

А.П. Ижак

*Научный руководитель: зав. каф. 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: nastia54-14@mail.ru*

### **Спортивное питание: польза или вред?**

Современная жизнь характеризуется высокими физическими нагрузками на организм человека, которые отнимают много сил и энергии. А жизнь спортсмена представляет собой ежедневные тренировки, иногда и по несколько раз в день. Именно поэтому очень важно уделять внимание питанию.

Рацион питания – важная часть жизни спортсмена. Именно поэтому ему нужно уделять большое внимание. Важное требование при организации тренировок спортсмена это – восполнение затрат энергии и поддержание водного баланса организма. Одни утверждают, что спортивное питание оказывает положительное влияние на организм человека, другие отстаивают обратную точку зрения – спортивное питание не только не оказывает положительного влияния на организм, но и даже вредно для него.

Рассмотрим же подробнее что такое спортивное питание и разберемся вредно ли оно все-таки или несет пользу.

Спортивное питание — это особая группа натуральных пищевых продуктов, предназначенные для людей, ведущих активный образ жизни, а также занимающихся спортом и фитнесом. Данные продукты служат для улучшения спортивных показателей: повышения силы и выносливости, увеличения мышечной массы и т.д.

Чаще всего спортивное питание насыщено белками, углеводами, витаминами. Все это представляет собой натуральные продукты.

Главный принцип спортивного питания — сбалансированность и достижение определенной спортивной цели. Необходимый состав выбирается по мере необходимости и удобства потребления. За многие годы были сформулированы три правила в питании: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, убыстрение темпа жизни современного человека, так и спортсмена, на всех стадиях жизни отбрасывается все эти правила. Взять бы всех студентов, которые в погоне за знаниями напрочь уходят от заботы о своем здоровье. Виновны не только они сами, но и образовательная система, само общество [1]

Спортивное питание включает в себя препараты, которые сжигают жир. При этом в их состав входит кофеин, но как правило ожидаемого эффекта от них нет. Энергетические напитки в умеренных количествах стимулируют нервную систему, снижают сонливость, повышают работоспособность.

Конечно же есть и ограничения в использовании в питании спортивных добавок. Например, нельзя употреблять добавки лицам, имеющим заболевания почек и печени. Спортивное питание подходит не всем. У каждого должен быть свой рацион и свой индивидуальный подход. У некоторых людей может быть аллергия на те или иные препараты [2].

Некоторые добавки могут вызвать, к примеру, повышение давления, что не влияет особо на здоровый организм, а человеку, страдающему гипертонией – способно нанести вред. Именно поэтому перед применением каких-либо препаратов следует читать инструкцию [2].

До сих пор спортивное питание вызывает много вопросов и много споров. Спортивное питание – польза или вред по сей день остается открытым вопросом. Можно с уверенностью сказать, что при неграмотном подходе к питанию оно нанесет лишь вред организму. Но при правильном и грамотно составленном рационе принесет только пользу. Ведь спортивное питание не состоит только из одних добавок, они идут в комплексе со здоровым питанием, как дополнение к нему.

Спортивное питание представляет собой одно или несколько каких-либо пищевых веществ в концентрированной форме [1].

К спортивному питанию относится множество препаратов и пищевых концентратов, разработанных специально для спортсменов и предназначенных для повышения спортивных показателей. Регулярный прием этих продуктов приводит к повышению выносливости и трудоспособности, увеличению мышечной массы и исчезновению жировых отложений [1].

Таким образом, у любой добавки, спортивная она или нет, есть свои негативные воздействия на организм, но при правильном ее употреблении и грамотном подходе к ней негативного воздействия на организм не то чтобы не будет, но будет видна даже польза не только у спортсменов, но и у обычных людей. При условии, что спортивное питание будет идти в совокупности с серьезными физическими нагрузками. У каждого человека организм по-разному отзывается на тот или иной препарат или добавку, поэтому при употреблении спортивных добавок проконсультируйтесь со специалистами.

### **Литература**

1.Тарасова Н.С. , Левренчук С.С., Лавренчук А.А, Беликов Р.А Спортивное питание// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта 2009.

2.Дегтярев В.И., Егорычева Е.В. Влияние спортивного питания на здоровье // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2.

Абрамов А.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: physical\_culture@mivlgu.ru*

### **Фармакология**

Многие из нас знают или слышат о таком термине, как Фармакология. Фармакология – это наука о коммуникации лекарственных веществ и взаимодействии их с организмом. Разделяют ее на два вида: лечебную и спортивную. В этой статье мы поговорим о спортивной фармакологии. В спортивном сленге мы зачастую можем услышать сокращение данного слова до выражения «фарма». Многие спортсмены используют ее в разных видах спорта в таких как бодибилдинг, пауэрлифтинг, легкая атлетика и других. Фармакологию также можно разделить еще на две группы: полезную и вредную. А чем же она может помочь в данных видах спорта? Я постараюсь ответить на этот вопрос. Когда атлет часто занимается в зале, его мышцы не успевают восстанавливаться после тяжелой тренировки, тем самым он подвергает свои мышцы стрессу, из-за этого у него вырабатывается гормон стресса «кортизол», что влечет за собой уменьшение мышечной массы, а не ее увеличение. И тогда спортсмен обращается за помощью к препаратам, в данном случае к комплексу аминокислот, созданных химическим путем, их еще по-другому называют БЦАА. Каждая аминокислота выполняет свою роль – одни реализуют выработку недостающих веществ в пищеварительной системе, другие - нормализуют работу головного мозга, закаляют иммунитет, успокаивают нервную систему.

У препаратов есть обратная сторона медали, при прекращении употребления и вкалывания инъекций, результаты начинают пропадать. Часто атлет хочет добиться быстрых результатов, например, быстрого прироста мышечной массы, и тогда он начинает злоупотреблять вредной «фармой», такой как стероиды, синтол и прочими вредными химическими веществами. Известный бодибилдер Рич Пиана нарастил с помощью стероидов огромные руки, объем которых на данный момент составляет 56 см. В случае же прекращения употребления препаратов, его мышцы потеряют данный результат. Приведу еще один пример уже в другом виде спорта - в легкой атлетике. Довольно часто спортсмены используют допинг для улучшения своего самочувствия на соревнованиях и олимпиадах. Допинг – это тоже своего рода фармакология, употребление которой способствует заряду энергии и выброса адреналина в крови. Но не все спортсмены знают и понимают, что употребление этих препаратов может весомо отразиться на их здоровье, что вероятно приведет к плачевным последствиям. В 2001 году умер популярный бодибилдер, создатель программы тренировок Майк Ментцер. Результатом его смерти стал морфин, который он употребил чтобы снять боль.

Подведем итог этой статьи: я написал данную статью чтобы вы с осторожностью смотрели на вид таких препаратов. В одном они могут вам помочь, а в другом могут и навредить.

Бабенко Н.О.

*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: lady.babencko2015@yandex.ru*

### **Современные научные подходы к физическому воспитанию студентов**

Современные реалии развития мирового сообщества выдвигают новые требования к системе высшего профессионального образования, а именно к подготовке специалиста, который был бы ориентирован на развитие и укрепление своего здоровья. Существует необходимость получения в высшем учебном заведении не только профессиональных знаний, но и формирование потребности у студентов в регулярном занятии физической культурой. В настоящий момент особую важность и актуальность приобретают вопросы, касающиеся состояния здоровья учащихся, формирование у молодежи ценностной ориентации и мышления относительно укрепления своего здоровья, не только в стенах вуза, но и за его пределами. Все более очевидной становится зависимость системы подготовки специалистов от социальных условий. В период перехода к динамическому развитию общества, когда социальные условия кардинально меняются, требуется обеспечить выпуск всесторонне образованных специалистов широкого профиля, в том числе и в области физической подготовки.

Физическое воспитание личности – это процесс формирования физической культуры, посредством физических упражнений. На сегодняшний день существует программа физического воспитания в вузах, которая направлена в основном на развитие у студентов определенных физических качеств и физическую подготовленность. Такая направленность физического воспитания не в полной мере соответствует требованиям современного общества, так как физическая подготовленность личности сохраняется лишь в период обучения в вузе, либо если условия будущей профессиональной деятельности специалиста требуют от него определенных физических качеств и навыков. По той причине, что условия труда выпускников вузов не могут быть заранее спрогнозированы в связи с постоянно меняющейся технологией производства, физическое воспитание во время учебы должно создавать предпосылки для дальнейшего самовоспитания и самосовершенствования. М.Я. Виленский и А.П.Внуков под физическим самосовершенствованием понимают совокупность приемов и видов жизнедеятельности, определяющих и регулирующих позицию человека в отношении своего физического развития, подготовленности и состояния здоровья.

Обязательным условием физического воспитания является включение специальных процедур самонаблюдения, самооценки и самоанализа, которые называются рефлексией. Физическое воспитание студентов осуществляется не только на основании знаний, умений и навыков, но и за счет самовоспитания и самосовершенствования личности. Чтобы этого достичь, особое внимание требуется уделить формированию духовной сфере личности студента, его самосознанию. Этого добиться не так просто, ведь деятельность студента в сфере свободного времяпровождения не поддается регулированию. Возможно лишь косвенное регулирование через субъективные цели самого человека. Таким образом, физическая культура превращается в активный фактор становления личности студента только тогда, когда она приобретает личностно-индивидуальную ценность для него.

В связи с повышением социально-экономического значения качества профессиональной подготовки специалистов, физическое воспитание в системе высшего образования должно опираться на новые технологии преподавания. Также необходимо избегать технократизации, которая проникает в физическую культуру. Технократизация физического воспитания основывается на подчинении человека развитию научно-технического прогресса. Сам индивид начинается рассматриваться в качестве живой машины, у которой необходимо повысить запас физической прочности, сделать ее более выносливой и работоспособной. Поэтому в условиях современного постиндустриального общества не следует забывать о гуманистическом

направлении физической культуры, которое является противопоставлением техническому. Данное направление подразумевает единство человека и природы, гармонию и целостность социального и биологического, физического и психологического.

Существует также такое понятие, как непрофессиональное физкультурное образование. Оно подразумевает более глубокое освоение достижений физической культуры в условиях физкультурной деятельности, когда человек может осваивать уже существующие и даже создавать новые способы использования средств физической культуры в зависимости от меняющихся ситуаций жизнедеятельности. При этом у человека формируется ценностное отношение к физической культуре, к целям ее использования, а также к способности проектировать и реализовывать программы физкультурных занятий. Непрофессиональное физкультурное образование отражает в сознании индивида результаты и перспективы использования средств физической культуры и спорта как лично им, там и в его окружении: в кругу семьи, друзей, родственников.

В педагогической литературе наибольший акцент уделяется особенностям передачи знаний и формированию умений и навыков. Наименьшее внимание уделяется рассмотрению проблемы способностей индивида. Способности проявляются лишь в процессе человеческой деятельности. Физические способности – это предпосылка для успешного овладения тем или иным видом деятельности. Ведь только тогда у человека будет сформирована физическая культура, когда он овладеет специальными навыками, умениями и качествами. Но в чем же все-таки проявляется физическая культура личности? Это качественное состояние характеризуется 3мя признаками. Первый признак заключает в себе наличие специальных знаний в области всестороннего физического развития. Следующий компонент – это специальные двигательные навыки и умения, которые человек получает при рождении, но при этом развивать он их начинает только в процессе обучения и воспитания. И наконец, третий признак – это осознанное отношение личности к своим физическим возможностям.

Физкультурное образование человека следует рассматривать как способ формирования физических способностей и собственных представлений об укреплении и поддержании здорового образа жизни. Таким образом, физическое воспитание можно считать сформированным только тогда, когда студент начинает сам понимать как ему создавать свою собственную систему занятий.

### Литература

1. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб., 2010.
2. Русакова Н.Г. Индивидуально-типологические особенности становления организованности у студентов как условия успешности их обучения. монография / Н.Г. Русакова; Восточная экономико-юридическая гуманитарная акад. (Акад. ВЭГУ). Уфа, 2012.
3. Семенова М. А., Кузнецова Т. И. Роль физической культуры в формировании здоровьесберегающих установок учащейся молодежи // Среднее профессиональное образование. — 2006. — № 9. — С. 64–65.

Буторина А.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  
E-mail: alinochka04.08.1998@mail.ru*

### **Петанк**

Петанк — это игра, являющаяся прованским национальным видом спорта, в котором бросаются металлические шары.

Целью является то, что участники двух команд на площадке 15 на 4 м, стараются забросить металлический шар диаметром 70,5—80,0 мм и весом —650—800 г как можно ближе к маленькому деревянному. Он называется кошонет и имеет диаметр 30 мм.

История данной игры начинается в Древнем Риме и Древней Греции, но родиной этого вида спорта считается французская провинция Прованс.

В XIV веке зародился петанк. Во Франции люди так были увлечены Этим времяпрепровождением, что властям пришлось ввести запрет на эту азартную игру, но потом она все же вернулась в жизнь людей. Это было сделано для того, чтобы подданные короля больше занимались другими, более полезными делами, такими как фехтование. О популярности петанка в средневековом Провансе свидетельствует один интересный факт. В 1972 году во время одной из игр участники использовали вместо металлических шаров пушечные ядра, которые хранились вместе с порохом в одном из монастырей, вследствие чего погибло около 38 человек. Историки считают, что одно из ядер оказалось пороховой гранатой.

Не смотря на запреты петанк дожил до наших дней и в него играют множество людей в разных регионах мира в различных видах и под разными названиями.

Современный петанк создал некий Жюль Ленуар, жившим в портовом городке Ла-Сьота, в 1907 году. Этот любитель игры изменил правила. Теперь можно было бросать шары только стоя на месте и не делая три шага как это было раньше. Спустя несколько лет состоялся первый в мире турнир по петанку [1].

На сегодняшний день все игроки в петанк делятся на две команды, в каждой из которых может быть от одного до трех человек. Во время игры можно использовать не более 12 металлических шаров. Если в команде трое участников, то у каждого по два шара, а если один или двое, то им дается три.

Какая из команд будет первой делать бросок решает жребий. Выйгравшие чертят на земле круг около 30 сантиметров диаметром. Далее игрок бросает маленький легкий шар—кошонет на расстоянии от 5 до 10 метров. При этом он не должен находиться вблизи каких-либо препятствий. Важно, что ноги бросающего не должны заступать за пределы ранее нарисованного круга, до того момента пока кошонет не остановится. Далее первый игрок бросает металлический шар, стараясь попасть как можно ближе к кошонету, не заступая за пределы круга.

После этого шар бросает игрок другой команды. Его цель – это бросить свой шар как можно ближе к кошонету, либо своим шаром выбить шар соперника.

Интересно то, что следующий шар бросает игрок той команды, чей шар до этого оказался дальше от кошонета. Он осуществляет броски до тех пор, пока один из шаров не окажется ближе к кошонету, чем все остальные. Только после этого очередь переходит к другой команде.

Если у одной из команд заканчиваются шары, то другая команда бросает все свои, стараясь их добросить как можно ближе к кошонету.

Когда заканчиваются все шары у обеих команд, то начинается подсчет набранных очков. Команде начисляется столько очков, сколько шаров находится ближе к кошонету, чем самый ближний шар у другой команды.

Раунд игры заканчивается, когда обе команды бросили все свои металлические шары.

Команда, победившая в прошлом раунде вычерчивает новый круг на месте предыдущего

падения кошонета, и снова бросает его.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 13 очков.

Существует Международная Федерация петанка, которая следит за соответствием игры определенным стандартам. Шары для петанка должны быть диаметром 70,5-80мм и весом 650-800 г. На шаре в обязательном порядке должны быть указаны вес и производитель. Кошонет может быть изготовлен только из ценных пород дерева и быть диаметром – 25-35 мм. Шары могут быть мягкие, полумягкие, твердые и полутвердые.

В России петанк ведет свою историю с 2002 года, когда нынешний президент федерации петанка взялся за его популяризацию. Сейчас российские игроки часто попадают на обложки иностранных журналов о петанке. В этом спорте очень любят новичков. Правда, на первом чемпионате мира, команда нашей страны завоевала 47-е место, но резервы для роста на лицо.

В нашей стране существует не много клубов петанка, например, московский Петанк-клуб "Бадди"; Санкт-Петербургский петанк-клуб; Краснодарский петанк-клуб "Rolland"; Белгородский петанк-клуб "BUMER"; Ростовский петанк-клуб и Новосибирский петанк-клуб.

Люди, профессионально занимающиеся петанком, называются петанкуистами.

Международная федерация петанка уже какие годы хочет договориться с обществом что бы получить от них поддержку попробовать выступить с предположением на то, чтобы петанк добавили в программу олимпийских играх, так как все время проводятся игры чемпионата Мира и Европы по петанку

Так же еще история гласит о том, что самая долгая игра длилась 27,5 часов. И как говорят многие люди, в петанк лучше играть в городских скверах и парках.

### Литература

1. Петанк (игра): история, правила, шары, интересные факты.  
<https://izi.im/interesno/petank.html>

Зеничев В.С.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Е.В. Постнов  
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: zenichev.viktor@mail.ru*

### **Допинг в спорте при подготовке к соревнованиям**

Допинг – вещества, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма. Также под это понятие попадают вещества, которые стимулируют выработку белка. Стоит сразу заметить, что во время соревнований спортсменам запрещено принимать некоторые лекарственные средства [1]. Есть два вида допинга, один можно употреблять на тренировках, а другой нельзя, и при этом оба вида допинга влияют на здоровье. Начнем с тех, которые нельзя употреблять на тренировках:

- Анаболические стероиды, то есть «анаболики». Этот вид допинга образован из мужского гормона тестостерона. Данные препараты оказывают на организм человека, принимающего их, андрогенный эффект, то есть способствуют стероидным гормонам усиливать мужские признаки. Неконтролируемое применение анаболиков может вызвать психические расстройства, печеночную недостаточность, увеличение предстательной железы, нарушение функций половых органов. Кроме того, увеличение мышечной массы не сопровождается укреплением связок, поэтому случаются их повреждения.

- Мочегонные вещества – диуретики. Самый популярный представитель этой группы – лазикс. Диуретики помогают уменьшить массу тела, также улучшают внешний вид. Интенсивное мочеотделение, которое существенно снижает плотность мочи, выводит из организма другие препараты или маскируют их. Диуретики способны вызывать серьезные нарушения водно-электролитного баланса, нарушение ритма работы сердца, падение кровяного давления и внезапную смерть.

- Пептидные гормоны – такие гормоны, как инсулин, эритропоэтин и гормон роста. Последний вызывает рост мышечной массы и силы, укрепление сухожилий и связок. Так же у молодых людей данный гормон приводит к высокому росту, у взрослых — к увеличению некоторых частей тела. Эритропоэтин — один из гормонов почек, который образует эритроциты, что повышает выносливость и работоспособность. Его употребление рассчитано на получение эффекта длительных тренировок, но может привести к сгущению кровеносных сосудов и инфаркту со смертельным исходом. При длительном приеме может привести к инсульту или инфаркту.

Препараты, не запрещенные на тренировках:

- Наркотические болеутоляющие средства, к таким относятся морфин и его аналоги, которые воздействуют на центральную нервную систему и снижают боль. Побочными эффектами являются рвота, бессонница, потеря координации и депрессия.

- Стимулирующие вещества. Препараты этой группы оказывают влияние на функции головного мозга и активируют психическую и физическую деятельность человека. Они повышают обмен энергии и температуру тела, приостанавливают приток крови к коже, что затрудняет теплоотдачу, маскируют утомления, поэтому спортсмены способны выполнять физические нагрузки выше своего предела. После приема высоких доз стимуляторов развивается психическая зависимость от этих препаратов. Проявляются побочные эффекты: сужение кровеносных сосудов и повышение кровяного давления с выраженным потоотделением.

- Глюкокортикоиды. Спортсмены применяют в качестве мощного противовоспалительного средства для лечения острых и хронических травм мягких тканей и суставов. К побочным эффектам относят: прибавка массы тела с ожирением туловища отеки, отрицательный баланс калия и кальция, сахарный диабет.



Допинг – это не только помощь в повышении спортивных итогов и успехов, а также физических данных человека, да и первопричина множества проблем. Употребление добавок приводит к побочным эффектам, таким как: задержка натрия; агрессивность; повышенное давление крови; заболевания сердечно-сосудистой системы; увеличение сердца; ослабление иммунной системы; повреждение почек [2].

Другие возможные побочные явления при применении стероидов – головные боли, головокружения, риск повреждения мышц, суставов, связок соединительной ткани, удлиненный срок свертывания крови.

### **Литература**

1. Сингер Г., Бренер Б., 2002г., «Нарушение водно-электролитного равновесия».
2. «Полный справочник фармацевта» - Елисеев Ю.Ю., 2007г

Козлова Е.В.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Е.В. Постнов  
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: katya199719971997@mail.ru*

### **Формирование интереса посредством применения нетрадиционного оборудования в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры**

Нетрадиционное оборудование – это оборудование, сделанное собственными руками из списанного материала (инвентаря), бросового материала и подручных вспомогательных средств учителем и непосредственно самими детьми.

Таким образом сложилось противоречие между разработанными методическими рекомендациями, по применению нетрадиционного оборудования и их практическим применением на занятиях физическими упражнениями.

Исходя из выделенного противоречия можно сформулировать следующую проблему: какова эффективность применения нетрадиционного оборудования на занятиях физическими упражнениями у младших школьников.

Объект исследования: процесс формирования интереса у детей.

Предмет исследования: методика применения нетрадиционного оборудования на занятиях физическими упражнениями у младших школьников.

Задачи:

1. Рассмотреть применения нетрадиционного оборудования на уроках физической культуры и методы организации детей на занятиях с нетрадиционным оборудованием.

2. Подобрать и апробировать занятия с применением нетрадиционного оборудования с целью повышения интереса к уроку физической культуры у детей младшего школьного возраста.

3. Анализ полученных результатов.

Методы исследования:

Теоретические: анализ печатных источников, анализ понятийного аппарата

Эмпирические: наблюдение, анкетирование

В нашей работе мы рассмотрели следующие вопросы:

1.1 Особенности развития младшего школьного возраста.

Младшим школьным возрастом считается возраст детей примерно от 7 до 11 лет. Этот возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна.

1.2 Изготовление нетрадиционного оборудования.

В основном оно изготавливается из подручного материала: пенопласта, крышек от бутылок, фломастеров, остатков линолеума, поролона, клейкой бумаги, цветного скотча, капсул от киндер-сюрпризов и т.д. Сделанные пособия являются многофункциональными. Они используются в общеразвивающих упражнениях, в основных движениях, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

1.3 Методика организации детей на занятии с нетрадиционным оборудованием

Комплекс упражнений; Внеклассные мероприятия;

Игры с использованием нетрадиционного оборудования:

«Соберись в букет», «Найди свой цвет», «Найди себе пару

В опытно – практической работе по повышению интереса к уроку физической культуры посредством применения нетрадиционного оборудования в младшем школьном возрасте, работа проходила в 3 этапа:

(1 этап) Диагностика уровня проявления интереса к урокам физической культуры у детей младшего школьного возраста.

Цель данного этапа работы – выявить уровень интереса к уроку физической культуры у детей младшего школьного возраста.

Из 24 школьников: 13- с высоким уровнем интереса к уроку физической культуры: 8 школьников – с средним уровнем: 3- с низким уровнем интереса к урокам физкультуры.

Планирование и проведение занятий с применением нетрадиционного оборудования с целью повышения интереса к уроку физической культуры у детей младшего школьного возраста.

Исходя из результатов первичной диагностики, был сделан вывод о том, что у учащихся 2 класса уровень интереса к уроку физической культуры средний.

Нами был изготовлен комплекс нетрадиционного оборудования, для проведения занятий с целью повышению интереса к уроку физической культуры, так как мы считаем, что нетрадиционное оборудование наиболее полно способствуют повышению интереса к уроку физической культуры у детей младшего школьного возраста.

Игры с использованием нетрадиционного оборудования: «Цветочная клумба», «Шагайка», «Классики»

Комплекс упражнения с использованием нетрадиционного оборудования.

Инвентарь: «Коробочки», «шумелки», кольца, «браслетки», канат, «цилиндрики», набивной мяч, баскетбольный мяч, теннисный шарик, «косичка»

Внеклассные мероприятия по физической культуре с применением нетрадиционного оборудования: Спортивный праздник Весёлые старты «Мама, папа, и я!», и т.д.

Анализ полученных результатов

Для подтверждения эффективности проведенной нами практической работы по повышению интереса детей младшего школьного возраста к уроку физической культуры посредством применения нетрадиционного оборудования, мы провели итоговую диагностику уровня сформированности интереса с помощью анкетирования используемого на первом диагностическом этапе.

Из 24 школьников: 15 - 63% с высоким уровнем интереса к уроку физической культуры, 7 – 29% с средним уровнем, 2 – 8% с низким уровнем интереса к уроку физической культуры.

Таким образом, использование нетрадиционного оборудования в школе позволяет создать необходимые условия для реализации индивидуального, дифференцированного подхода в обучении, повысить уровень познавательной активности учащихся, обеспечить комфортные условия для всестороннего развития личности, сформировать потребность в культуре движений, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье.

Нетрадиционное оборудование удобно и легко применяется на уроках, прививает интерес и любовь к занятию, снимает психологический барьер у детей. Дети бережнее относятся к инвентарю, повышается плотность урока, повышается качество обучения.

Колдин Р.В.

*Научный руководитель: зав. каф. 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*

### **Бойкотирование Чемпионата Мира по футболу в России**

Актуальность обусловлена антироссийской истерии вокруг готовящегося в России ЧМ по футболу.

На сегодняшний день большое количество стран решили на политическом уровне бойкотировать чемпионат мира по футболу. Так что же это значит? В данном случае это означает отсутствие официальных лиц страны на церемонии открытия игр и на весь период времени проведения чемпионата мира по футболу.

**Объектом исследования являются общественные отношения, связанные с деятельностью западных государств в отношении к Российской Федерации и чемпионата мира по футболу.** Предметом исследования являются **правовые нормы, регулирующие порядок возможности бойкотирования чемпионата мира по футболу.**

Официальной причиной бойкотирования чемпионата мира по футболу является якобы действия Российской Федерации в британском Солсбери против бывшего полковника ГРУ Сергея Скрипаля и его дочери.

Западная пресса уже начала демонизацию России так, как будто уже все известно и есть неопровержимые доказательства, и самое главное решение английского суда, который славится во всем мире своей честностью и неподкупностью. Вот так описали журналисты ситуацию в Солсбери:

«Холодная война возобновилась, и сейчас не время для демонстрации слабости, - как пишет газета, - у российского посольства в Лондоне фактически есть список "врагов России".

Абсолютно возмутительно, что дипломаты считают возможным вести себя подобным образом на британской земле.

Если Россия будет и дальше вести себя подобным образом, то она превратится в государство-парию» Daily Express [1].

Times в своей редакционной статье на ту же тему пишет, что Владимир Путин не уважает ни границы, ни международно принятые правила поведения, ни нарекания со стороны других государств [2].

Российский президент, несомненно, лишь пожмет плечами в ответ на санкции, объявленные Терезой Мэй, и посчитает их действиями слабого правительства.

Безусловно после таких сообщений в прессе запанная общественность и политики взбудоражились и начали «придумывать» новые ответные меры, помимо высылки Российских дипломатов, было принято решение о бойкотировании чемпионата мира по футболу, который должен пройти в России.

Встает вопрос о правомерности данных действий. Обратимся к Уставу ООН, а именно к главе VII «Действия в отношении угрозы миру нарушений мира и актов агрессии», согласно ст. 41 такое решение и меры может принять только Совет Безопасности ООН [3].

На сегодняшний день бойкотировать игры решили: Англия, Исландия, Австралия, Польша. Правительства Швеции и Дании также рассматривают возможность бойкота турнира.

Исследуя данную тему можно прийти к выводу, что действия данных государств противоречит Международному праву. Цель данной акции правильно оценило Financial Times: «...события в Солсбери станут проверкой дипломатического влияния Великобритании.

Уже несколько европейских стран ставят под вопрос необходимость продолжения режима санкций, наложенных на Россию в связи с ее незаконной аннексией Крыма.

Для того, чтобы укрепить их решимость, Лондон должен представить своим союзникам неопровержимые доказательства, что Москва несет ответственность за это последнее преступление» [4].

### **Литература**

1. <http://rus.delfi.lv/news/daily/abroad/prensa-britanii-kreml-proveryaet-korolevstvo-na-prochnost.d?id=49841407&all=true>
2. <https://www.bbc.com/russian/features-43412074>
3. Устав ООН [Электронный ресурс]: <http://www.un.org/ru/sections/un-charter/chapter-vii/index.html>
4. <https://inopressworld.ru/blog/43994481182/Prensa-Britanii-konchayet-kiptyatkom>.

Колосов Н.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: physical\_culture@mivlgu.ru*

### **Проблемы развития спорта в малых городах и сёлах**

В наше время очень остро стоит вопрос о спортивном воспитании населения. Не смотря на развитие спорта в стране, управление физической культурой на региональном уровне остаётся не очень развитым. Особенно это наблюдается в малых городах и сёлах. Неразвитая сеть спортивных комплексов и сооружений приводит к низкому уровню физической подготовки молодёжи. Отсутствие современного технически развитого спортивного оборудования для занятия спортом и проведения соревнований, приводит к низкой заинтересованности людей в занятии физической культурой и невооружённым взглядом видно, что их здоровье с каждым годом становится всё хуже и хуже.

Это результат того, что не в полной мере используются СМИ для массовой пропаганды спорта и здорового образа жизни. Бюджетное финансирование не может в полной мере обеспечить развитие спорта в малых городах, тогда как в крупных городах и мегаполисах на это выделяются не малые средства. В нашей стране приемлемая нормативно правовая база физической культуры, но почему-то она не реализует в полной мере право каждого человека на занятие физической культурой и не может в полной мере обеспечить развитие спорта в малых городах. Можно заметить резкое сокращение тренеров и уменьшение их заработной платы, в результате чего наблюдается снижение молодых кадров среди них. Кроме того многие тренера вынуждены сами покупать спортивный инвентарь для занятия физической культурой, конечно это всё должно обеспечивать государство.

Государство должно понимать, что физическая культура – это главный способ создания как физического, так и духовного здоровья молодёжи. Спорт должен стать неотъемлемой частью человеческой жизни, ведь именно он помогает сохранить здоровье. Физическая культура и спорт дают возможность детям развиваться не только физически, но и духовно, позволяют воспитывать в себе волю и характер. Но для широкого привлечения молодёжи к занятию физической культурой необходимо создание множества новых спортивных секций и школ (ДЮСШ), привлечение тренеров и других спортивных работников, и увеличение их заработной платы. Местные власти в большинстве случаев просто не имеют средств на всё это из-за малого бюджетного финансирования. Поэтому государство должно обратить внимание на проблему развития спорта именно в малых городах и сёлах, а не только в крупных городах и мегаполисах, что бы стимулировать развитие спорта именно здесь.

Кузнецов А.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  
E-mail: fpm@mivlgu.ru*

### **Плюсы и минусы Олимпиады-2018 для России**

#### **1. Спорт стал частью политики?**

Возникает вопрос: «Только ли российские спортсмены принимали допинг?» И если нет, то почему все обвиняют Россию. Российские спортсмены используют мельдоний?

Первыми кто потребовал отстранить Россию от соревнований стали американцы. Это в интересах спорта? Нет, это вопрос величия Америки. Напрашивается вывод о том, что ВАДА работает для пополнения медальной копилки американской сборной.

Неужели у мельдония нет аналога, используемого американскими спортсменами? Есть, но в США фармакология идет впереди технологий по обнаружению запрещенных препаратов. Не исключено также, что ВАДА действует в интересах западных компаний, производящих альтернативные допинговые средства.

Проблема в том, что допинг-тест всегда будет субъективным мероприятием. Потому что тот, кто "убегает" от "положительного" результата, изобретает все новые препараты. Большой спорт не может существовать "чистым", потому что "чистые" будут зачастую проигрывать [1].

#### **2. Слабая защита правительством наших спортсменов.**

Многих удивило извинение Виталия Мутко за допинг-скандал.

Тренер по фигурному катанию Татьяна Тарасова, воспитавшая многих звезд фигурного катания, дала комментарии по поводу допингового скандала в России. По заявлению тренера, допинг – это проблема не только в России. По ее мнению, это проблема отдельных видов спорта, и в таком случае представители любой национальности будут пытаться нарушать антидопинговые правила.

Татьяна Тарасова находится в недоумении от сложившейся ситуации. Она не понимает, как можно запретить участвовать в играх спортсменам, которые шли к этому всю жизнь. Она заявила о том, что есть виды спорта, где нарушения допинговых правил существовали всегда и во всех странах, а не только в России.

#### **3. Российские спортсмены выступают без флага и гимна своей страны.**

Татьяна Тарасова шокирована тем, что российские спортсмены будут представлять страну без гимна и флага. «Как тренироваться, когда у тебя нет национальности?» — недоумевает тренер. Также Тарасова заявила, что все разговоры вокруг допингового скандала вызывают слишком много вопросов [2].

На прошедшей в этом году Олимпиаде Россия действительно отсутствовала как самостоятельная держава. Наши спортсмены, все же принявшие участие в соревнованиях, представляли резервный, а не основной коллектив и официально входили в состав команды под названием OAR («Olympic Athlete from Russia»). Им было запрещено выступать под знаменем родного триколора и исполнять государственный гимн. Такое решение было вынесено главами Международного олимпийского комитета (МОК).

#### **4. Примеры выступления под Олимпийским Флагом.**

В 1980 году атлеты из стран, бойкотировавших московскую Олимпиаду, выступали под нейтральным флагом. В их числе — нынешний президент Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF) Себастьян Коэ, дзюдоист Эцио Гамба, прыгунья в высоту Сара Симеони.

На зимней Олимпиаде 1992 года в Альбервиле в честь побед наших спортсменов поднимался флаг МОК и играл олимпийский гимн. Тогда россияне были участниками объединённой команды. В неё вошли спортсмены бывших республик СССР [3].

Не допуск нашего флага, это вызов нашей стране или попытка унижить нас?

### 5. Кто они – победители из России?

Пусть в этом году молодые юноши и девушки и выступили от нейтральной стороны, ничто не изменит того факта, что они всегда боролись и продолжают бороться именно за Российскую Федерацию. Речь идет о тех спортсменах, которые смогли заполучить награды в собственных дисциплинах:

-фигуристка Алина Загитова, хоккейная сборная – золото;

-фигуристка Евгения Медведева, фигуристы командного турнира, лыжник Александр Большунов, скелетонист Никита Трегубов, команда мужчин-лыжников в спринте свободным стилем, команда мужчин-лыжников в эстафете – серебро;

-лыжники Андрей Ларьков, Александр Большунов, Юлия Белорукова, Денис Спицов, конькобежцы Наталья Воронина и Семен Елистратов, фристайлисты (катание на лыжах вольным стилем) Сергей Ридзик и Илья Буров, женская лыжная эстафетная команда – бронза.

Нельзя не заметить, что среди прочих особенно отличились наши лыжники, они заполучили практически половину медалей из всех возможных – 8 из 17.

По-настоящему сенсационным триумфом стала победа российских хоккеистов. Согласно мнениям специалистов, они изначально являлись фаворитами турнира. Если бы на ОИ все же приехала НХЛ (Национальная хоккейная лига, объединяющая лучшие составы США и Канады), ситуация, могла бы принять другой оборот. Но владельцы клубов и руководство организации решило не изменять график игроков, заявив, что, во-первых, они хотят полностью посвятить себя к подготовке стартующему в середине апреля Кубку Стэнли, а, во-вторых, что подход членов МОК к их участию в состязании оставляет желать лучшего. Последние остались довольно равнодушными к решению глав НХЛ и никакого диалога с ними так и не наладили.

В результате российская команда, первый матч для которой оказался не слишком удачным (2:3 в пользу Словакии), смогла собраться и сравнительно легко одолеть Словению (8:2), Соединенные Штаты Америки (4:0), Норвегию в ¼ финала (6:1) и Чехию в ½ финала (3:0). Последним соперником на льду выступила Германия, которая до последнего не желала отдавать победу оппоненту. Игра превратилась в настоящее «ледовое побоище», которое рисковало обернуться для россиян проигрышем, ведь за 2,5 минуты до окончания они остались в меньшинстве... И все же в овертайме Кириллу Капризову удалось присовокупить к забитым шайбам Вячеслава Воинова и Никиты Гусева победный «золотой» гол. Матч завершился со счетом 4:3 в пользу россиян [4].

Несмотря на то, что многих наших спортсменов не допустили к участию в Олимпиаде. Наши хоккеисты, лыжники и фигуристки доказали, что Российские спортсмены побеждали и будут побеждать, несмотря не на что.

### Литература

- 1.<https://www.pravda.ru/society/how/defendrights/19-07-2016/1307182-wada-0/>
- 2.<http://star-magazine.ru/tatyana-tarasova-prokommentirovala-dopingovyj-skandal/>
- 3.<https://lifehacker.ru/2017/12/06/nejtralnyj-flag/>
- 4.<http://2018god.net/itogi-olimpiady-2018-goda-v-pxenchxane-dlya-rossii/>



Лазарева Е.Ю.

*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: ekaterinalazareva212@gmail.com*

### **Допинговые скандалы на Олимпиаде-2018**

На Олимпиаде-2018 разгорелось несколько допинговых скандалов. Международный олимпийский комитет продолжает игнорировать нарушения в других странах.

В пробе японца Кеи Саито нашли запрещенный препарат. Спортсмен выступал за сборную страны в шорт-треке.

В его организме присутствуют следы ацетазоламида. Это средство способствует понижению внутриглазного давления, уменьшению уровня углекислого газа и бикарбонатов в крови. Таким образом, атлет получает большее количество кислорода, что помогает ему в соревнованиях. Лекарство включено в перечень жизненно необходимых препаратов, однако в спорте оно запрещено.

Этот случай стал первым за всю историю участия Японии в зимних Олимпиадах [1].

Один из самых ярких скандалов развернулся вокруг российского кёрлингиста Александра Крушельницкого. Спортсмена обвинили в нарушении антидопинговых правил. Обе допинг-пробы показали наличие мельдония в анализах кёрлингиста. Суд принял решение аннулировать результаты Крушельницкого на Олимпиаде. Спортсмен и его супруга Анастасия Брызгалова, выступающая с ним в паре, лишились бронзовых наград [2].

Спортивный обозреватель Дмитрий Симонов на своей страничке Facebook рассказал, что в организме Сергеевой обнаружен препарат триметазидин [3].

Триметазидин, как и мельдоний, является сердечным препаратом. Всемирное антидопинговое агентство запретило его применение в спорте ещё в 2014 году. Считается, что триметазидин может использоваться как гормональное, восстанавливающее метаболизм средство.

Надо понимать, что борьба с допингом — это сложная отрасль. Уже давно допинг никто не находит. Если вы посмотрите новости, то увидите, что нашли "метаболиты такого-то вещества". То есть, не само вещество, а то, что получается при его распаде. Это не на 100% доказывает, что был применен допинг — может этот метаболит от чего-то другого пришёл. Также запрещены все мочегонные вещества. Они вообще к допингу не имеют отношения, но они помогают скрыть допинг [4].

Спортсмены, доказавшие, что не применяли допинг, соревновались под нейтральным флагом. Олимпийский комитет России (ОКР) был дисквалифицирован по решению исполкома. Также всем чиновникам из Министерства спорта России отказано в получении аккредитации на Игры в Пхенчхане.

### **Литература**

1. На Олимпиаде разгорелся допинговый скандал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://utro.ru/sport/2018/02/13/1351295.shtml>. Дата обращения: 27.03.18
2. МОК не исключает, что российскому кёрлингисту Крушельницкому подмешали допинг [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.mk.ru/sport/2018/02/19/mok-ne-isklyuchaet-cto-rossiyskomu-kerlingistu-krushelnickomu-podmeshali-doping.html>. Дата обращения: 27.03.18
3. Олимпийские жертвы триметазида В Сочи - Украина, в Пхенчхане - Россия [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/olympics/pyeongchang2018/reviews/olimpiyskie-zhertvy-trimetazidina-v-sochi-ukraina-v-phenchhane-rossiya-1376234/>. Дата обращения: 28.03.18
4. Бобслеистка сборной России подозревается в употреблении допинга [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.sport-express.ru/olympics/pyeongchang2018/bobsleigh/news>

/bobsleistka-sbornoy-rossii-podozrevaetsya-v-upotreblenii-dopinga-1376136/. Дата обращения:  
27.03.18

Николаев А.И.

*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: andrey1998.nikolaev@yandex.ru*

### **Влияние физической культуры в уличных условиях на функциональные изменения организма студента**

Что надо знать при занятиях физкультурой на улице.

В жару организм перегревается, и из-за этого, существенно, увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. При высоких температурах нарушаются обменные процессы в мышцах, и сердцу приходится очень быстро прокачивать кровь - ведь организму требуется дополнительное охлаждение.

В слишком холодную погоду активное дыхание способствует переохлаждению легких. Кроме того, сосуды на морозе сужены, и сердце несет дополнительную нагрузку.

Также всегда необходимо учитывать индивидуальные особенности организма: кому-то некомфортно активно двигаться при +25, а кто-то мерзнет на улице уже в 0 градусов.

Важно планировать сам ход тренировки. При любой температуре в занятии должны присутствовать три компонента разминка, основная и завершающая часть.

Физическая культура в жизни студента.

Воспитание Физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течении которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

Организация и руководство физическим воспитанием.

Целью физического воспитания в вузах является содействие в подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. в процессе обучения в ВУЗе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

1) о воспитании у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительного труду.

2) о сохранении и укреплении здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннего развития организма.

3) Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей и в будущей трудовой деятельности.

4) Воспитание у студентов убежденность в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работы среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложена на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза.

Непосредственную ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом государственной программы возложена на кафедру физического воспитания вуза.

Формы физического воспитания студентов.

Физическое воспитание в ВУЗе проводится на протяжении всего периода обучения студентов осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляет собой единый процесс физического воспитания студентов. Физические занятия планируются в учебных планах по всем специальностям, их проведение обеспечивает с преподавателями каф. физического воспитания.

### Типы нагрузки.

Характер воздействия физической тренировки на организм зависит, прежде всего от вида упражнений, структура двигательного акта. В оздоровительной тренировке различают три основных типа упражнения, обладающих различными избирательной направленностью:

1 тип- циклические упражнения аэробной направленности, способствует развитию общей выносливости.

2 тип- циклические упражнения смешанные аэробной и анаэробной направленности, развивающие общую и специальную выносливость

3 тип- ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость. Однако оздоровительным и профилактическим эффектом в отношении атеросклероза сердечно-сосудистые заболевания обладает лишь упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости. В связи с этим основа любой оздоровительной программы для людей среднего и пожилого возраста должны составлять циклические упражнения.

Оптимальная нагрузка-Это нагрузка такого объема и интенсивности, которое дает максимальный оздоровительный эффект для данного индивида. Зона оптимальных нагрузок ограниченной снизу уровня пороговых, а сверху - максимальных нагрузок. оптимальное нагрузки для подготовленных Бегунов составляет 40-60 минут 3-4 раза в неделю. В среднем 30-40 км в неделю. дальнейшее Увеличение количества прибегаем в километров нецелесообразно, поскольку не только не способствует дополнительному приросту функциональных возможностей организма, но и создает опасность травматизации опорно-двигательного аппарата, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы. оптимальные нагрузки обеспечивает повышение аэробных возможностей, общей выносливости и работоспособности, то есть уровня физического состояния здоровья. Максимальная длина тренировочные станции в оздоровительном беге не должна превышать 20 км, поскольку с этого момента в результаты истощения мышечного гликогена в энергообеспечении активная включается жиры, что требует дополнительного расхода кислорода и приводит к накоплению в крови токсичных продуктов. Бег на 30-40 км требует повышения специальной марафонской выносливости, связанных с использованием свободных жирных кислот, а не углеводов.

Задачи же оздоровительной физкультуры - укрепление здоровья путем развития общей выносливости и работоспособности.

### Проблемы марафонского бега.

Преодоление марафонской дистанции является примером сверх нагрузки, которые может привести к длительному снижению работоспособности истощению резервных возможностей организма. В связи с этим марафонская тренировка не может быть рекомендована для занятий оздоровительной физкультурой и не может рассматриваться как логическое завершение оздоровительного бега и высшая ступень здоровья. Более того, избыточные тренировочные нагрузки, по мнению некоторых авторов, не только препятствует развитию возрастных склеротических изменений, но и способствует их быстрому прогрессированию.

Носкова И.А.

*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: noskovaira1998@yandex.ru*

### **Проблемы современного спорта**

В последнее время в стране наблюдается устойчивый рост интереса к спорту, на что значительно повлияли Зимние Олимпийские игры 2014 года, кубок Конфедераций по футболу 2017 и предстоящий Чемпионат мира по футболу 2018 года. Но не смотря на это спортом занимается всего лишь около 10 % населения, тогда как в экономически развитых странах этот показатель может достигать 70%.

Развитие спорта, в последнее время, находится под жестоким контролем руководителей нашего государства, которое решает всевозможные вопросы. Однажды в одном из своих выступлений, которое было посвящено непосредственно первоочередным мерам поддержки спорта в стране, Дмитрий Анатольевич Медведев особенно подчеркнул необходимость принятия в ближайшее время системных, полноценных решений, которые будут направлены непосредственно на подготовку спортсменов. То есть с учетом жестокой конкуренции в данной сфере, усиление позиций в этой области таких стран-лидеров, как: Китай, США, Германия, Норвегия, Канада, Великобритания, а так же имеющихся возможностей привлечения внутренних инвестиций и помощи российского бизнес-сообщества, включая государственно-частное партнерство. О необходимости развития не раз заявлял Владимир Владимирович Путин, утверждая, что формирование здорового образа жизни должно стоять у граждан чуть ли не на первом месте, именно поэтому одной из важнейших частей государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и привлечение народных масс.

Финансирование спорта как профессионального, так и любительского является одним из важных факторов для развития. Важными моментами в развитии спорта так же всегда являлись территориальные и природные условия. Природные особенно четко проявляются в разделении между летними и зимними видами спорта, хотя стоит отметить, что современные технологии позволяют приблизить спортсмена к тем условиям, которые ему необходимы на данном тренировочном или соревновательном процессе. Говоря о нынешнем спорте, не стоит также упускать из виду такую отрасль права, как спортивное, которое призвано обеспечить надлежащее регулирование, проведение спортивных мероприятий и регламентировать вопросы представления физкультурно-оздоровительных услуг.

Современное состояние развития спорта в мире характеризуется ростом популярности и авторитета международных спортивных организаций, широкой государственной поддержкой подготовки спортсменов высокого класса и спортивных резервов, решением на правительственном и местном уровнях вопросов социальной защиты и поощрения спортсменов, тренеров и специалистов.

Современный спорт многолик и разнообразен. В его систему входят такие разновидности, как детско-юношеский, школьный, массовый, студенческий, высших достижений. Спортивная жизнь в мире так же тесно связана с коммерциализацией. В основном это наблюдается в зрелищных видах, таких как футбол, хоккей. Нельзя обойти вниманием и такую проблему, как ставки на спортивные события. Всем этим занимаются букмекерские конторы, в которых вращаются не мысленные суммы.

Одной из важных проблем в современном мировом спортивном сообществе является бурно развивающаяся фарминдустрия. Несмотря на все плюсы и преимущества данного направления, есть главный противовес – это «допинг». На данном этапе развития видно, что буквально все профессиональные спортсмены разных стран мира в той или иной мере употребляют допинг. У кого-то это лекарственные препараты, которые помогают преодолеть

сверх нагрузки, а у других это просто «терапевтическое лечение» назначенное врачом. Тем не менее, все это сказывается на развитии спорта в мире, причем не в положительную сторону.

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*

### **Использование тренажёров в занятиях лечебной физкультурой**

Одна из задач современной науки – это продление человеческой жизни [1].

Здоровье – наивысшая ценность. Быть здоровым и активным просто необходимо. Болезнь лишает человека радости, приносит много горя и страданий не только больным, но и всем близким человека, страдающего недугом [2]. Физическая активность необходима для живого организма, она имеет не только биологическое, но и социальное значение. В зависимости от состояния здоровья человек использует различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья — лечебную физкультуру. ЛФК в данном случае является методом функциональной терапии.

Лечебная гимнастика - наиболее распространенная форма использования физических упражнений в целях лечения и реабилитации[3]. Для проведения ЛФК пациентам составляют схему занятия, в соответствии с которой продумывают комплекс упражнений с указанием исходных положений, описанием упражнения, его дозировки.

Правильное применение лечебной физической культуры ускоряет выздоровление, восстанавливает нарушенную трудоспособность и возвращает к нормальной жизнедеятельности. По словам древнеримского врача, Клавдия Гамена, больным необходимы не только гимнастические упражнения, но и другие виды физической активности, такие как: гребля, верховая езда, охота, собирание грибов и ягод, прогулки, массаж, потому что движение – это жизнь.

Обычно для лечения какого-либо конкретного заболевания используют различные методы и формы ЛФК: ходьба, плавание, бег, а также занятия на тренажерах. Применение тренажёров в занятиях лечебной физкультурой является компонентом физической активности. Занятия на тренажёрах развивают правильную осанку, способствуют коррекции различных проблем позвоночника, сжигают излишки жира, снижают избыточную массу тела, улучшают функциональные возможности организма, к тому же укрепляют сухожилия и мышцы, вытягивают спину, выправляют суставы, повышают микроциркуляцию крови и общий тонус организма [4].

Во время восстановительного лечения широко применяют различные тренажёры, такие как: бегущая дорожка, велотренажеры, различные виды эспандеров, роллеров. Все эти устройства способствуют целенаправленному развитию общей, скоростной и скоростно-силовой выносливости, а также развивают динамическую силу и гибкость. Мини-батут, к примеру, совершенствует координацию движений.

Занятия в тренажёрном зале, проводимые по специальным программам, являются необходимым этапом реабилитации. Тренажёры удобны и не создают опасных нагрузок на позвоночник. Сиденье регулируется по высоте, что позволяет человеку любого роста удобно расположиться и выполнить движение правильно с технической точки зрения. Фиксирующий пояс безопасности предупреждает отрыв спины и опасное перенапряжение поясницы. Ограничительный механизм устанавливает необходимую амплитуду движения, что позволяет проводить тренировку пациентов с травмами или заболеваниями опорно-двигательного аппарата, имеющих ограничение подвижности. С помощью специального изометрического устройства отслеживается сила мышц. Смарт-карта с программным обеспечением даёт возможность вести наблюдение за реабилитационно-тренировочным процессом, анализировать и корректировать использование физических нагрузок. Ограничитель движения, использующийся при тренировках, позволяет следить за необходимой амплитудой и исключать опасные движения.

Таким образом, тренажёры улучшают процесс реабилитации, создают позитивный эмоциональный настрой, оптимизируют физическую активность организма. Применение лечебной физической культуры с использованием тренажёров имеет большое значение для восстановления организма.

### Литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 N 80-ФЗ [эл.ресурс] [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_22930/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22930/)
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС, 1991. – 544 с. - [эл.ресурс] <http://bms7.ru/books/book1.pdf>
3. Лейкин, М.Г. Научное обоснование и создание спортивно-оздоровительных тренажеров, 2014. – 120 с. [эл.ресурс] <http://fizmathim.com/nauchnoe-obosnovanie-i-sozdanie-sportivno-ozdorovitelnyh-trenazherov>
4. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 90 с.



С.А. Педя

*Научный руководитель: д.т.н. Д.Е. Андрианов*

*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*

### **Разработка модели тренировочного процесса непрофессиональных спортсменов на основе данных физического состояния**

В настоящее время стало очень популярным вести здоровый образ жизни, который включает в себя не только правильное питание, здоровый сон, отсутствие вредных привычек, но и постоянные физические нагрузки. В связи с этим возрастает необходимость в создании тренировочных программ для различных групп людей, отличающихся друг от друга возрастом, ритмом жизни, уровнем физической подготовки, наличием проблем со здоровьем и многими другими особенностями. Процесс составления тренировки является трудоемким, так как требует наличия большого числа исходных данных и всестороннего анализа состояния организма человека, поэтому создание информационной системы может значительно облегчить эту задачу.

Тренерами и учеными были выделены основные группы параметров для анализа физической подготовки человека, которые будут учитываться при составлении трехнедельных циклов тренировок:

- 1) Дата рождения, наличие хронических заболеваний и показания к физической активности.
- 2) Метрические параметры тела, к ним можно отнести окружности запястья, лодыжки, шеи, грудной клетки, талии, бедер, голени, плеча, предплечья, а также вес человека, его рост стоя и сидя.
- 3) Частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление.
- 4) Определение времени трудового дня, интенсивности труда; времени, затрачиваемого человеком на ходьбу и ее скорость; времени сна; времени, которое человек использует на иную деятельность, например: учебу, просмотр телевизора, интернет, семью, езду на автомобиле и тому подобное.
- 5) Спортивная специализация, дата начала соревновательного периода или дата достижения желаемого результата.

Для постановки правильной цели тренировок, необходимо провести оценку состояния организма человека, которая поможет тренеру или самому тренирующемуся определить наиболее безопасный и эффективный алгоритм тренировочного процесса. Таким образом, основными пунктами проводимого анализа являются:

- 1) оценка адаптационного потенциала или компенсаторно-приспособительных механизмов сердечно-сосудистой системы;
- 2) оценка костного типа и пропорциональности сложения человека;
- 3) оценка массы тела человека и ее составляющих;
- 4) определение локализации депонирования жира;
- 5) оценка максимального потребления кислорода (МПК), а также его оценка по видам спорта и квалификации;
- 6) определение рисков манифестации заболеваний по МПК;
- 7) оценка адаптационных возможностей или определение уровня функционального состояния организма в целом;
- 8) оценка основного обмена по вегетативному индексу;
- 9) определение метаболического статуса;
- 10) оценка тонуса центральной нервной системы;

11) определение направленности заболеваний.

После анализа состояния организма, выделяются его слабые и сильные стороны или лимитирующие звенья, которые впоследствии будут определять направленность общей и двух специальных физических подготовок, составляющих основу трехнедельных тренировочных циклов.

**Литература**

1. Рахматов А. А. Научные основы здорового образа жизни // Образование и воспитание. — 2016.
2. Ширковец, Евгений Аркадьевич. Динамика биоэнергетических показателей при работе на уровне максимального потребления кислорода // Вестник спортивной науки. — 2014-01-01.

Синявская Д.С.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Е.В. Постнов  
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: [dasha.siniavskaya@yandex.ru](mailto:dasha.siniavskaya@yandex.ru)*

### **Влияние скандинавской ходьбы на артериальное давление**

Данная работа посвящена рассмотрению и изучению скандинавской ходьбы, а также ее влиянию на артериальное давление. В работе рассмотрена история скандинавской ходьбы, ее влияние при гипертонии, техника скандинавской ходьбы.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), в оригинале фин. Sauvakävely — ходьба с палками — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире. Также практикуется название финская ходьба [1].

В ходе работы было выявлено что скандинавская ходьба помогает уменьшить уровень стресса. Положительно влияет на сердечно сосудистую систему, приводит к снижению частоты пульса диастолического и систолического артериального давления.

Артериальное давление - давление, которое кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов, или, по-другому говоря, превышение давления жидкости в кровеносной системе над атмосферным. Один из показателей жизненно важных функций и биомаркеров [2].

Скандинавская ходьба с лыжными палками является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, а значит оказывает благоприятное и положительно влияние на ваше здоровье.

### **Литература**

1. Влияние скандинавской ходьбы. [Электронный ресурс ] - Режим доступа:[https://studwood.ru/1022828/turizm/vliyanie\\_skandinavskoy\\_hodby\\_zdorove\\_cheloveka](https://studwood.ru/1022828/turizm/vliyanie_skandinavskoy_hodby_zdorove_cheloveka)
2. Артериальное давление . [Электронный ресурс ] – Режим доступа : <http://www.golovazdorova.ru/sosudy/davlenie/arterialnoe-davlenie-normy-prichiny-povyshennogo-i-ponizhennogo-pokazatelya-lechenie-gipertonii-i-gipotonii.html>

Филиппов С.Н.

*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  
E-mail: Zhmakaj@bk.ru*

## **Основные проблемы организации Чемпионата Мира- 2018 по футболу**

### **1. Подготовка стадионов**

В прошедшем году Россия встретила с первой проблемой. Все, кто посетил матч, Россия-Аргентина заметили плохую организованность, которая проявилась в: немисливо долгом покидании стадиона, узких проходах к метрополитену, отсутствии возможности выбраться от стадиона на автомобиле – и всё это в настоящее время, в столице одной из развитых стран Европы, когда на носу чемпионат мира. Такие беспорядки должны быть разрешены заранее.

Всё должно быть продумано, сотни представителей власти и автобусы для задержанных должны быть не заметными, фанатов необходимо заманивать удовольствием от происходящего, дабы они не разбежались до начала игр, а для тех, кто спешит, предоставить возможность оперативно покинуть стадион, без каких-либо затруднений.

Данные препятствия существуют на «Лужниках», а также, полиция создает их и на иных стадионах и матчах.

### **2. Сопровождение звука**

Чемпионат мира – это не просто футбол, но и представление, создавать которое мы умеем. Можно мысленно вернуться в 2014 год на Олимпиаду и убедиться в этом. На Кубке конфедераций все было на высшем уровне, кроме заранее начавшейся церемонии, собравшей мало фанатов. Хотя, большая вероятность того, что зрители, приобретающие дорогие билеты на Чемпионат мира займут места до начала, чтобы не пропустить ни секунды. Но услышат они там не много. Обе церемонии намечены на «Лужники», с которыми не наведён порядок. Хаос на выходе со стадиона только одна беда. Вторая касается слышимости на стадионе[2].

Проблема шире, чем сама конструкция стадиона, она напрямую зависит от акустической системы. Подвешенные по периметру арены акустические блоки свои задачи не усиливают – не ретранслируют звук в необходимом качестве. Что произойдет на ЧМ, когда стадион посетят несколько сотен и тысяч кричащих, топающих, свистящих болельщиков Германии или Бразилии?

Необходимость в решении проблемы со звуком очевидна, а что с ней делать – пусть решают ответственные органы. Скоро Чемпионат мира. Приходится только мечтать о том, что в построенных и реконструированных в этом году стадионах заранее догадаются о настройке звучания, взглянув на плачевный опыт стадиона «Лужники».

### **3. Постройка стадионов с необходимостью тестирования.**

Каждому известно об основе любого международного спортивного события, в том числе ЧМ, а именно инфраструктуре. С российской тягой к долгострою, коррупционным рискам и прочему, строительство необходимо было начать задолго до начала ЧМ, иначе велики шансы не успеть закончить. Хотя в 2014 году к Олимпиаде закончили во время. Сейчас также не отстаём от графика. Некоторые стадионы полностью готовы, остальные на подходе. И так со всем остальным: транспорт, проживание и так далее.

Впрочем, достроить времени может и хватит, но необходимо еще и обладать знанием, как этим всем пользоваться. На ум сразу приходят мысли о затруднениях на Питерском стадионе – то поле гибнет, то крыша течёт, то что-то спланировали не так [3]. Для того чтобы избежать подобных проблем необходимо протестировать каждый построенный объект. При сдаче их за день до начала ЧМ вряд ли будет возможность сделать это. Но есть и иная проблема. В некоторых городах нет посещаемых команд высшего эшелона, чтобы потренироваться в реальных условиях. Тяжело прорепетировать явку нескольких тысяч человек на матч, на который явится только две тысячи. И такая трудность, конечно, нуждается в разрешении,

поскольку то, что обнаружили в огромных стадионах до крупных турниров, там можно найти уже после начала Чемпионата.

#### 4. Отсутствие фанатов на соревнованиях.

Исчезновению фанатов со стадионов поспособствовало увеличение роли вмешательства после Евро-2016, а также, введение паспорта болельщика на ЧМ и Кубка конфедераций, что послужило неким фильтром для нестабильных членов общества. Многочисленные фанаты ушли, а на смену им на стадионы так никто и не пришел.

Поддержать нашу сборную в далеком прошлом не составило бы и труда, сейчас же, всё на что способны отечественные болельщики это пару раз посвистеть, крикнуть «Россия» и всё. Если не принять агитирующие меры, то отечественная команда в своих же стенах может оказаться без ликующей поддержки, что означало бы уже частичный проигрыш. На Олимпийских Играх наши спортсмены чувствовали себя как дома, благодаря активной поддержке. Многие страны могут совместить активную поддержку спортсменов без агрессии к противнику. У нас же уже почти избавились от фанатов, но так и не нашли, кто должен занять их место.

#### 5. Репутация России.

В конце 2017 – начале 2018 года Россия оказалась под безжалостным огнём перед Олимпийскими Играми 2018. Конечно, данная тема больше касается политики, но спорт не рассматривают отдельно от нее[1]. Репутация нашей страны сильно подорвана боевыми выходками фанатов на Евро-2016 и до боли обидным «допинговым скандалом», повлиявшим на ограничения, касающиеся России. Вопрос отношения всего этого к Чемпионату мира становится спорным, ведь общественное мнение учитывает всё. СМИ разных государств ищут любой повод для поиска скандала вокруг Чемпионата. От России требуется не много – уменьшение и устранение поводов для раздувания скандалов, для того, чтобы Чемпиона мира посетило наибольшее количество туристов, которые увидят Россию такой, которую не увидят по телевизору и не узнают в СМИ.

### Литература

1. Корчагин С.Д. Допинговый скандал – пятно на имидже России? // «Госпресс» 2017.
2. Рабинер И.В. Почему в «Лужниках» катастрофа с акустикой // «Спорт-экспресс» 2017. №7521.
3. Сергеева А.Н. Жизнь после реконструкции // «Московский комсомолец». 2017. №27429.

Хожалова М.С.

*Научный руководитель: зав. каф. 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: mkhozhalova@mail.ru*

### **Влияние оздоровительного бега на организм человека**

В наше время городскому жителю предоставлено не так много возможности для предоставления своему организму достаточное количество физических нагрузок. В связи с малоподвижным образом жизни у большинства людей образуется значительное множество заболеваний, а самым быстродейственным и универсальным упражнением для устранения этой проблемы является оздоровительный бег [1].

Причины недостаточной физической активности населения выявил немецкий психолог Шелленбергер. Он определил следующие параграфы:

- неполная информированность о пользе занятий (40 % населения);
- отсутствие интереса к занятиям (47 %);
- предпочтение каких-либо других занятий в свободное время (62 %);
- лень (57 %);
- нехватка информации о возможности занятий;
- проблема свободного времени

У оздоровительного бега имеется два смысла: общий и специальный.

Общий несет в себе изменения функционального состояния центральной нервной системы, а также нормализацию массы тела посредством улучшения обмена веществ, способствует функциональным сдвигам в системе кровообращения и уменьшает заболеваемость.

Специальный эффект помогает повышению функциональных возможностей сердечнососудистой системы и аэробной производительности в организме. Оздоровительный бег делает сердечнососудистую систему более эластичной, укрепляет ее и омолаживает. Все это приводит к улучшению дыхания и пульса [2].

Помимо оздоровительных действий бега на системы дыхания и кровообращения оздоровительный бег благоприятно воздействует на углеводный обмен, функцию печени, костную систему и желудочно-кишечный тракт.

Следует отметить и положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат. Особенно полезны такие тренировки для пожилых людей. Так же оздоровительный бег хороший помощник в борьбе с бессонницей за счет выброса в кровь эндорфина. Тренируются и укрепляются мышцы диафрагмы и суставно-связочный аппарат.

Психологи утверждают, что оздоровительный бег так же способствует и изменению типа личности и его психологического статуса. Повышается уровень общительности, доброжелательности и самооценки. Появляется уверенность в своих силах [3].

В наше время большую популярность имеют фитнес центры, но из-за ряда таких недостатков как закрытые помещения, затрата значительной части времени на дорогу и высокие цены, делают такой вариант малодоступным для большинства и в добавок повышает риск заболеваемости.

Есть люди, отдающие предпочтение домашнему бегу на беговой дорожке. Но, тем не менее, домашний бег подвергает неблагоприятной нагрузке на колени и суставы.

На данной основе следует вывод, что оздоровительным бегом следует заниматься в лесах и парках с мягкой почвой вдали от трасс.

Нельзя обделить вниманием и на негативные стороны оздоровительного бега на некоторых людей. В список временных причин входят аритмия, обострение хронических заболеваний и высокое артериальное давление. Прогрессирующая близорукость, гипертония, врожденные пороки сердца и т.п. являются постоянными причинами.

Бег влияет на здоровье организма и отрицательно. Сердце перестает себя нормально обслуживать, поскольку идет повышенная ритмичность. При наличии недостаточной физической подготовки данное явление влечет за собой чреватые последствия. Наряду с этим отрицательное влияние может пойти из-за неправильной обуви при беге, поскольку каждая постановка ноги при беге наносит удар по опорно-двигательной системе, а, следовательно, негативно воздействует на суставы.

Бег требует к себе разумный подход, как и любая другая физическая нагрузка. Подход должен заключать в себе индивидуальный выбор степени нагрузки [1].

Бег оказывает поддержку здоровью и физической активности. Невзирая на то, что бег не является лекарством, ученые признают его отличным способом для тех людей, которые в силу отсутствия возможности или желания не занимаются спортом на серьезном уровне.

### Литература

1. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика. — 1991. — Т. 36. — № 5. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: [http://www.rusnauka.com/34\\_NIEK\\_2013/Sport/2\\_151453](http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453) (дата обращения 20.12.2014).
2. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы.// ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003.— 23—25 с.
3. Губка П.И, Мищенко В.П. Методические рекомендации для занятий оздоровительным бегом// Полтава: ПолтИСИ, ПМСИ. 2008. — 28 с.

Чезганова Н.А.

*Научный руководитель: зав. каф. 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*

### **Роль международного спортивного арбитража в отстранении российских спортсменов от Олимпиады в Пхенчхане**

Ранним утром 9 февраля, в день начала зимней Олимпиады 2018 года, выездной филиал Спортивного арбитражного суда, работающий в южнокорейском Пхенчхане, окончательно отклонил апелляции 45 российских спортсменов и двух тренеров, которые не участвовали в допинговом скандале, а равно были оправданы в употреблении допинга [5]. Они требовали допустить их до участия в Олимпийских Играх в Пхенчхане. Это означало, что на Олимпиаде уже точно не выступят многие лидеры российской сборной. Ситуация с допинговым скандалом набирала обороты с каждым днём, но чтобы понять каковы основания отстранения российских спортсменов от Олимпийских Игр, нужно обратиться к поэтапному рассмотрению международным арбитражем дела о участии наших спортсменов в Играх и выявить ряд необоснованных и противоречивых фактов.

5 декабря 2017 года Международный олимпийский комитет отстранил от участия в Олимпийских играх — 2018 сборную России — из-за обвинений в массовом употреблении допинга на Олимпиаде в Сочи 2014 году. После этого МОК создал рабочую группу, задача которой была проверить каждого атлета в отдельности и решить, одобрять ли его заявку на участие в Олимпиаде в Корею.

25 января МОК объявил, что на Олимпиаду поедут 169 российских спортсменов (в сборной России было 225 олимпийцев). Сборная получила название – «Олимпийские атлеты из России». 39 не вошедших в список спортсменов подали жалобу в Спортивный арбитражный суд Лозанны (CAS). 1 февраля CAS признал невиновными в употреблении допинга еще 28 спортсменов, однако МОК все равно не позволил им участвовать в Олимпиаде. 6 февраля 32 российских спортсмена, которых изначально не обвиняли в причастности к допинговому скандалу, но и не пригласили на Олимпиаду, тоже обратились в CAS. 7 февраля к их жалобе присоединились еще 13 спортсменов и два тренера — они настаивали, что МОК дискриминирует спортсменов из России по национальному признаку. Рано утром 9 февраля CAS отказал всем истцам из России.

Решение было принято на основе 17-ти критериев, которые создала специальная рабочая группа МОК для отбора российских спортсменов [3]. Они были составлены не только очень размыто и некорректно юридически, но и даже нелогично. Один из критериев гласил, что спортсмен не подлежит приглашению на Игры в Корею, если в отношении него есть какие-то сведения, поступившие от осведомителей. То есть, можно было сесть в любой точке мира и оставить анонимное сообщение о российском спортсмене на сайте WADA. Спортсмен даже не мог подтвердить или опровергнуть истинность этого доноса. Вот несколько из сомнительных критериев:

- электронная почта (упоминания имени спортсмена в переписках, переданных Григорием Родченковым);
- соль (аномальные показатели соли в пробах спортсмена);
- комиссия Освальда (был ли атлет наказан комиссией Дениса Освальда);
- антидопинговые нарушения (наличие у спортсмена «допинговой истории» в неуказанный срок);
- дополнительная информация WADA (дополнительная конфиденциальная информация от WADA из программы ее осведомителей Speak Up).

Фактически, большая часть критериев основывается на информации докладов канадского профессора Ричарда Макларена, обвинившего Россию в существовании государственной



системы поддержки допинга и массовой подмене допинг-проб на Олимпийских играх в Сочи на основании показаний информатора Всемирного антидопингового агентства (WADA) Григория Родченкова.

Но известно, что 28 российских спортсменов из тех, которые должны были поехать в Сочи, признаны невиновными в принятии допинга. Это значит, что критерии Макларена, Освальда и Родченкова уже точно были к ним неприменимы. Поэтому все дело может быть в осведомителях.

Отметим, что решение суда идет вразрез с практикой CAS, установленной этим же судом еще в 2011 году. Началось все с того, что в 2007 году на конгрессе в Осаке МОК внес новое правило — и его даже стали называть правилом Осаки [4]. По нему спортсменов, допустивших серьезные антидопинговые нарушения, было решено отстранять от участия в ближайших Олимпийских играх. Даже если срок их дисквалификации истекал до Олимпиады.

Это правило работало, но за несколько месяцев до Олимпиады в Лондоне в 2011 году Американский олимпийский комитет обнаружил, что из-за «правила Осаки» туда не едут их лучшие спортсмены: в частности, прославленный легкоатлет Лашоун Мэрритт и пловчиха Джессика Харди. Обоих ранее ловили на употреблении допинга, но к началу лондонской Олимпиады они свои дисквалификации уже отбыли. Тогда Американский олимпийский комитет срочно направил обращение в CAS — с нарушением сроков на обжалование, после положенных правилами МОК трех недель с момента публикации решения. Тем не менее CAS рассмотрел их обращение и согласился, что «правило Осаки» незаконно, поскольку оно нарушает фундаментальный правовой принцип: дважды за одно преступление наказывать нельзя. Американский олимпийский комитет победил, спортсмены получили разрешение ехать. Тогда же и «правило Осаки» было отменено.

Возникает вопрос, почему суд в идентичной ситуации выносит противоположное решение?

Дело в том, что решения CAS не являются прецедентными. Мнения судей могут различаться, и они вовсе не обязаны принимать решения, опираясь на позицию коллег, которые рассматривали подобные дела ранее.

Возможно, коллегия 2018 года приняла диаметрально противоположное решение в связи с тем, что позиции МОК и [Всемирного антидопингового агентства] WADA изменились. Тут нужно знать: еще в 2011 году, через полгода после того, как CAS обязал МОК отменить «правило Осаки», Британский олимпийский комитет попытался оспорить это решение в суде [1]. Представители WADA тогда выступили против «правила Осаки», и если бы сейчас WADA придерживалось той же позиции, что и в 2011 году, то они были бы разочарованы решением CAS в отношении российских спортсменов.

Здесь возникает предположение, что если организация кардинально меняет свою позицию на противоположную при такой же ситуации со спортсменами — только из разных стран, нельзя исключить, что налицо именно фактор дискриминации по национальности или по гражданству.

В заключении отметим, что одним из основополагающих принципов современного олимпийского движения, разработанных его создателем бароном Пьером де Кубертенем (фр. Pierre de Coubertin) является принципиальное и жесткое, под угрозой серьезных санкций, отграничение политики от олимпизма. Согласно Олимпийской хартии, игры «...объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам» [2].

## Литература

1. Иск Британского олимпийского комитета // [Электронный ресурс: <http://www.tas-cas.org/en/index.html>]
2. Олимпийская хартия // [Электронный ресурс: <http://roc.ru/upload/documents/team/charter/olimpiyskaia-hartiia-15-sentiabria-2017.pdf>]

3. Перечень критериев // [Электронный ресурс: <https://www.olympic.org/news/olympic-athlete-from-russia-oar-invitation-review-panel-releases-list-of-information-used-as-part-of-its-deliberations>]

4. Решение Конгресса МОК о принятии Правила Осаки // [Электронный ресурс: <http://roc.ru/upload/documents/team/charter/olimpiyskaia-hartiia-15-sentiabria-2017.pdf>]

5. Решение Спортивного Арбитражного суда об отклонении апелляции российских спортсменов от 09.02.2018 // [Электронный ресурс: [http://www.tas-cas.org/fileadmin/user\\_upload/Media\\_Release\\_\\_decision\\_RUS\\_IOC\\_.pdf](http://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/Media_Release__decision_RUS_IOC_.pdf)]

Шерченкова Э.А.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Е.А. Даишкова  
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: sherchenkova99@mail.ru*

### **Влияние диет на организм человека**

Надо признать, что современное общество внушает нам определенные стандарты красоты. Большинство девушек стремятся соответствовать этим стандартам. Они ставят себе целью сделать подтянутую, стройную, красивую фигуру. Для того чтобы добиться необходимых результатов, большинство из них садятся на диеты, не задумываясь о последствиях для своего здоровья. А также большинство девушек, не учитывают того факта, что морить себя голодом недостаточно. На равне с этим должны присутствовать физические нагрузки, т.е. занятия спортом. Существует не малое количество диет, которые обещают «быстрые» и «волшебные» результаты. Предлагаю подробно рассмотреть одну из диет, которые нам рекламирует интернет.

Фруктово-овощная диета: скорей всего, одна из самых любимых диет у девушек/женщин. С данной диетой, как утверждают люди, можно похудеть на 5-7 кг за несколько дней без физических нагрузок. Суть диеты: похудение за счет кардинальной чистки кишечника, выведения избытка жидкости. Выведению жидкости из организма способствует отсутствие соли в рационе питания. Фруктово-овощная диета богата витаминами, которые не вырабатываются в организме человека или же синтезируются в недостаточном количестве.

Преимущества диеты:

1. очищение кишечника от токсинов и шлаков;
2. улучшает пищеварение;
3. восстанавливает работу печени и поджелудочной железы;
4. укрепляет иммунитет;
5. улучшает состояние кожи.

Недостатки диеты: При употреблении большого количества кислых овощей и фруктов повышается кислотность желудочного сока. Это опасно тем, что может спровоцировать развитие гастрита или обострение язвенной болезни. Первым признаком является белый налет на языке. Таким образом, не стоит употреблять в пищу кислые фрукты и овощи в надежде, что они содержат меньше калорий, чем сладкие.

Фруктово-овощная диета, как и другие диеты, противопоказана беременным, и людям в возрасте до 18 лет. В эти периоды жизни, организм требует много энергии и наличия в пище всех необходимых ему веществ. Дефицит данных веществ может привести к нарушению развития и роста молодого организма. И все-таки, при выборе диеты, недостаточен учет физических нагрузок. Каждый организм индивидуален и люди не учитывают свои метаболические и генетические особенности, а также состояние всех органов и систем организма. Основной вред и опасность диет заключается в том, что когда человек возвращается к обычному для него режиму питания, то его организм начинает накапливать калории с большей (удвоенной) силой. Но помимо организма так же страдает и нервная система. Не правильно подобранные диеты для организма могут привести к потере способности ясно мыслить, а также спровоцировать развитие нервно-психических расстройств. Любая диета тяжело переносится как морально, так и физически. Происходит дисбаланс всех необходимых организму веществ. Человек, сидящий на диете, становится депрессивным и раздражительным, но самое главное и опасное, это то, что диеты провоцируют возникновение серьезных заболеваний, в большинстве случаев необратимых. Таким образом, хотелось бы сказать, что в основном диеты являются большим риском для здоровья. Не стоит отказывать себе в том, что требует организм. Единственное от чего действительно стоит отказаться, так это от сильно калорийных продуктов, которые оказывают большую нагрузку на сердце и другие органы, и

вызывают ожирение. Кушать стоит маленькими порциями, но часто. А самое главное не забывать про спорт и физические нагрузки, так как это первый и главный критерий успешной фигуры.