Program of the Oryol Oblast" on the Development of Physical Culture and Sports "] Garant.ru. Informacionno-pravovoj portal [Garant.ru, Informational and Legal Portal]. Access mode: <http://base.garant.ru/45054372/>

3. Poluhina M. G. Sostoyanie i perspektivy razvitiya sfery fizicheskoy kul'tury i sporta na regional'nom i mestnom urovnyah [The state and prospects for the development of the sphere of physical culture and sports at the regional and local levels]. Vestnik sel'skogo razvitiya i social'noj politiki - Bulletin of Rural Development and Social Policy, 2016, no. 1(9), pp. 38–44.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам VII Международной научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:
ИННОВАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ
№ 2 (18) 2018. Вып. 1**

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.
Технический редактор Рымшин С. А.
Веб-дизайн Махова Н. С.
Верстка Коротеев А. Ю.

Подписано к изданию 22.05.2018 г.
Объем 8,6 печ. л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орёл, Наугорское шоссе, д. 5-а
Официальный сайт сетевого издания «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: izdat-mabiv@mail.ru