

А.А. Граф

*Научный руководитель: ст. преподаватель Н.С. Лемехов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: nastenchik.graf@gmail.com*

Принципы правильного спортивного питания

Есть общие принципы спортивное питания и питания вообще, они основаны на трёх китах:

1. Советы и рекомендации тренера, диетолога;
2. Исследование индивидуальных особенностей человека, так как не все люди одинаково могут перенести одну и ту же диету;
3. Анализ целей, которых хочет достичь человек

Но все диеты основываются на балансе БЖУ - белков, жиров и углеводов, а также общем количестве калорий. Если много мифов и заблуждений на тему баланса БЖУ и в спортивном питании они чаще всего связаны с употреблением белка. Оптимальное соотношение употребляемого белка к массе тела, если человек не использует фармакологию, для не выступающего атлета или бодибилдера примерно составляет 1,7 г белка на килограмм массы тела. Этого хватит для набора и поддержки существующей мышечной массы. Для выступающих атлетов и бодибилдеров, которые перед выступлением проходят так называемую «сушку» необходимо до 2,3 г белка на килограмм массы тела [1].

В интернете и в спортивной литературе можно найти цифры, как 6-8г белка на килограмм массы тела, что является обычным рекламным ходом для продвижения спортивной фармакологии и специализированного спортивного питания, на деле же планка обычного человека всего 1,7 г.

Так же существует множество мифов и легенд по поводу животного и растительного белка, но на самом деле, как показали множественные научные исследования и метаанализы, в которых суммировали все исследования для спортсменов по белку, спортсмен должен учитывать весь съеденный белок, в том числе и растительный. Многие спортсмены не считают растительный белок, считая, что он не усваивается организмом, но это устаревшее заблуждение. Что касается самого баланса белков, жиров и углеводов, то многие спортсмены придерживаются 30% белков, 10% жиров и 60% углеводов, но на самом деле оно является не правильным, потому что недостаток жира в рационе вызывает проблемы с кожей, с гормональной системой, выпадение волос, аменорею, падение либидо. Данный баланс должен быть индивидуально подобран спортивным диетологом или опытным тренером. Спортсмен не должен бояться холестерина, который содержится в животных жирах, так как он жизненно необходим для организма, в частности для выработки тестостерона. Идеальный баланс жира это 50% растительных и 50% животных жиров. Низкое потребление жиров может быть оправдано исключительно у спортсменов, которые находятся на стадии «сушки», так как они максимально урезают калораж потребляемой пищи. Содержание жира в пище должно быть 1г жира на килограмм массы тела [2].

С углеводами всё немного сложнее, так как с помощью их варьирования можно достигать совершенно разных результатов и поэтому невозможно высчитать среднюю норму для всех, как с белками и жирами. Для обычного человека, который имеет среднюю физическую нагрузку и не особо следит за своим питанием, приблизительно нужно 3-5 г углеводов на килограмм массы тела [3].

Константами в питании являются 1,7 г белка и 1 г жира, углеводы можно уменьшать, при желании снизить массу тела или увеличивать, при интенсивных физических нагрузках. На самом деле нужное количество углеводов можно самостоятельно подобрать для себя, достаточно выстроить план питания на неделю и следить за изменениями жировой прослойки. Спортсмен может питаться чем угодно как угодно и когда угодно, главное соблюдать баланс БЖУ и общий калораж.

Литература

1. Stuart M. Phillips, Luc J.C. Van Loon. Journal of Sports Sciences, Volume 29, Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation, 2011;
2. Venkatraman JT, Leddy J, Pendergast D: Dietary fats and immune status in athletes: clinical implications. Med Sci Sports Exerc 2000, 32(7 Suppl):S389-95;
3. Neuffer PD, Costill DL, Flynn MG, et al. Improvements in exercise performance: effects of carbohydrate feedings and diet. *J. Appl. Physiol.* 1987; 62: 983–8.

А.П. Ижак

*Научный руководитель: ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: nastia54-14@mail.ru*

Двигательная активность, как основополагающий фактор подготовки будущих специалистов

«Движение – жизнь!» – это утверждение было и остается актуальным. Двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Основу двигательной активности составляют физическая активность и физические нагрузки. Но современные условия не позволяют человеку в полной мере уделять должного внимания движению. Это очень плохо, так как для нормального функционирования организма необходимо движение. Постоянная двигательная активность снижает риск развития таких заболеваний как: инсульт, некоторых видов рака, а также других сердечно-сосудистых заболеваний. Таким образом, можно сказать, что двигательная активность является залогом хорошего здоровья.

Выделяют следующие виды двигательной активности: повседневная деятельность, активный отдых, спорт [1].

Каждый из этих видов физической деятельности благотворно влияет на наш организм. Но помимо его влияния на наше здоровье, оказывается также влияние на подготовку специалистов.

Специальная подготовка специалиста к будущей профессиональной деятельности получила название профессионально-прикладной физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Факторы, влияющие на профессиональную подготовку будущих специалистов:

– Вид труда специалиста. В зависимости от вида трудовой деятельности, осуществляемой специалистом подбирают различную физическую подготовку будущего специалиста. Выделяют 2 вида трудовой деятельности: умственный и физический. Так для умственного труда достаточно базовой физической подготовки (уроков физической культуры). А для физического труда необходима более расширенная подготовка для повышения выносливости и двигательной активности (дополнительные физические нагрузки, занятия в спортивных секциях)

– условия и характер труда - один из важных факторов, влияющих на подготовку будущих специалистов. Ведь при их подготовке учитываются физическая и эмоциональная нагрузка на работе. А, как известно, люди, регулярно занимающиеся спортом, более стрессоустойчивы.

– режим труда и отдыха- влияет на поддержание и повышение необходимого уровня жизнедеятельности и работоспособности, а соответственно и выбор двигательной активности для этого.

– особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда. Чем выше динамика работоспособности специалиста, тем выше должна быть и его физическая подготовленность. Соответственно необходима физическая подготовка [2].

Средства подготовки студентов к будущей профессии классифицируются следующим образом:

– физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, необходимые для освоения будущей профессии и повышения работоспособности.

– Виды спорта, способствующие развитию отдельных физических и эмоциональных качеств.

– оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Основным средством подготовки студентов, как будущих специалистов являются физические упражнения. При их подборе следует учитывать будущую профессию и качества, необходимые в ней [3].

Напряженная умственная деятельность студентов в процессе обучения в сочетании с недостаточной двигательной активностью приводит к снижению общей и умственной работоспособности и состояния здоровья. Что отрицательно скажется на нем, как будущем специалисте.

Соответственно, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является не только залогом хорошего здоровья, но и основным фактором, влияющим на подготовку специалистов.

Литература

1. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности. Пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей, Гродно, ГрГУ им. Я. Купалы, 2012
2. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровый образ жизни человека, Пустовойтов Юрий Леонидович, ЧОУ ВО "Московский университет им. С.Ю. Витте"// Психология, социология и педагогика. 2016. № 11
3. Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта, Сборник материалов региональной научно-практической конференции, Новосибирск, 2015

А.П. Ижак

*Научный руководитель: ст. преподаватель С. Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: nastia54-14@mail.ru*

Проблемы развития студенческого спорта в России

Развитие студенческого спорта – актуальное направление современной политики России. Студенческий спорт – основа для формирования резерва будущих профессиональных спортсменов, для продвижения здорового образа жизни, спортивных ценностей.

Для России развитие студенческого спорта – особо важное направление политики, ведь во времена СССР отечественные студенты-спортсмены стабильно входили в тройку сильнейших, но после распада СССР в данном направлении появилось множество проблем.

«Мы знаем, что в студенческие годы у человека появляется много нового: возможности, увлечения, интересы. И важно, чтобы среди них не потерялся спорт» – В. В. Путин. Действительно с этими словами невозможно не согласиться. Ведь студенческая жизнь – новый этап в жизни молодежи, именно в эти годы формируются окончательные интересы, увлечения, а также достигаются какие-либо результаты не только в спорте, но и в учебе, науке. Помимо детско-юношеского спорта студенческий спорт также должен составлять основу непрерывного физического воспитания. Он способен и призван решать такие социальные задачи в обществе как:

- укрепление здоровья,
- формирование чувства товарищества и коллективизма,
- стимулирование к ведению здорового образа жизни и т.д. [3].

При переходе из школ в ВУЗы появляется не только больше возможностей, но и трудностей. Больше нагрузок в учебном плане, большой объем информации, другая специфика занятий-все это оказывает большое психологическое и физиологическое влияние на молодежь. Именно на этом этапе жизни возникают такие проблемы как: необходимость приобретения и выбора профессии, создание семьи, устройство на работу, - все это трудно совмещать со спортом. Также многие студенты утверждают, что не могут заниматься спортом из-за больших учебных нагрузок и отсутствия свободного времени. Именно при переходе из школ в ВУЗы теряется большинство талантливых спортсменов. Это печальный факт – ведь студенческий спорт - это резерв для профессионального спорта.

По статистике у 40% студентов наблюдается ухудшение состояния здоровья: нарушение остроты зрения, нарушение осанки, появление хронических заболеваний. Поэтому важно 1-2 часа в день посвящать спорту, здоровому образу жизни. В последнее время студенческое спортивное движение направлено не только на развитие физических способностей студентов, но и на их активное приобщение к физической культуре и спорту. Однако, нельзя не отметить существование проблем, не позволяющих в настоящий момент студенческому спортивному движению стать опорой в формировании здорового образа жизни молодежи и развитии российского студенческого спорта.

Так основными проблемами, создающими барьер, развитию студенческого спорта являются:

- недостаточная мотивация студентов на регулярные посещения занятий физической культуры и спорта;
- несовершенство нормативно-правовой законодательной базы развития студенческого спорта;
- дефицит спортивных сооружений, несоответствующее их качество, требующее ремонта;
- недостаточность бюджетных средств для финансирования различных направлений секций;

– Недовольство студентов проведением занятий (нет заинтересованности в занятиях). Поэтому многие стараются получить справку от врача с освобождением;

– Недостаточное количество секций внутри института по различным направлениям. Данная проблема является актуальной, так как она появляется из-за недостатка квалифицированных специалистов. Основной причиной отсутствия высококвалифицированных специалистов является недостаточное финансовое обеспечение тренеров и отток спортсменов, завершивших карьеру, зарубеж для работы с молодежью.

– Недостаточность различного рода соревнований. (межвузовских спартакиад, городских соревнований, областных) [2].

Таким образом, хотелось бы отметить, что на данный момент развитие Российского студенческого спорта имеет довольно много проблем, которые необходимо решать.

Отмечается, что в России из 7 млн. студентов только 25 % регулярно занимаются физической культурой и спортом. Это довольно низкий показатель, так как его значение в зарубежных странах в среднем равно 50%. Но хотелось бы отметить, что в России наблюдается улучшение в развитии спорта. Так в ВУЗах предусмотрена спортивная стипендия для студентов, занимающихся спортом и защищающих честь института и города в различных соревнованиях. В соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта в России до 2020 года число студентов, занимающихся спортом, должно увеличиться до 80%. Но чтобы достичь данного результата необходимо принятие мер по решению существующих проблем.

Меры по решению существующих проблем:

- Создание нормативно-правовой базы, регулирующей развитие спорта;
- Мотивирование интереса студентов к занятиям спортом, его продвижение;
- Реконструкция и ремонт спортивных сооружений;
- Увеличение финансового обеспечения студенческого спорта [1].

Увеличение финансирования студенческого спорта в России позволит привлечь к занятиям спортом сотни тысяч студентов, проводить больше соревнований, подготавливать студентов-спортсменов к участию во внутрироссийских и международных соревнованиях.

Развитие физической культуры и спорта в ВУЗах требует пристального внимания не только со стороны государства, но и руководителей высших учебных заведений.

Литература

1. Потапова, Н.В. Студенческий спорт в России: проблемы и цели развития / Н.В. Потапова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы III международной научно-практической конференции. — Екатеринбург, 2014. — С. 111-116
2. Гаязова А.В., Назмутдинов В.Я. Проблемы студенческого спортивного движения// Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде -2013 в Казани с.48-52
3. Мержиевский Е.И. Проблема организации спортивной жизни студентов // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум»

А.П. Ижак

*Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова.
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: nastia54-14@mail.ru*

Развитие инвалидного спорта в России

Физическая культура и спорт является одной из основных направлений реабилитации инвалидов и их интеграции в обществе. Занятие инвалидов физкультурой и спортом это не только средство реабилитации, но и постоянная форма жизненной активности. Вопрос развития спорта среди инвалидов является актуальной задачей всего гражданского общества. Одной из основных задач современного общества является максимальная адаптация инвалидов к самостоятельной жизни. Интеграция инвалидов в обществе может осуществляться только путем из развития и включения в разнообразную социально значимую деятельность. Особое социальное значение в интеграции инвалидов играет адаптивная физическая культура и спорт.

Развитие инвалидного спорта требует решить вопрос доступности для инвалидов объектов спортивной и оздоровительной деятельности, предполагает необходимость адаптированных к индивидуальным особенностям форм и средств включения в спортивную и оздоровительную деятельность.

Физической культурой и спортом занимается лишь 2,5 миллиона инвалидов, что составляет 20% от общего количества инвалидов. В Российской Федерации физкультурно-оздоровительную работу с лицами, имеющими ограниченные возможности осуществляют 11467 учреждений. В настоящее время из 261554 спортивных сооружений для инвалидов доступны лишь 47697, что составляет 18% [1].

Как видно из данной информации, физической культурой и спортом занимается лишь пятая часть инвалидов, но и возможностей заниматься у них лишь 18%.

Отсюда, можно сделать вывод, что развитие инвалидного спорта в России на невысоком уровне, и имеет такие проблемы как:

- 1) Недостаточное количество специально обученных кадров.
- 2) Относительно небольшое количество специально оборудованных сооружений для занятия спортом.
- 3) Отсутствие физкультурно-оздоровительных клубов, созданных специально для людей с ограниченными возможностями.
- 4) Недостаточное финансирование, направленное на тренировку инвалидов и проведение соревнований. Известно, что в 2014 году на эти цели выделялось 760 тысяч рублей, а в 2015 году было выделено лишь 213 тысяч рублей.
- 5) Низкая мотивация у самих инвалидов к занятиям физической культурой и спортом.

Также хотелось бы отметить, такую проблему как отношение международных спортивных союзов к данному спорту. Как известно, из-за допинг скандала, возникшего вокруг спортсменов России, спортсмены-инвалиды вынуждены страдать, т.к. российским спортсменам-параолимпийцами запретили участвовать в параолимпиадах. Это нанесло огромный удар по ним. Инвалиды – люди, которые и так ограничены в возможностях, в еще и лишаются смысла жизни. Ведь многие живут ради параолимпийских игр. А международные союзы лишают их последнего.

Это и является основной проблемой в современном мире.

Но развитие инвалидного спорта в России имеет много проблем. Но не все так плохо. Так, например, увеличивается число соревнований. В 2,5 раза увеличилось число международных и всероссийских соревнований, в которых участвуют спортсмены-инвалиды. Также Параолимпийский комитет проводит информационно-пропагандские акции для усиления внимания СМИ к инвалидному спорту. Таким образом мы видим поддержку и помощь государства в развитии инвалидного спорта.

Но всего этого недостаточно для успешного развития инвалидного спорта.

Для решения проблем инвалидного спорта можно посоветовать следующие меры:

- Создание условий, позволяющих инвалидам заниматься физической культурой и спортом.
- Увеличение количества спортивных сооружений, специально оборудованных для людей с ограниченными возможностями.
- Поддержка семьи, друзей и государства в занятиях физической культурой и спортом.
- Обучение специально квалифицированных тренеров.
- Создание спортивных клубов специально для людей с ограниченными возможностями [2].

Развитие спортивных клубов для лиц с ограниченными возможностями и увеличение их численности позволит решить задачу повышения массовости физкультурно-спортивного движения и создания условий социальной реабилитации инвалидов различных категорий.

Адаптивный спорт содействует интеграции инвалидов в общественную жизнь. Он позволяет расширить социальные контакты. В спорте человек с ограниченными возможностями получает возможность самореализации и самосовершенствования.

Инвалиды - это не только люди с физическими ограничениями, это также и люди с психологически подавленными. Именно поэтому наиболее важной задачей общества является помощь в преодолении психологических барьеров. А спорт и физическая культура – основной способ ведения нормальной жизни для инвалидов. Именно поэтому развитие инвалидного спорта является одной из приоритетных задач в развитии общества.

Литература

1. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах РФ и на территории муниципальных образований, Москва, 2013.
2. Современные аспекты развития инвалидного спорта. Кузьмина И.М, Загородный Г.М
3. https://aupam.ru/pages/invasport/integr_inva_cherez_sport/oglavlenie.html

Андреянова Е.М.

*Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23*

Роль физической культуры в жизни студентов

Всем нам известно, что физическая культура оказывает огромное воздействие на жизнь и здоровье каждого человека. Это обусловлено тем, что она оказывает значительное влияние на жизненно важные стороны человеческого организма, приобретенные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под воздействием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих отлично формировать нужные физические способности, укрепить состояние здоровья. Здоровье - бесценное богатство не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, уместно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, гарантирует ему долгую и активную жизнь. В общественной жизни в системе образования, обучения и отдыха физическая культура проявляет свой оздоровительный, общекультурный смысл. Физическое развитие неразрывно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно применяя различные физические упражнения, индивид улучшает свое физическое состояние. Итогом работы в физической культуре является хорошая физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков.

Физическую культуру необходимо рассматривать как особенный вид деятельности, итоги которой могут быть полезны для общества и человека. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются учащиеся первых курсов - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Она является одним из эффективных средств повышения трудоспособности учащихся в учебном процессе и их социальной инициативности. Приобщение студентов к физкультуре и спорту наступает с учетом отличительных черт их профессиональной физической подготовки [1].

В наше время профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического обучения студентов и ориентирована на подготовку юного специалиста. Многочисленными научными исследованиями определено, что высочайшая степень профессиональной подготовленности требует значительной физической подготовки.

Физическое развитие – необходимая доля учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата.

Одним из основных критериев оценки физического воспитания в институте считается динамика уровня физической подготовленности студентов, отследить которую можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов.

На сегодняшний день взаимосвязь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда чувствуется особенно ясно.

Возможно, отметить, что более современное производство требует нового физического мира человека. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура преобразуется в неотъемлемый атрибут жизни.

Основной характерной чертой педагогов физического воспитания является специфика труда. Объектом работы преподавателя выступает личность обучающегося. Педагогическая деятельность педагога состоит из определенных частей, которые вместе формируют особую психологическую структуру.

Единое применение абсолютно всех форм физического воспитания обязаны гарантировать включение физкультуры в образ жизни учащихся.

На сегодняшний день девиз «Физическая культура - залог здоровья» мало актуален. Занятия физкультурой и спортом обязаны становиться залогом социального и творческого долголетия.

Регулярное использование физкультуры и спорта:

- это молодость, которая никак не находится в зависимости от паспортного возраста;
- это долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем;
- это здоровье;
- и в конце концов это - самый большой источник красоты [2].

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 2011. – 328 с.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2012. – 245 с.

Бабенко Н.О.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Н.С. Лемехов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: lady.babencko2015@yandex.ru*

Дыхательная гимнастика

Дыхательной гимнастикой называют некий комплекс, состоящий из физических упражнений, которые направлены на улучшение функции дыхательной системы, а также лечение и профилактику заболеваний практически всего организма человека. Для современного общества, на мой взгляд, дыхательная гимнастика является очень актуальным и действенным способом лечения и профилактики.

В двадцатом веке на организм человека обрушивается колоссальная нагрузка в виде различных стрессов, загрязненного воздуха, шума, повышенных нагрузок на учебе или работе, электромагнитного излучения бытовой техники и других вредоносных факторов, влияющих на здоровье человека.

Дыхание – это, несомненно, мышечная работа. Так же как и другие мышцы, дыхательную мышцу можно и нужно тренировать, для того чтобы дыхание было более эффективным [2].

Первый вид дыхательной гимнастики, который я бы хотела рассмотреть – это дыхательная гимнастика Стрельниковой. Российская оперная певица Александра Николаевна Стрельникова является также создателем дыхательной гимнастики, получившая признание в начале 90-х годов. Нужно сказать, что данная гимнастика была особенно популярна среди актеров театра и кино, а также оперных и эстрадных певцов. На сегодняшний момент дыхательная гимнастика по Стрельниковой известна практически всем. Ее в обязательном порядке учат вокалисты, драматические артисты и даже курсанты военных училищ. А началось все с того, что мама Александры Николаевны была вынуждена придумать специальную технику упражнений, для того, чтобы вернуть своей дочери певческий голос. И голос действительно вернулся. С тех пор гимнастику стали использовать для того, чтобы восстановить утраченные голоса вокалистов. Но вскоре выяснилось, что гимнастика не только возвращает потерянный голос, но и обладает колоссальным оздоравливающим эффектом. За годы изучения влияния гимнастики на самые разные болезни, оказалось, что как самостоятельный метод лечебной физкультуры её можно очень эффективно использовать при лечении различных форм легочного туберкулеза, острых пневмоний, бронхитов, бронхиальной астмы и острых респираторных заболеваний у детей [1].

Весь принцип стрельниковской гимнастики направлен на напряженный, резкий, не глубокий, но в тоже время шумный вдох. При выполнении комплекса из одиннадцати упражнений требуется осуществлять резкий и энергичный вдох. Вдох должен производиться строго через нос. Так же он должен быть шумным, активным, коротким, но достаточно сильным. Этот особый, стрельниковский вдох направлен глубоко в легкие человека. Он позволяет расширить и глубоко заполнить дыхательный аппарат. Глубокий и резкий вдох сопровождает каждое физкультурное движение. Выдох же здесь является пассивным. Таким образом, на выдохе концентрировать свое внимание абсолютно не нужно, он является произвольным и незаметным. В результате такой гимнастики возвращается не только утраченный ранее голос, но также отступают такие болезни как бронхиальная астма, хронические болезни носа, аллергические заболевания и многие другие. Но самое главное, это то, что весь человеческий организм становится сильным и устойчивым к самым разным заболеваниям, включая сердечно-сосудистые, невротические, простудные и другие виды заболеваний.

Стрельниковская гимнастика является методом естественного восстановления носового дыхания. Упражнения не предполагают наличие специальных физических данных. Они достаточно просты. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой является универсальной. А главное то, что ей можно начать заниматься в любом возрасте. Она отличается от классических видов гимнастик [4].

Классические виды гимнастик построены на том, чтобы при максимальной физической нагрузке человек осуществлял выдох. Стрельниковская же гимнастика осуществляется по иному принципу. При максимальной физической нагрузке мы делаем резкий, не протяжный вдох.

Стрельниковский комплекс построен на сочетании одиннадцати различных упражнениях, которые без трудностей каждый может выполнять самостоятельно. Каждое упражнение носит свое название. (Ладошки, погончики, насос, кошка, обнимание плеч, большой маятник, повороты головой, ушки, маятник головой, перекаты и шаги). Задача состоит в том, чтобы каждое упражнение сделать тридцать два раза и одновременно с этим осуществлять вдох.

Следующий вид дыхательной гимнастики, который мы рассмотрим, это дыхательная гимнастика по методу Константина Павловича Бутейко [5].

Полвека назад Константин Бутейко сделал сенсационное открытие для медицины. Он пришел к заключению, что одной из причин для появления у человека таких заболеваний, как бронхиальная астма и гипертония является дефицит углекислого газа в легких. Затем, проведя ряд неких исследований, Бутейко пришел к выводу, что устранить дефицит углекислого газа можно. Следует, всего лишь научиться дышать поверхностно, то есть бесшумно, не прибегая к усилиям. В 1985 году данный метод был разрешен к применению в СССР официально. Уже сегодня с помощью методики Бутейко успешно лечатся заболевания дыхательной системы, а именно бронхиальная астма, бронхит, пневмония, а также сердечно-сосудистые болезни, такие как аритмия, стенокардия, гипертония, также аллергические состояния и многие другие виды заболеваний человеческого организма. Задача метода Бутейко состоит в том, чтобы уменьшить избыточность вентиляции легких и увеличить в них содержание углекислого газа.

Способ дыхания Бутейко - это научное открытие и изобретение в области медицины в начале 50-х годов двадцатого века. Лечебный принцип данного метода состоит в том, чтобы уменьшить глубину своего дыхания до нормального. Таким образом, уменьшение глубины вдоха сопровождается недостатком воздуха. По данному методу углубленное, сильное и шумное дыхание - это неправильное дыхание. Именно она, по мнению Константина Павловича является признаком болезни. Для того, чтобы избавиться от этой болезни нужно попытаться понизить интенсивность дыхания и руководствоваться принципом, что в состоянии покоя дыхание должно быть тихим, спокойным и незаметным. Именно в этом заключается техника по уменьшению избыточной вентиляции легких [3].

Дыхательная гимнастика Бутейко строится по принципу неглубокого дыхания. Собственно, в результате такого не поверхностного дыхания в организме человека накапливается углекислый газ. Это приводит к расширению сосудов и бронхов, также улучшает кровоснабжение всех органов и систем.

Метод Бутейко применяется уже 60 лет не только для профилактики организма, но также и для лечения целой группы заболеваний.

Константин Бутейко говорил о своем необычном способе дыхания так: «Нет такой ситуации, где бы мой метод не помог».

Таким образом, нами были рассмотрены абсолютно разные по своему содержанию виды дыхательных гимнастик. Можно с уверенностью сказать, что принципы, на которых построено дыхание, качественно отличаются друг от друга. Стрельниковская гимнастика сопровождается довольно-таки большим объемом физической нагрузки, в отличие от дыхательной гимнастики Бутейко, которая за основу берет состояние физического покоя. Также очень важным отличием является то, что задачей гимнастики Бутейко является увеличение углекислого газа в легких человека, в то время как в методе Стрельниковой на этом акцент вообще не делается. Оба метода широко применяются для лечения и профилактики заболеваний практически всего организма человека, но упор все же делается на болезнях дыхательной системы. С помощью дыхательной гимнастики многие люди могут успешно бороться в первую очередь с бронхитом и бронхиальной астмой, а также с болезнями носа и горла, хроническим насморком и многими другими.

Литература

1. Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой» Москва. «Эксмо», 2016.
2. Щетинин М.Н «АнтиРак. Методика дыхания по Стрельниковой». АСТ, 2015.
3. Сурженко Я. «Дыхание по методу Бутейко. Уникальная дыхательная гимнастика от 118 болезней». АСТ, 2014.
4. Щетинин М.Н. «Дышите Правильно. Дыхательная Гимнастика А.Н. Стрельниковой Против Болезней». «Эксмо», 2015.
5. Народная медицина. «Дыхательная гимнастика для органов дыхания при бронхите и других болезнях». 2012.

Бабин А.С.

*Научный руководитель: зав. каф. физвоспитания С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: babin.tsar@mail.ru*

Популяризация лыжного спорта

Лыжи, как удобное средство передвижения по глубокому снегу, известны очень давно, и по некоторым сведениям, изобретены 15-20 тысяч лет назад. Первые из них использовались, конечно же, северными народами и имели преимущественно круглую или овальную формы. Одевали такие лыжи в основном на охоту, но со временем они все меньше становились только частью простого быта и больше – использовались на зимних забавах и праздниках, где люди соревновались меж собой в мастерстве лыжного бега и спуска со склонов.

В России же лыжный спорт получил развитие примерно где-то в конце прошлого века. Самое первое соревнование по лыжам было проведено 13 февраля 1894г, организатором их стал Петербургский кружок любителей спорта. С тех пор прошло много лет, и сейчас катание на лыжах по праву считается одним из самых полезных зимних видов спорта. Поэтому его повсеместно стараются популяризировать не только в спортивных клубах, но еще и в школах, институтах и даже среди обычного населения. Неудивительно, ведь лыжи – не только полезный вид спорта, но и один из самых доступных и связанных с природой занятий.

Для обучающихся лыжный спорт в первую очередь позиционируется как комплекс зимних оздоровительных мероприятий. Интерес к нему, как правило, обычно подкрепляется участием учеников и студентов в соревнованиях различных уровней.

Повсеместная популяризация лыжного спорта в родном городе поможет повысить уровень здоровья и общего состояния населения. Лыжный спорт закаляет организм, повышает его сопротивляемость к разным видам болезней, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Независимо от того, спокойная ли это лыжная прогулка или важное соревнование – катание на лыжах улучшает не только физическое, но и эмоциональное состояние человека. На лыжах активно тренируются практически все группы мышц.

В настоящее время существует целый ряд проблем, мешающих популяризации лыжного спорта среди обучающихся и населения. Наиболее часто встречающиеся из них в городах Владимирской области:

- отсутствие либо незначительная материальная поддержка лыжного спорта со стороны региональной и государственной властей;
- отсутствие в городе или поблизости специально оборудованных лыжных стадионов;
- низкий уровень информированности населения;
- нежелание людей участвовать в спортивных мероприятиях города;
- отсутствие интереса у жителей в занятиях лыжным спортом.

Данные проблемы желательно и необходимо решать, чтобы сделать лыжи более популярным видом спорта в городе. Зачастую, решение первой проблемы в виде увеличения материальной поддержки лыжных мероприятий является невозможным по тем или иным причинам. Но, например, пагубность последних двух факторов можно значительно уменьшить, обратив внимание на то, что они являются следствием другой, более значимой и распространенной в нашей местности проблемы – сравнительно небольшой уровень информированности населения. Иными словами, лыжным спортом мало кто интересуется, потому что о нем мало говорят. Более активное информирование населения о полезной стороне спорта с разумной пропагандой и вовлечением людей в мероприятия спортивно-лыжной направленности будут способствовать увеличению уровня увлеченности лыжными видами спорта.

Широкое освещение информации о проведении состязаний (само проведение этих состязаний) через СМИ и социальные сети так же будут способствовать повышению интереса

людей к спорту. Сюда же можно отнести интересные статьи на тему лыжного спорта и его пользы для организма.

Повысить интерес к соревнованиям в городе так же можно поощрением победителей различными призами или раздачей участникам символических сувениров.

Дополнительным способом популяризации может стать поддержка молодых спортсменов в школах и институтах, активное их привлечение к соревнованиям разного уровня.

Не нужно забывать и о том, что лыжный спорт постоянно развивается и не ограничивается только классическими лыжными гонками и биатлоном. Здесь каждый может найти себе лыжное «ответвление» по вкусу: начиная от самой обычной прогулки и мини-лыж до скоростного спуска с горных вершин и прыжки на лыжах с парашютом. Не стоит забывать, что у лыжного спорта, как и у сноубординга, есть свои трюки, которые, несомненно, могут быть интересны для подростков.

Наука о спорте сейчас развивается быстрыми темпами и ее так же необходимо сделать доступной для обычного населения. Если когда-то раньше методики и теория лыжного спорта была малополезной и лишь «объясняла», то сейчас ее роль значительно повысилась. Доступность этих знаний будет полезна и неоценима для тех людей, что сами решили встать на лыжи и начать покорять заснеженные тропы. При этом популяризация лыжного спорта всегда должна учитывать, что заинтересованный лыжами человек начинает заниматься с какой-то своей целью: для кого-то важны соревнования, кто-то хочет поправить здоровье, стать выносливее или же похудеть.

Балашова А.А.

*Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: alexa_balashova@mail.ru*

Влияние низкой двигательной активности на организм человека

Как бы ни была развита медицина, у неё не получится уберечь от всех болезней каждого. Человек и сам должен бороться за своё здоровье. Ведь известно, что здоровье лишь на 15% зависти от медицинского обслуживания. С детства необходимо приучать себя вести активный и здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену и не забывать заниматься спортом.

Важную роль здесь играет двигательная активность. Она является естественной потребностью человеческого организма. Если на протяжении долгого времени эта потребность не удовлетворяется должным образом, это приведёт к развитию различных патологий в организме, а также к раннему старению или даже смерти.

Огромная роль физической активности заключена в том, что она адаптационные способности организма к воздействию большого ряда разных отрицательных факторов. К ним относят перегревание, пониженное или повышенное атмосферное давление, радиацию и т.п. [1].

Также двигательную активность можно назвать одной из важных причин, которые определяют уровень обменных процессов в организме и состояние его систем: костной, сердечно-сосудистой и мышечной.

На организм в целом недостаточная физическая нагрузка оказывает неблагоприятное влияние, так как он рассчитан на большую каждодневную нагрузку. Если он её недополучает, то начинается сокращение функций организмом: уменьшается количество активных волокон и т. п. Так атрофируется всё «ненужное», то есть то, что не участвует в процессе жизнедеятельности организма. В дальнейшем из-за голодания мышц могут произойти губительные изменения.

Например, в опорно-двигательном аппарате при снижении двигательной активности появляются признаки, которые отражают атрофию волокон мышц, поэтому в них происходит понижение веса и объёма, а также они хуже сокращаются. Снабжение мышц кровью и обмен энергии в них тоже ухудшаются. Происходит уменьшение мышечной силы, точности, быстроты и выносливости при работе (особенно статической), а также появляется снижение эффективности движений при ходьбе и беге [2].

При недостаточной двигательной активности в дыхательной системе происходит снижение жизненной ёмкости лёгких, глубины дыхания, минутного объёма дыхания и максимальной лёгочной вентиляции.

Происходит нарушение работы сердечно-сосудистой системы. Возникает уменьшение объёма сердца, становится хуже питание самого толстого слоя сердечной мышцы - миокарда, уменьшается число резервных сосудов, уменьшается сеть капилляров, кислород в меньшем количестве доставляется к тканям и органам. Снабжение кровью тела в целом, в том числе сердца и мозга ухудшается, появляются нарушения в процессах биологического окисления. Даже небольшой тромб может оказаться причиной серьёзных проблем для людей, которые ведут неактивный (сидячий) образ жизни, потому что у них не полностью сформирована система запасных путей кровообращения. По этим причинам закупорка одного сосуда «отключает» большой участок от питания. Также может развиваться ишемическая болезнь сердца. У людей, которые активно двигаются, в скором времени восстанавливается запасной путь кровоснабжения, поэтому они легче поправляются. К тому же в организме не происходит застойных явлений, поэтому тромбы появляются значительно позже и реже [1].

Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на развитие многих функций нервной системы: силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов [3].

Даже умственная деятельность невыполнима без двигательной активности. Умственный труд требует мышечных усилий, потому что деятельность мозга активизируется сигналами, исходящими от мышц.

Из выше сказанного следует, что малоподвижный образ жизни может привести к неблагоприятным последствиям для здоровья, а также преждевременному старению. Именно поэтому не стоит забывать заботиться о своём здоровье собственными силами – соблюдать гигиену питания и тела и заниматься физическими упражнениями.

Литература

1. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. – М., 1990. – 510 с.
2. Статья «Недостаточная двигательная активность» – электронный ресурс: <http://studbooks.net/>
3. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К., 1989. – 203 с.

Гундерова А.А., Кузьмина В.А.
Научный руководитель: ст. преподаватель Е.А. Даикова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23

Инвалидность - не приговор!

Самое трудное - начать!

Спорт является неотъемлемой частью жизни, каждого человека. Он доступен всем и всегда. Зачастую именно спорт помогает человеку не потерять себя и обрести надежду.

Многие считают, что серьезно заниматься спортом могут только физически здоровые люди, у которых две ноги и две руки, забывая о том, что, прежде всего в «здоровом теле - здоровый дух», и чтобы стать здоровым физически нужно, прежде всего, иметь алмазный стержень стойкости и неотступности в душе.

Инвалидность не приговор!

Инвалидность. Слово, сказанное врачом, не крест на вашей жизни. Крест ставит тот, кто опускает руки, который ищет помощи и жалости к себе, в то время как другие люди творят великие дела.

В данной статье говорится о юноше, который является образцом мужества, стойкости, веры и оптимизма. У него есть цель - рассказать и показать на своем примере, что жизнь возможна, даже если нет рук, инвалидная коляска для человека становится неотъемлемой частью жизни!

«Потерял ногу, но не потерял себя!»

Это фраза принадлежит обычному подростку из Архангельска Сергею Кутовому. Началось все четыре года назад. 2013 год. Весна. Сергеем на тот момент было 17 лет. Он заканчивал 11 класс и был готов вступить во взрослую жизнь. Но в тот страшный день все оборвалось, и начался отсчет заново. На уличном перекрестке Сергея сбивает грузовик, у которого отказали тормоза. Огромная фура протащила подростка 15 метров и врезалась в столб, раздробив его ногу. Приговор врачей: умереть с двумя ногами либо жить с одной. После окончательного выбора, началось интенсивное лечение, операции. За короткое время Сергей набрал большой вес. К моменту выписки весил 140 килограмм.

-О внешности не думал. Задача была - выжить. Я принял себя после ДТП - без ноги, но не мог принять себя безобразно толстым. Ну, какого парня украсят слабые руки и хилый живот? Я не хотел быть таким и ударился в спорт, сначала дома - отец с братом установили мне турники бруска. А потом - в тренажерном зале! Начинают с малого - говорит Сергей.

Упражнение по восстановлению тонуса мышц плавно переросли в серьезные занятия спортом. Вот проходит 4 года, Сергей полностью восстановился. Сейчас он здоровый, красивый парень, который стремительно набирает известность в интернете, благодаря тому, что рассказывает о себе, о любви к спорту и бодибилдингу.

Родные Сергея так же заметили, что спорт подарил ему буддийское спокойствие и невероятную крепость духа.

-Я много времени размышлял и думал, о том, что случилось. И каждый раз, приходя в спортзал, я понимал, что делаю еще один шаг на пути поиска себя. Да и многого не надо лишь плоть и желание. Жить! - помечает Сергей.

Кто знает, был ли тот случай с грузовиком катастрофой или же это шанс начать жить заново, жить со спортом!

Каткова В.А.

*Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: katkova.vikuska@mail.ru*

Калланетика

В последнее время и среди начинающих, и среди опытных спортсменов особой популярностью пользуется фитнес. Особый интерес к себе вызывает отрасль фитнеса калланетика и это не удивительно, ведь с помощью этой методики, можно и оздоровить организм, и подтянуть фигуру.

Калланетика – это новое направление в фитнесе, которое разработала американский тренер Кэлан Пинкни.

Родом калланетика из Америки, но она уже успела полюбить многих любителей фитнеса во всем мире.

Комплекс упражнений калланетики направлен на укрепление мышц всех частей тела и состоит из сочетания упражнений восточной гимнастики и растяжки. Эффективность данных упражнений состоит в том, что каждое из этих упражнений заставляет работать все мышцы тела. Именно поэтому результаты занятий просто поражают. Ведь один час интенсивной тренировки дает организму нагрузку, равную примерно двадцати четырём часам обычной аэробики [2]!

Создательница этого комплекса упражнений ставила перед собой цель избавиться от неприятных болей в процессе тренировки и после нее, поэтому данная методика подойдет не только желающим подправить фигуру, но и поможет больным остеохондрозом. Важно заметить, что нагрузке подвержены не только обычные, но глубокие мышцы, поэтому методика имеет очень высокую эффективность [1].

Основой калланетики является – индивидуальная мера. Нельзя заниматься через силу, необходимо делать только такие упражнения и только в том количестве, сколько сможет выдержать ваш организм. В первые тренировки лучше делать частые перерывы на отдых. Если вы начали чувствовать боль в мышцах, перенапрягать их не стоит, пусть даже вы выполнили всего половину или даже меньше из положенного числа повторов [2].

Сколько раз в неделю нужно посвящать тренировкам?

Сама создательница методики рекомендовала начинающим заниматься 3 раза в неделю, по одному часу. Через какое-то время можно сократить количество тренировок до одного раза в неделю.

Одно занятие может длиться час, а может быть разбито на несколько занятий по 15-20 минут.

Несмотря на всю пользу калланетики, она имеет и противопоказания, так как предполагает достаточно серьезную нагрузку для всех видов мышц.

Необходимо обратить внимание на хронические заболевания, при которых не стоит заниматься данным видом спорта. Это такие заболевания как: астма, сердечно-сосудистые заболевания. Если вы недавно перенесли операцию или тяжелую болезнь, обязательно проконсультируйтесь с врачом прежде чем начать заниматься.

Ограничений по возрасту для занятий таким видом фитнеса нет.

После двух недель занятий результаты уже будут хорошо видны.

Уменьшаться сантиметры на талии, подтянется живот, ноги станут более изящными. Данная методика поможет сбросить около 10 - 20 кг за 3 - 6 месяцев, при условии соблюдения программы упражнений без ее нарушения.

Так же необходимо сочетать занятия с правильным питанием.

Но результаты будут зависеть не только от количества тренировок и питания, но и от физиологических особенностей вашего организма, а так же возраста.

Калланетикой удобно заниматься и самостоятельно дома, главное подобрать программу, удобную для вас лично [1].

Вообще существует множество различных направлений фитнеса и аэробики. У каждого из них свои преимущества и недостатки. Просто нужно подобрать то, что подойдет лично вам и поможет поддерживать вас в правильном жизненном ритме.

Думаю теперь мы можем сделать вывод, что искать подходящий вариант для похудения или для поддержания мышц в тонусе можно бесконечно долго, тем более, что определенные недостатки есть у любого способа. Где-то необходимо дорогое оборудование, где-то следует обязательно посещать спортзал, а это сложно при напряженном рабочем графике, а где-то есть множество противопоказаний — и так везде, на что не взглянешь.

Тогда действительно стоит попробовать заниматься калланетикой: ведь частичные противопоказания не делают недоступной всю систему упражнений, временные запреты в скором времени кончатся.

Все придет в свое время, главное — два или три раза в неделю уделять по часу времени необременительным и не очень сложным упражнениям. Вполне вероятно, что путь к именно вашей красоте будет лежать исключительно через калланетику [3].

Литература

1. <http://heclub.ru/kallanetika-chto-eto-takoe-kallanetika-dlya-nachinayushhih-pohudenie-uprazhneniya-protivopokazaniya-otzyvy-do-i-posle>.
2. <http://timelady.ru/59-chto-takoe-kallanetika.html>.
3. <https://mamapedia.com.ua/health/beauty/kallanetika.html>.

Колдин Р.В.

*Научный руководитель: зав. каф. физвоспитания С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: rodionkoldin@gmail.com*

Допинг контроль, как борьба с неугодными

Летом 2016 года в Рио-де-Жанейро прошли XXXI летние Олимпийские игры [5]. Сборная России показала четвертый общекомандный результат [2]. Участие нашей олимпийской сборной стало под вопросом после массовых проверок на допинг наших олимпийцев, все это превратилось в настоящую трагедию. Точное количество наших спортсменов не было известно даже после зажжения олимпийского огня. Одной из причин массовых проверок на допинг послужил триумф нашей сборной на XXII зимней олимпиаде. После дисквалификации за применение допинга в 2013 году российская спортсменка Юлия Степанова и её супруг стали главными «информаторами» Всемирного антидопингового агентства (WADA) о реализации, так называемой «Государственной программы снабжения допингом российских спортсменов». На основании этих слов, был снят и показан на немецком канале (ARD) авторский фильм журналиста Хайо Зеппельта о применении допинга в России. Комиссия Всемирного антидопингового агентства (WADA) заявила, что Россия манипулировала результатами допинг проб и это было программой государственного уровня, в которой принимали участие российские спецслужбы (ФСБ) и Министерство спорта [4]. По итогам заявления WADA, оно высказало предложение отстранить российскую сборную от участия в Летних олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. Тем самым они хотели осуществить презумпцию вины (человек виновен, пока не доказано обратное). По результатам заседания Международного олимпийского комитета было принято решение:

1. Не отстранять сборную России в полном составе от участия в Олимпиаде -2016;
2. Перед Олимпиадой все члены российской сборной должны будут пройти дополнительную проверку на допинг;
3. Легкоатлеты, за исключением Дарьи Клишиной, не примут участия в олимпиаде;
4. судьбу российских спортсменов будут решать международные федерации по отдельным видам спорта.

В связи с таким решением МОК, на олимпиаду не попали целый ряд сильных российских спортсменов. Юлия Ефимова в Спортивный арбитражный суд (CAS) доказала право на участие в Олимпийских Играх. Олимпийские Игры закрыты, а вопрос остается открытым, причем для России в первую очередь. В 2018 году пройдет Чемпионат мира по футболу и будет очень обидно, если накануне его открытия вся футбольная сборная России оказалась на грани дисквалификации. Тем более что ряд российских футболистов фигурировали в недавнем допинговом скандале. Из-за этого инцидента с допингом стало очевидно, что Россия отстает в медикаментозной помощи спортсменам [3].

В настоящее время, Россия одно из немногих государств, которое действительно по итогам недавних событий внесло изменение в уголовное законодательство, установив уголовную ответственность за склонение спортсменов к применению допинга (230.1 УК РФ) [1]. Увы, законодатель не предусмотрел ответственности для спортсменов. Удивительно, но WADA не поддерживает мнение о необходимости ужесточения ответственности для спортсменов. Следует разработать информационную кампанию по ликвидации безграмотности спортсменов относительно тех препаратов, которые они принимают.

Так же некоторые спортсмены употребляют запрещенные препараты по болезням, что ставит под сомнение честность самих спортсменов. Запрет применения должен быть обязательным для всех, без каких-либо исключений. Только так может победить сильнейший, а не хитрейший.

Литература

1. Уголовный кодекс РФ от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации – 17 июня 1996 г. – № 25 – Ст. 2954.
2. <http://www.bbc.com/russian/news>
3. <http://www.rbc.ru/>
4. <http://inosmi.ru>
5. <https://ru.wikipedia.org>

Копылова М.А.

*Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Степановский
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: kopylova.mascha@yandex.ru*

Мотоджимхана - реальность и перспектива

Мотоджимхана - малоизвестный вид мотоспорта в России, который стремительно набирает обороты. Данный вид спорта возник в Японии в семидесятые годы двадцатого века. Мотоджимхана позиционировалась как вид спорта не требующий специального трека и определенного класса мотоцикла.

В СССР существовал аналог мотоджимханы - фигурное вождение. Данный вид возник в восьмидесятые годы. Задача участников состояла в том, чтобы в короткий срок пройти специальные упражнения на площадке которая была оборудована искусственными препятствиями. Соревнования по фигурному вождению внесены в Спортивный кодекс МФР (п.01.19), но не внесены во Всероссийский реестр видов спорта.

И так, мотоджимхана - это вид массового спорта, способствующий выработке навыков правильного управления мотоциклом.

Тренировки и соревнования проводят на ровных асфальтированных площадках на которых размечены пластиковыми конусами трудные для маневрирования схемы движения. Главная цель участников- обрести навыки быстрого прохождения трассы, при этом избегая нарушений и падений. Кроме маневрирования на практических и теоретических занятиях изучают разнообразные приемы контраварийной езды, такие как экстремальное торможение и уход от внезапно возникшего препятствия.

Состязания по мотоджимхане протекают следующим образом:

— Участников разделяют по группам, соответственно классу мотоцикла и опыту участия в подобных состязаниях.

— Организаторы проводят инструктаж.

— Каждому участнику полагается маршрутная карта, на изучение и проход пешком по трассе выделено 45 минут.

— Претенденты выезжают на разогревочный участок где подготавливаются к состязанию с помощью прогрева резины и отработке самых сложных элементов. Порядок выхода мотоциклов определяется исключительно жеребьевкой.

Оценка качества прохождения трассы ставится следующим образом:

1) При каждом касании ногой трассы райдеру начисляется 1 штрафное очко, которое символизирует плюс одну секунду времени.

2) Райдер не выполнивший элемент получает 3 штрафных очка (плюс 3 минуты)

Райдер не прошедший упражнение или нарушивший последовательность выполнения упражнений - дисквалифицируется. Если участник нарушивший правила прохождения трассы вернулся на старт и прошел этап без нарушений, то он получает зачет. Проходить трассу одному участнику можно лишь дважды.

Трассы бывают двух видов, "точечные" и "коридорные". Точечные используются на ограниченное число мотоциклов, они более сложные, но при этом более техничные и заставляют пилотов мотоцикла думать о траектории и самому её выбирать. А вот коридорные - более простые, там, где есть расширение, обычно, выбирают большую траекторию. Но при этом для новичков и средненьких они лучше.

Соревнования по мотоджимхане направлены на:

- 1) Выработку навыков правильного вождения.
- 2) Воспитание культуры безопасного вождения.
- 3) Привлечение и соблюдение правил дорожного движения.
- 4) Предупреждение дорожно-транспортного травматизма.
- 5) Выработка быстрой реакции у мотоциклиста.

Кузнецова Н.А.
Научный руководитель: Л.А. Карпова, Н.А. Мясникова
Муромский медицинский колледж
г. Муром, ул. Ковровская, 18
E-mail: mur_kol@mail.ru

Биоритмы в жизни человека

Часто в повседневной жизни бывают дни, когда «из рук все валится» или наоборот за что ни возмись все получается легко, слажено, быстро. С чем это связано? Как это можно объяснить?

Человек – биосоциальное существо. С одной стороны он являемся частью живой природы, и как любой живой организм подчиняется «внутренним часам» - биологическим биоритмам. Жизнь в обществе не позволяет человеку жить в содружестве с природными биоритмами, что является одной из причин возникновения различных заболеваний, асоциальному поведению, нарушению физиологических процессов.

Учет этих ритмов и уважительное отношение к ним — основа человеческого здоровья.

Целью данной работы является: исследовать успеваемость и заболеваемость студентов в соответствии с индивидуальными биоритмами.

Задачи:

1. Изучить литературу по данному вопросу;
2. Определить хронотипы учащихся;
3. Исследовать индивидуальные биоритмы студентов с помощью компьютерной программы «Биоритмы»;
4. Провести анализ успеваемости и заболеваемости в течение учебного года;
5. Составить рекомендации оптимального режима труда и отдыха с учетом разного типа биоритмов.

Зная свой хронотип и индивидуальные биоритмы можно научиться распределять физическую, интеллектуальную и эмоциональную нагрузку в течение дня, недели, месяца.

Полученные результаты могут быть использованы для профилактики стресса и заболеваний

Данная работа может быть рекомендована студентами, преподавателями и родителями для гармоничного развития, обучения и улучшения здоровья.

Мацюця Ю.С.

*Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: ymatsyutsya.@mail.ru*

Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика в России развивалась очень трудно, так как люди считали гимнастику вредным занятием. Впервые в России был создан «Кружок любителей атлетики», во главе кружка стоял доктор физической культуры Владислав Францевич Краевский. С давних пор Владислава Францевича, называют «отцом русской атлетики».

Большое количество известных спортсменов, такие как, Иван Шемякин, Николай Вахтуров и многие другие участвовали в различных атлетических номерах. Выступления атлетов становились популярными, они выступали на аренах в цирке, в театрах, в парках. Позже атлетизм стал популярным, благодаря различным газетам, журналам, он стал интересовать спортсменов и просто обычных людей [1].

Атлетическая гимнастика предназначена для всех типов людей женщин, мужчин, детей, а так же пожилых людей. Однако выполнять данную гимнастику стоит совершенно здоровым людям, так как упражнения воздействуют на мышцы, тем самым вызывая повышенную нагрузку у занимающихся.

Благодаря атлетической гимнастики, люди имеют сильные и красивые мышцы, рельефную мускулатуру. Кроме того гимнастика, способствует улучшению двигательного аппарата, является средством активного отдыха, эффективно способствует улучшению выносливости и красоте тела.

В данном виде спорта упражнения классифицируют по не скольким группам:

1. Первая группа – это упражнения, благодаря которым мы можем заниматься своим весом без использования дополнительных предметов.
2. Вторая группа – многоборье.
3. Третья группа-это упражнения с самыми простыми подручными материалами, например, мячи.
4. Четвертая группа упражнений требует определенные утяжелители.
5. Пятая группа включает в себя парные упражнения.
6. Шестая группа подразумевает тренажеры.

Что бы добиться желаемого результата вам следует:

1. Правильно распланировать свое время. Не забывать о том, что занятия должны проходить не менее трех раз в неделю, выделить на них нужно около получаса.
2. Кроме того важно приготовить практически все подручные материалы, например, коврик, гантели, мячи, обручи.
3. Вам пригодится и одежда, которая не будет сковывать движения и поможет заниматься.[2].

Данная гимнастика поможет вам избавиться от мигрени, а так же боли в шейном отделе позвоночника. Вы легко сможете вылечить остеохондроз, снизить вероятность возникновения инфарктов и инсультов. Кроме того вы будете вести активный, бодрый и здоровый образ жизни. Вы легко будите избегать стрессы, негативные ощущения и просто плохое самочувствие.

Литература

1. <http://www.studfiles.ru>
2. <https://vtrenirovke.ru>

Молькова Е.Д.

*Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23*

Нанотехнологии в спорте

Спорт - это физический потенциал человека, умноженный на серьёзные тренировки и настойчивое продвижение к цели.

Не стоит при этом приуменьшать роль и современных технологий, основанных на последних достижениях науки.

Индустрия постоянно удивляет спортсменов обувью, одеждой, спортивными снаряжениями из новых материалов. Вещи становятся более комфортными, качественными и функциональными. Они даже способны увеличить выносливость и силу спортсмена.

Современные пьедесталы и олимпы недостижимы и без инновационного спортивного инвентаря.

На сегодняшний день нанотехнологии используются в изготовлении мячей для тенниса, велосипедных рам, ракеток, спортивной одежды, лыж и лыжных палок, и многого другого спортивного инвентаря [1].

Оказывается, что при ударе по мячу клюшкой лишь часть ее энергии обеспечивает разгон, остальное уходит на деформацию. В 2004 были изобретены мячи для гольфа с применением нанотехнологий. Внешняя поверхность их сделана из материала, содержащего наночастицы. Такие мячи деформируются гораздо меньше и поэтому могут быть точнее попадать в лунку. Материалы, которые содержат углеродные нанотрубки или другие наночастицы, уже используются в деталях спортивных велосипедов, лыжах и лыжных палках – для повышения прочности и снижения веса.

Мало того, что постоянно меняется облик спортивной одежды, так мировые компании-производители смогли добиться того, что форма теперь весит не более двухсот граммов, а ткань не поглощает влагу. Изобретатели существенно уменьшили и вес спортивной обуви: одна кроссовка не превышает по весу 90 граммов!

Все швы со спортивной одежды убрали на спину, чем уменьшили сопротивление воздуха и ветра во время бега. Система охлаждения спортивной формы в проблемных местах перенята у космонавтов. Есть специальные охлаждающие жилеты для спортсменов, которые тренируются в жарких странах. Такая система позволяет поту испаряться мгновенно.

Ученые создали купальники из ультра-легких материалов, которые помогают пловцам практически скользить по воде. Такие купальники, отталкивающие влагу, применяются также гонщиками- велосипедистами с целью сократить сопротивление [2].

Новейшие технологии зарекомендовали себя и в области спортивной медицины. Инновационные технологии позволяют делать выводы на основе простого исследования одной человеческой молекулы, чтобы своевременно выявлять заболевания спортсменов. Компания ArgentoDiagnostics создала медицинский прибор — нанодевайс, он помещается на ладони и измеряет биомаркеры — белки, они выдают информацию о состоянии организма.

Японская компания Phiten уже ни один десяток лет выпускает разнообразную продукцию с использованием наночастиц металлов, которая помогает сохранить и восстановить биобаланс человека.

А использование энергетических браслетов из силикона в разы улучшает координацию, внимание, увеличивает выносливость, снимает стресс и напряженность, нормализует кровяное давление и делает спокойным сон.

Помимо всего выше сказанного нанотехнологии применяются в спортивной фармакологии [3].

Ученые работают с нанокапсулами (молекулами, в структуру которых заключены действующие вещества), способными высвободить свое содержимое в определённом месте в

нужное время. Как активное вещество используют, к примеру, кислород, который высвобождается при значительных нагрузках и, не считаясь допингом, нормализует биохимические процессы организма.

Но не стоит забывать, что иногда использование новейших разработок (в том числе снаряжения, созданного с применением нанотехнологий) может быть классифицировано как «технологический допинг».

Но пока есть на свете профессиональный спорт, эта борьба между допинговыми и антидопинговыми технологиями будет продолжаться, как и война добра со злом. Поражения и победы в ней будут меняться местами – каждый раз на новом пике развития науки и пределе возможностей человеческого организма.

Литература

1. Артюхов И.В., Кеменов В.Н., Нестеров С.Б. Биомедицинские технологии: Обзор состояния и направления работы // Материалы 9-й научно-технической конференции «Вакуумная наука и техника». - М.: МИЭМ, 2002. - С. 244-247
2. Песков А.Н., Брусникина О.А. Проблемы борьбы с допингом в спорте. Монография// Издательство "Проспект", 15 сент. 2016 г. - С. 121
3. Рахматов А. И. Использование нанотехнологий на занятиях по физической культуре в вузе // Педагогика высшей школы. — 2016. — №3. — С. 11-12.

Никитина Н.В.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Н.С. Лемехов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: nikitina20n@gmail.com*

Контроль и самоконтроль состояния здоровья студентов

Физическое воспитание как основа здоровья уже давно стало частью человеческой жизни, хотя стоит заметить, что далеко не каждый человек готов уделять ему должное внимание. Между тем важно, чтобы на протяжении всего занятия и при выполнении физических упражнений состояние и здоровье студента не ухудшалось: для этого нужно рационально оценивать свои силы, а так же правильно регулировать физическую нагрузку. Именно эту функцию и выполняют контроль и самоконтроль.

Т.е. основной целью контроля является оптимизированное проведение физкультуры, ориентированное на объективное оценивание состояния учащегося.

Всего на занятиях можно выделить два возможных вида контроля: педагогический и врачебный.

В первом случае педагог, обладая определенными знаниями и наблюдая за занимающимися, определяет эффективность выполняемых упражнений и, в зависимости от результатов, корректирует нагрузку студентам. Проводя контроль, он обязан следить не только за физическими нагрузками, но и за уровнем подготовленности, техникой выполнения и знаниями студента по физическому воспитанию. Неправильное выполнение упражнения или элементарное незнание основ вполне может привести к травмам. Поэтому этот вид контроля является основным и наиболее важным – в случае чего педагог обязан своевременно прекратить занятия со студентом [1].

Врачебный же контроль может проводиться единожды либо ежегодно в целях профилактики и признан определять не только уровень здоровья, но и физического развития. При этом стоит учитывать не только общие параметры, но и такие данные как пол, вес и возраст студента.

В зависимости от причины проведения, врачебное обследование может быть первичным (проводится первый раз для определения состояния студента и определение его к одной из медицинских групп: основная, подготовительная или специальная). Если студента отнесли к основной или подготовительной, то в дальнейшем повторное обследование проводится раз в год, для специальной – 2 раза [2].

Всего они включают в себя исследование:

- телосложения – форма и пропорции тела;
- функционального состояния организма – определяет общий уровень жизнедеятельности человека, системный его ответ на физическую нагрузку;
- уровня физического развития – определяется с помощью антропометрии.

К несколько иным методам контроля относится самоконтроль – контролирование своего состояния самим студентом. Учащийся в таком случае самостоятельно оценивает как субъективные свои ощущения (такие как настроение, отношение к спорту в целом и занятиям в целом или сон), так и объективные, в основном, к которым, как правило, относят вес и личные спортивные достижения. Самоконтроль очень полезен в том плане, что студенты приучаются сами следить за собой, своим здоровьем и физическим состоянием.

Одной из удачных форм самоконтроля может стать дневник. Каким именно образом его вести, студент может решить самостоятельно. Самое главное, чтобы в нем отмечалось состояние и настроение студента, относящееся к физическим занятиям.

Хорошим дополнением как к контролю так и самоконтролю станет измерение объема физической деятельности.

Самый распространенный и популярный из них – измерение нагрузок по времени, потраченной на ту или иную физическую активность. Например, 40 минут степ-аэробики или плавание 3 раза в неделю. Но у таких методов измерения есть один большой и увесистый минус: оно учитывает лишь время общего вида физической нагрузки, но не отдельные его упражнения.

Другой способ является более сложным, он заключается в подсчете энерго-затрат на мышечное движение. Но, как и первый, рассчитывается он довольно статистически и примерно: исходя из таблиц принятой физической активности и ее затрат на 1кг массы. Чтобы результаты были более приближены к реальным, необходимо соблюдать правильную интенсивность и технику выполнения упражнения, иначе подобный контроль просто потеряет логический смысл.

И третий способ, не менее популярнее первого – измерение энергетических затрат путем подсчета пройденных за день шагов, километров или других единиц измерения. Замеряются они обычно шагомерами, либо специальными приложениями в современных телефонах, что может стать для студента простым и не утруждающим подспорьем для самоконтроля и измерения его двигательной активности за сутки.

Напоследок, пара слов о важности и необходимости самоконтроля и контроля за состоянием здоровья во время физической нагрузки. Почему так важно его осуществлять? Если преподаватель не корректирует работу студентов и дает им повышенную физическую нагрузку, то это впоследствии может привести к так называемой «мертвой точке»: состояние, когда тяжелеют ноги, становится тяжело дышать, кружится голова и общее недомогание в итоге заставляет занимающегося прекратить выполнение физической активности. Педагог ни в коем случае не должен доводить студентов до подобного состояния [3].

Другой опасностью для «перетрудившегося» спортсмена является гипогликемический шок – из-за продолжительной и напряженной физической работы в организме резко понижается уровень сахара. Это, в свою очередь, может привести к нарушениям углеводного обмена, а в дальнейшем – к проблемам со здоровьем.

Литература

1. Богатырев, В.С. Исследование состояния здоровья студентов / В.С.Богатырев // Материалы Сателлитного симпозиума XX Съезда физиологов России «Экология и здоровье». – М.: РУДН, 2014. - С.14-17.
2. Буслаков, А.П. Ценностные ориентации студентов / А.П. Буслаков, Г.А.Зайцева // VIII Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: Материалы международной конференции. Ч. II. – М.: Изд-во УРАО, 2013. – С. 118-120.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2015. – 366 с.

Орлова А.В.

*Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: anya.ork2016@yandex.ru*

Средства, формы и методики ЛФК для студентов специальной медицинской группы

Лечебная физическая культура – это применение разных средств физкультуры в целях профилактики, лечения и реабилитации здоровья.

Занятия физкультурой укрепляют опорно-двигательный аппарат, обеспечивают восстановление его функций после окончания лечения.

Лечебная физическая культура – это профилактический метод применения физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку. Движение является основой этого метода [1].

История лечебной физкультуры - это история цивилизации.

Издавна на Руси лапта, городки, русская борьба, кулачные и палочные бои, стрельба из лука, метание бревна или копья – были средством подготовки к предстоящим походам и сражениям. С древних времен в русской культуре физическое здоровье - это основа внешней красоты.

Банный ритуал – является своеобразной формой гигиены и лечебной физической культуры. В бане лечили и восстанавливали силы после любых изменений в организме.

По мнению англичанина Вильяма Тука, члена императорской Академии наук в Петербурге в 1799 г, на низкую заболеваемость влияет использование русской бани.

Термин "Лечебная физическая культура" появился в 1928 году.

Быстрое развитие лечебная физкультура получила в годы Великой Отечественной войны. Необходимо было лечить бойцов после травм и ранений, и ЛФК приобрела особое значение восстановления организма раненых и больных.

Одним из главных достижений современной лечебной физкультуры является методика Валентина Ивановича Дикюля, связанная с реабилитацией больных с травмами спины и последствиями детского церебрального паралича.

Составной частью ЛФК являются механотерапия, трудотерапия и лечебный массаж. Средством ЛФК может являться любая двигательная активность: и плавание, и ходьба, и банные процедуры, и даже игры, если они применяются в лечебных целях.

Лечебная физкультура назначается только после осмотра врача и проводится строго по назначению обычно в учреждениях здравоохранения.

Основным методом ЛФК – является специально подобранные для лечения физические упражнения. Основное средство ЛФК - упражнения, применяемые в соответствии с задачами лечения для общей физической работоспособности [3].

Современная жизнь заставляет нас очень много времени проводить за компьютером, в сидячем положении. От этого портится осанка.

Одним из распространенных заболеваний среди молодых людей является сколиоз - искривление позвоночника. Он обычно неблагоприятно влияет на здоровье. При сколиозе происходит искривление позвоночника из одной различной степени, и некоторые из позвонков могут немного вращаться, что делает бедра или плечи неровными. Каким же образом построены занятия физической культурой в образовательных учреждениях для молодых людей, страдающих сколиозом?

Для лечения этого заболевания применяется лечебная физкультура как в школах, так и в профессиональных образовательных учреждениях, а также в Вузах.

Физические упражнения позволяют воздействовать на изменения, улучшить осанку, функцию внешнего дыхания, дают укрепляющий эффект.

При начальных формах сколиоза лечебная физкультура является более успешной. Занятия проводятся в групповых и индивидуальных формах.

Одним из средств ЛФК является применение элементов спорта, например, плавание стилем “БРАСС”. Элементы волейбола рекомендуют людям с компенсированным течением сколиоза.

Профилактика сколиоза предусматривает соблюдение правильной осанки.

Для этого необходимо выполнять следующие упражнения: эффективным будет повиснуть на перекладине и подтянуть колени к груди, при этом нужно сделать упражнения максимальное количество раз. Также можно сделать еще одно упражнение: принять на полу стойку на коленях и вытянутых руках и максимально выгнуть спину вверх, а потом как можно сильнее прогнуть ее вниз.

Утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых – все это необходимо каждому человеку.

Вместе с упражнениями укрепляющего, оздоровительного характера, есть и специальные, например, для укрепления мышц брюшного пресса, груди, улучшения осанки. Эти упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры, лучше владеть своим телом. Выполнять их можно в любое удобное время и вместе с комплексом утренней зарядки, и в ходе оздоровительной тренировки, и во время обеденного перерыва и воскресной прогулки за город [2].

Эффективность будет зависеть от продолжительности и регулярности занятий.

Правильная осанка делает нас не только более привлекательными, но и во многом способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма, является профилактикой сколиоза.

Таким образом, где бы вы не находились, следите за своей осанкой и контролируйте ее. Это поможет избежать вам искривление позвоночника и оставаться всегда здоровым человеком.

Литература

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 2013, 304 с
2. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2013, с.265
3. Попов С.Н., Иванова Н.Л. К 75-летию Кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК/ Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации № 3, 2014, С.5-7

Рябова А.Г.

*Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет име-
ни Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: vssr@list.ru*

Адаптивная физическая культура для студентов ВУЗов и ССУЗов

Здоровый образ жизни и такие лозунги как «Спорт – это здоровье» или «Движение – это жизнь» популярны сейчас как никогда. Независимо от расовой принадлежности, пола, социального статуса или религии, люди сошлись в едином мнении о том, что здоровье человека – наивысшая ценность. По сложившейся системе мировоззрения, лицами с ограниченными возможностями и отклонениями в состоянии здоровья занимались представители здравоохранения, социального обеспечения, образования, но не физической культуры. Последняя же была ориентирована на здоровых или на временно утративших те или иные функции, а что касается наиболее развитого раздела данного вида культуры – спорта, то он вообще предусматривает активную деятельность с лицами не просто здоровыми, а физически одаренными. И быть среди физически одаренных людей крайне трудно, так как в каждом виде спорта действует жесткая система отбора перспективных спортсменов.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это интегрированная наука. То есть, она объединяет в себе несколько самостоятельных направлений. Для инвалидов в физкультуре соединены знания из сфер: общая физическая культура, медицина, коррекционная педагогика и психология. Адаптивная система имеет цель не столько улучшение состояния здоровья человека с ограниченными возможностями, сколько его социализация, корректировка психологического состояния.

Задачи адаптивной физической культуры:

- формирование осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность вести здоровый образ жизни и быть здоровым, насколько это возможно;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности [4].

Сегодня наблюдается тенденция увеличения числа студентов, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья. За последние несколько лет число здоровых выпускников средних учебных заведений уменьшилось с 28,3% до 6,3% [3]. По мнению экспертов, это обусловлено большим количеством факторов: проблемы экологии и экономики, условия труда и быта, недооценка роли физической культуры в воспитательной и оздоровительной деятельности. У студентов отсутствует должная и необходимая физкультурная образованность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья и развитии личности.

Особое внимание необходимо уделить процессу преподавания физической культуры студентам специальной медицинской группы, так как содержание занятий именно с этой категорией студентов всегда вызывает вопросы и споры из-за неоднородности контингента [2]. Поэтому для студентов этой категории элективные курсы по физической культуре должны быть значительно расширены, введены дополнительные темы занятий, имеющие профессиональную и оздоровительную направленность. Из-за низкого уровня физического состояния студенты специальной медицинской группы выполнять физические упражнения в течение всего занятия по

физической культуре (1,5 часа) не могут, так как они нуждаются в дополнительном времени на отдых, а это влечет за собой нерациональное использование учебного времени. Поэтому была разработана и введена в практику лекционно-практическая форма занятий по физической культуре. Лекционно-практическими называются такие занятия, включающие в себя изложение практического материала (примерно 30-40 мин.) и выполнение практических заданий на основе этого материала.

Основная установка АФК - всем, кто имеет проблемы со здоровьем, необходима специально организованная двигательная активность. Разумеется, чем сложнее заболевание, тем курс АФК должен быть более индивидуален и адаптирован к потребностям конкретного человека с ограниченными возможностями [1]. Цель адаптивной физической культуры – создание осознанного отношения к своим силам, твердой в них уверенности, готовности к действиям, преодолению требуемых нагрузок, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и повышение выносливости организма. В ходе адаптивного физического воспитания уделяется внимание основному заболеванию, вторичным отклонениям, выработке механизмов осуществления жизнедеятельности. Адаптивная физическая культура помогает получить удовольствие, радость от движения и основана на игровых методах. Она позволяет проявить фантазию, воображение и творческий потенциал.

Литература

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа /Автор составитель О. Э. Аксенова//Под общей редакцией С. П. Евсеева – СПб, СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.
2. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теория и практика физической культуры, 1991. – № 7. – С. 37–41. 38
3. Гостев Р. Г. Основные направления развития физической культуры и спорта в вузах России в начале XXI века // Физическая культура молодежи в XXI веке: Материалы I науч. -практ. конф. вузов ЦЧР России. Воронеж, 2001. – С. 127–134.
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Адаптивная_физическая_культура

Трифонова А.А.

*Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: trifonova.97@inbox.ru*

Влияние фитнес-упражнений на организм человека

С каждым годом количество людей, которые стараются внести в свой образ жизни как можно больше движения, увеличивается. Многие выбирают для себя занятия фитнесом. Актуально будет разобраться в степени положительного влияния фитнес-тренировок на здоровье человека.

Одним из главных достижений фитнес-занятий является улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы. Оно заключается в том, что работа сердца более «экономична» как в состоянии покоя, так и при увеличении запасных возможностей аппарата кровообращения при работе мышц.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя составляет 60-80 раз в минуту. При физических нагрузках ЧСС может достигать предельных значений, имеющих широкий диапазон. Увеличение ЧСС при мышечной работе способствует выбросу высокого количества крови в сосудистое русло, которое называют минутным объемом кровообращения (МОК). Кровоток повышается, так как возрастает необходимость обеспечить мышцы, все органы и ткани, большим количеством кислорода. Максимальное значение ЧСС достигается при выполнении упражнений силового характера, включающие большие группы мышц и выполняемые на большой амплитуде. ЧСС и интенсивность работы (50-90%) находятся в линейной зависимости [4].

Систематическое занятие фитнесом способствуют увеличению максимально возможной величины ударного объема сердца (УОС). В связи с этим увеличивается диастола, т.е. момент времени, когда сердце абсолютно расслабленно, вследствие чего, сердце получает возможность больше отдыхать. Во время смены состояния покоя на нагрузку УОС быстро увеличивается и достигает стабильного уровня при интенсивной ритмичной работе, длительность которой составляет 5-10 мин. Максимальное значение УОС будет достигнуто, если ЧСС составит 130 уд./мин. Далее при увеличении нагрузки скорость прироста ударного объема крови резко уменьшается. При долгих и нарастающих нагрузках ударный объем прекращает увеличиваться.

В процессе фитнес-тренировки наблюдается изменение величины минутного объема сердца (МОС), выбрасываемой в систему большого круга кровообращения. МОС может изменяться в следующих пределах: в состоянии покоя от 4-5 л/мин., во время тяжелых физических нагрузок до 25-30 л/мин [3].

Увеличение МОС происходит при увеличении ударного объема сердца и ЧСС (во время легких физических нагрузок) или обеспечивается, преимущественно, за счет роста значения ЧСС (при тяжелых физических нагрузках) [3].

У человека с нетренированным сердцем и ЧСС 70-72 уд./мин, который находится в состоянии относительного покоя, на отдых предсердий в течение суток необходимо 16 часов, желудочков – 12 и всего сердца 4 часа. Таким образом, за 60 лет жизни на отдых требуется 20 лет. Человек, который регулярно занимается фитнесом, имеет ЧСС до 45-40 раз в минуту, в связи с этим выигрыш для отдыха наблюдается значительный [6].

При занятиях фитнесом в деятельности дыхательной системы происходят следующие изменения: увеличиваются частота и глубина дыхания, расширяются кровеносные сосуды легких и дыхательных путей, увеличивается скорость тока крови по сосудам.

Увеличение деятельности дыхательной системы во время работы обеспечивает увеличение потребления организмом кислорода в несколько десятков раз. В покое организм потребляет 250-350 миллилитров кислорода в минуту, а при максимальной мышечной работе данная величина достигается до 4 литров в минуту [1].

У человека, который занимается фитнесом, деятельность системы дыхания увеличивается, в основном, за счет увеличения глубины дыхания, у тех, кто не тренируется – преимущественно, за счет увеличения частоты дыхания. У нетренированного человека дыхательные мышцы работают в режиме высокого напряжения, что влечет за собой их быстрое утомление и отказ от дальнейшего продолжения работы.

Для нормального функционирования человеческого организма, сохранения здоровья и поддержания тела в форме, необходим определенный уровень двигательной активности. Произведенная мышечная работа выражается через величину энергетических затрат. В среднем человек в течение дня тратит от 2000 до 2400 ккал. Организм человека, который ведет пассивный образ жизни, требует примерно 1800 ккал. В день, а при активном образе жизни затрачивается почти 3000 ккал [5].

В ходе опроса социологами было выяснено, что более половины жителей РФ занимаются спортом. За последние годы доля россиян, с различной периодичностью занимающихся спортом, существенно выросла — с 52% в 2014 году до 61% в 2015 году. Данный показатель достиг максимального значения за девять лет исследований (в 2006 году он составлял 44%). Россиян, которые не занимаются никакими физическими нагрузками, чуть более трети. В опросе ВЦИОМ приняли участие 1600 человек из 46 регионов России. Статистическая погрешность не превышает 3,5% [7].

В процессе тренировки важное значение имеет наличие статистических и динамических элементов. Упражнения, где преимущественно используются статистические элементы, обеспечивают резкое увеличение, как объема, так и массы мышц. Физические нагрузки динамического характера, преобладающие в занятиях оздоровительной аэробики, влияют на увеличение веса и объема мышц в значительно меньшей степени. В последнем случае удлиняется мышечная часть и укорачивается сухожильная [3].

Существуют общий и специальный эффекты физических упражнений. Под их опосредованное влияние попадают факторы риска. Общий эффект фитнес-тренировки заключается в расходе энергии, который прямо пропорционально зависит от длительности и интенсивности мышечной деятельности. Это дает возможность компенсировать нехватку энергозатрат. Важнейшее значение имеет повышение устойчивости организма к воздействию на него неблагоприятных факторов внешней среды, например стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии [2].

Специальный эффект тренировки, направленной на оздоровление, связан с оказанием положительного влияния на костную систему тренирующихся. Известным фактом является то, что костная ткань имеет свойство постоянно обновляться, но чем старше становится организм, тем медленнее происходит обновление, и старая костная ткань теряется быстрее, кости значительно утончаются, вследствие чего они становятся хрупкими, а увеличить плотность кости помогают регулярные физические упражнения [2].

Занятия фитнесом, имеющие регулярный характер и сформированные относительно индивидуальных особенностей организма, положительно во всех областях влияют на здоровье человека.

Литература

1. Граевская Н.Д. Дыхание и тренированность. – М.: Медицина, 1976. – с.65 – 68.
2. Дорофеева Т.С. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата. – Смоленск, 1997. – с.41 – 46.
3. Дубровский В.И., Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта. – М.: Владос пресс, 2002. – с.381 – 382.
4. Маркосян А.А. Физиология. – 8-е. изд. – М.: Медицина, 1975. – с.117 – 118.
5. Медина Е.Н. Правила здоровой жизни // Архитектура тела и развития силы. – 2004. - № 4. – с.19 – 22.
6. Рогожин М.Ф. Фитнес, идеальное здоровье. – М.: РИПОЛ классик, 1999. – 340с.
7. Сетевое издание «РИА Новости» [Электронный ресурс] // Официальный сайт URL: <https://ria.ru/sport/20150520/1065455422.html>

Чезганова Н.А.

*Научный руководитель: зав. каф. физвоспитания С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: tschesganowa@mail.ru*

Основные направления борьбы с коррупцией в спорте

Классическое определение коррупции (лат. *corruptio* - подкуп, порча) связано с злоупотреблением публичной властью. Это злоупотребление чаще всего связано со служебным положением или полномочиями либо с незаконным обогащением (взятки, подкуп).

В связи с экономической значимостью спорта и его финансовыми целями, спорт является благодатной почвой для коррупции и фальсификации спортивных результатов, что подрывает фундаментальные спортивные ценности, основанные на принципах этики и взаимоуважения. Коррупция в спорте проявляется на всех уровнях,

Примерами коррупции могут служить договорные матчи, незаконное получение спортсменами и должностными лицами причастными к спорту денег, ценных бумаг или иного имущества, переданных им в целях оказания влияния на результаты соревнований.

Многие авторы отмечают также, что противодействие коррупции должно осуществляться на всех уровнях, которые взаимосвязаны между собой, т. е. на федеральном, региональном, групповом (на уровне конкретной команды) и индивидуальном (в отношении определённого спортсмена) [5].

Но коррупция давно уже перестала быть локальной, внутригосударственной проблемой, она представляет собой транснациональное явление, затрагивающее все мировое сообщество, экономику всех стран, и именно поэтому крайне важно организовать международное сотрудничество в области предупреждения коррупции и борьбы с ней [3].

Примером такой борьбы служит появление международных правовых актов, регулирующих отношения в том числе в спортивной сфере. Например, Европейская конвенция об уголовной ответственности за коррупцию [1]. При этом каждое государство - участник Конвенции принимает на себя прямые обязательства:

- 1) наблюдать за ходом любых спортивных соревнований, которые могут подвергнуться манипулированию;
- 2) немедленно вовлекать правоохранительные органы в случаях подозрительной деятельности, связанной с манипулированием спортивными соревнованиями;
- 3) обеспечить раскрытие любой информации о возможных или имевших место случаях манипулирования спортивными соревнованиями, в том числе с соответствующей защитой информаторов;
- 4) информировать участников соревнований, в том числе молодых спортсменов, о рисках, связанных с манипулированием спортивными соревнованиями;
- 5) требовать назначения официальных лиц спортивных соревнований, в частности судей и рефери, на как можно более позднем этапе.

Более того, Конвенция совершенно прямо и недвусмысленно указывает на то, что спортивные санкции не могут заменить мер юридической ответственности: "...дисциплинарная ответственность, предусмотренная спортивными организациями, не исключает уголовную, гражданскую или административную ответственность". Таким образом, меры государственного принуждения дополняют, но не заменяют то воздействие, которое существует внутри системы спортивных организаций (по сути, как форма саморегулирования).

Отдельный вопрос - финансирование спорта. Принципиальное требование Конвенции - открытость соответствующей информации и прозрачность механизмов вливания бюджетных ресурсов в спорт. Кроме того, каждое государство должно создать (и финансировать) институты, противодействующие манипулированию спортивными состязаниями. Наконец, Конвенция содержит обязательство каждого государства рассмотреть вопрос о прекращении

финансовой поддержки спортивной организации, в отношении которой действуют санкции за манипулирование спортивными соревнованиями как минимум на период действия таких санкций. Аналогичная финансовая санкция должна применяться от имени государства и в том случае, если соответствующие спортивные организации не применяют эффективно правила по борьбе с манипулированием спортивными соревнованиями.

К наиболее важным направлениям борьбы с коррупцией в области спорта Конвенция относит:

- борьбу с незаконной букмекерской деятельностью;
- организацию информационного обмена по вопросам манипулирования спортивными соревнованиями. Такой информационный обмен включает создание специального информационного центра (в Конвенции он называется "Национальная платформа"), который собирает и распространяет соответствующую информацию;
- установление мер уголовной ответственности за манипулирование спортивными соревнованиями;
- ведение борьбы с отмыванием доходов, полученных в результате манипулирования спортивными соревнованиями.

Существуют следующие профилактические меры, направленные на борьбу с коррупцией [2]:

- сотрудничество государственных институтов с участниками спортивного движения на различных уровнях;
- установление ряда новых обязательных правил деятельности;
- более активная вовлеченность государства в борьбу с коррупцией, поскольку последняя подрывает его имидж, который весьма важен, в частности, как для страны, принимающей значительное количество различных международных спортивных федераций;
- установление государством более эффективных правовых методов борьбы с коррупцией, в частности ужесточение уголовной ответственности за совершение такого рода деяний.

Применяя профилактические меры, направленные на искоренение коррупции, возможно избежать подрывания статуса России как великой спортивной державы и восстановить репутацию спорта как вида деятельности, свободного от политических, экономических и должностных интриг.

Литература

1. Конвенция об уголовной ответственности за коррупцию // Бюллетень международных договоров, N 9, 2009, с. 15 - 29
2. Федеральный закон от 25.12.2008 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О противодействии коррупции" // "Парламентская газета", N 90, 31.12.2008.
3. Сараев В.В. Пути повышения эффективности уголовно-правового запрета на договорные матчи по ст. 184 УК РФ // Российский следователь. 2012. N 9. С. 23 - 26.
4. Комментарий к Федеральному закону от 25 декабря 2008 г. N 273-ФЗ "О противодействии коррупции" (постатейный) / Под ред. С.Ю. Наумова, С.Е. Чаннова. М.: Юстицинформ, 2009
5. Пешин Н.Л. Борьба с коррупцией в спорте: международный и внутригосударственный опыт // Конституционное и муниципальное право. 2016. N 10. С. 31 - 36.

Шеронова Т.С.

*Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: sheronova.tatyana@mail.ru*

Влияние алкоголя на мышцы

Алкоголь или алкогольные напитки – это раствор, содержащий этанол. Он способен оказывать действие на ЦНС. Этанол наименее токсичный среди всех видов спиртов. В современном мире выделены как положительные, так и отрицательные действия на организм человека.

Воздействие алкоголя на мышцы – губительно.

Употребление алкоголя в малых количествах (легкое опьянение) сравнивается с пропуском тренажерного занятия. Постоянное употребление приводят к 100% снижению росту мышечной массы.

Влияние алкоголя:

1. Нарушение метаболизма, и как следствие ухудшение процесса жиросжигания. Результат - ожирение. Чем больше выпито алкоголя, тем сильнее лишний жир откладывается в организме. Алкоголь так тяжело перерабатывается организмом, что ни о каком сжигании жира не может быть и речи.

2. Лишние калории. В одном грамме чистого алкоголя содержится 7 калорий, плюс содержащийся сахар и повышенный аппетит как следствие. В некоторых напитках содержатся вещества растительного происхождения, схожие женским гормонам. Результат - женский тип ожирения.

3. Нарушения гормона роста. Выработка снижается до 70%

4. Замедление синтеза белка. Образование новых белков снижается на 20%, а также разрушается уже существующий белок.

5. Нехватка витаминов (кальция, железа, цинка).

6. Обезвоживание. Алкоголь приводит к замедлению всех процессов в организме и повышает ощущение усталости.

7. Снижение выносливости. Результат – снижение уровня гликогена.

8. Возникновение бессонницы.

Для уменьшения воздействия алкоголя на мышцы необходимо закусывать выпитый алкоголь (желательно белковой пищей), употреблять много воды во избежание обезвоживания и не тренироваться ближайшие пару дней [1].

В России были проведены исследования при поддержке Минздрава России об употреблении алкоголя в разных регионах. Данные строились на информации о числе больных алкоголизмом, числом умерших от алкоголизма, объеме продаж алкоголя, правонарушения, совершенные в состоянии опьянения на 100000 населения. Была составлена таблица, в начале – самые благополучные районы, в конце - наиболее проблемные [2].

Немного данных из этой таблицы:

1 место (самый благоприятный район) – Чеченская республика, 12 баллов.

2 место - республика Ингушетия – 15 баллов.

3 место – республика Дагестан – 23 балла.

4 место – г.Москва – 36,5баллов.

5 место- г.Санкт-Петербург – 62, 5 балла.

Владимирская область заняла 56 позицию с 227,5 баллами и вошла во вторую группу рейтинга. Рядом с нашей областью находится республика Бурятия (227 баллов) и Приморский край (229,5 баллов).

Таким образом, алкоголизм в России – очень острая проблема, которая приобрела характер национального бедствия и влияющая на все сферы жизни человека, от социальной и культурной до демографической.

Литература

1. <http://pumping-effect.ru/zdorove>
2. <http://russia-rating.ru/info/9422.html>

Шишкина Н.С, Фризова А.А
Научный руководитель: ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: nastia54-14@mail.ru

Гиподинамия - болезнь цивилизации

Гиподинамия – это снижение двигательной активности. Особенно часто она стала проявляться у нынешнего поколения. При этом нарушаются многие функций организма. В прошлом веке это состояние было редким явлением, однако сегодня распространённость его возросла. Гиподинамия – результат неправильного образа жизни, а основными причинами ее считают: Использование автоматизированного труда; Урбанизацию; Распространение «сидячих» профессий, работа за компьютером или с бумагами (более востребована в наше время); Применение достижений технического прогресса в быту; Сознательный отказ от двигательной активности [1].

Гиподинамия провоцирует: Атеросклероз; Излишний вес; Артериальная гипертензия; Хроническая ишемия сердца и мозга; Инсульты; Эндокринно-обменные расстройства; Депрессии, неврозы; Остеохондроз, сколиоз, остеопороз.

Проявления гиподинамии: Чувство усталости, слабость; снижение умственной и физической работоспособности; быстрая утомляемость; бессонница ночью и сонливость днем; раздражительность, частые смены настроения, склонность к апатии; снижение или, наоборот, неумеренное повышение аппетита.

Хроническая гиподинамия у детей – следствие неправильного образа жизни и организации режима дня. Интеллектуальные профессии стали более востребованы в наше время, поэтому с первых классов дети ориентированы именно на обучение. Проводя много времени за партой, дети устают, а лучшим отдыхом находят компьютерные игры или просмотр телевизора дома, тем более, если родители этому не препятствуют. Дорога из школы домой не добавляет движений, ведь современные мамы и папы забирают детей на автомобиле. Школьники не стремятся ходить на уроки физкультуры, находя всяческие причины для их прогула. Гиподинамия – серьезная проблема современности, но с ней нужно и можно бороться! В данное время эта проблема достаточно актуальна и человечество пытается с ней бороться, в надежде, что люди серьезно задумаются о данной проблеме и начнут больше времени уделять своему здоровью [2].

Профилактика гиподинамии и рекомендации. Нарушения, связанные с гиподинамией лечатся без всяких лекарств. Врачи, занимающиеся проблемой гиподинамии, уверяют, что для обеспечения нормальной работы организма, совершенно не обязательно изнурять себя многочасовыми занятиями спортом. Профилактика последствий гиподинамии сводится к тому, что все мы с детства называем здоровым образом жизни: гулять, бегать, играть в спортивные игры, дайте своему телу возможность насладиться движением, - и никакая гиподинамия будет Вам нестрашна. Ведь движение – это здоровье. Здоровье – это жизнь [3].

Проводя исследование среди учащихся 1-го и 3-го курса, мы создали анкету. Студенты отвечали на вопросы. По результатам анкетирования мы составили, графики, которые будут представлены в нашей исследовательской работе на конференции с разъяснением. Вопросы данной анкеты были такие:

1. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
2. Как часто вы совершаете пешие прогулки?
3. Что для вас отдых?
4. **Страдаете ли вы от повышенной утомляемости?**
5. Занимаетесь ли вы физкультурой в институте?
6. Сколько времени за компьютером вы проводите?
7. Знаете ли вы что такое гиподинамия, и какие последствия она имеет?

8. Достаточно ли вам количества физкультуры в институте?

9. Занимаетесь ли вы в дополнительных секциях? (если да, то в каких?)

10. Хотели бы вы, чтобы в институте были еще дополнительные секции и куда бы вы стали ходить?

Литература

1. Фундаментальные основы здоровья и профилактики заболеваний - Воронин И. М. 2013
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
3. Пустовойтов Ю.Л. Двигательная активность как фактор, определяющий здоровый образ жизни человека. – ЧОУ ВО «Московский университет им. С. Ю. Витте», 2016.

Р.А. Юдин

*Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23*

Спорт в России

Развитие спорта – одно из приоритетных направлений государственной политики России. Приобщение жителей к физической культуре, пропаганда здорового образа жизни на сегодняшний день является важной задачей. Для формирования здорового образа жизни, запущен процесс по возрождению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») – программной и нормативной основы системы физического воспитания. Проводятся массовые спортивные мероприятия для различных категорий населения. Самыми массовыми соревнованиями на территории Российской Федерации стали соревнования по легкой атлетике (кросс нации) и лыжным гонкам (лыжня России) [1].

Кросс нации (или Всероссийский день бега) один из самых грандиозных спортивных праздников, проводится с 2004 года. Поучаствовать в «Дне бега» может любой желающий, независимо от возраста или профессии. Главным условием является хорошее самочувствие и стабильное физическое состояние, и, конечно заряд бодрости.

Лыжня России (или Всероссийская массовая лыжная гонка) проводится ежегодно с 1982 года и всегда является большим зимним праздником. Вместе с любителями на старт выходят чемпионы, воспитанники спортивных школ, ветераны спорта. В этом году 74 региона Российской Федерации заявили о своей готовности принять участие в этом грандиозном спортивном празднике. Заряд бодрости, чувство причастности к российскому спортивному движению – вот что ежегодно дарит «Лыжня России» ее участникам.

Сейчас каждый понимает, что для того чтобы быть здоровым, активным и получать от жизни позитив, нужно заниматься спортом. Поэтому все больше граждан принимают участие в таких спортивных мероприятиях и своим личным примером пропагандируют здоровый образ жизни.

Стремительное развитие спорта в нашем обществе выражается и во всевозрастающем внимании к физическому воспитанию детей и молодежи. Хорошей традицией стало проведение большого числа детских соревнований. Среди них самыми массовыми являются областные этапы Всероссийских соревнований юных хоккеистов Клуба «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова и Всероссийского турнира по футболу «Кожаный мяч» [4].

Большой популярностью среди юных спортсменов пользуется всероссийский турнир по фехтованию «Окские клинки», посвященный памяти олимпийских чемпионов Германа Александровича Свешникова и Людмилы Николаевны Шишовой. Турнир проводится в городе Дзержинске Нижегородской области. Соревнования проводятся как в личном, так и в командном зачете по трем видам оружия (шпага, рапира, сабля) среди юношей и девушек. География участников турнира широкая – в 2016 году на дорожки выходило 880 участников, представлявших 33 региона шести федеральных округов России. Всероссийский турнир стал местом просмотра кандидатов в юниорскую сборную страны. Все спортсмены, которые сегодня являются членами сборной России, в разное время были участниками Всероссийского турнира по фехтованию в Дзержинске [2, 3].

Победы российских спортсменов на мировых первенствах становятся отличным примером для младшего поколения, стимулирует каждого стремиться к здоровому образу жизни и вызывает у подростков желание добиться таких же успехов. Для этого необходимы соответствующие условия, которые способствуют организации плодотворного тренировочного процесса. Динамично развивается спортивная инфраструктура: строятся стадионы, спортивные площадки, ледовые дворцы, физкультурно-оздоровительные комплексы. В Нижегородской области с 2006 года действует Губернаторская программа строительства физкультурно-оздоровительных комплексов. Они отвечают самым современным требованиям и имеют

реальную возможность развивать многие виды спорта. За 10 лет возведено 33 уникальных спортивных объектов. Одно из главных направлений – организация секционной работы с детьми. Занятия ведутся по 54 видам спорта. За счет строительства и реконструкции спортивной инфраструктуры улучшаются условия для развития массового спорта. Молодые спортсмены имеют все необходимое для того, чтобы тренироваться, переходить во взрослый спорт, участвовать в соревнованиях самого высокого уровня. Именно массовый спорт, получивший отличные условия для своего развития, дает импульс для движения вперед спорту высоких достижений.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Журнал. Физическая культура, спорт и молодежная политика в Нижегородской области 2012. – 84 с.
3. Журнал. Спорт в Нижегородской области в 2016 году. – 100 с.
4. Энциклопедический словарь юного спортсмена. - Сост. И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский. - М.: Педагогика, 1980. - 480 с.