

Преемственность поколений - необходимое условие социального прогресса

Понятия «рациональность» и «духовность» являются фундаментальными для философов различных ценностно-мировоззренческих ориентаций. Актуализация проблемы взаимоотношения научной рациональности и духовно-нравственных ценностей в современном обществе связана с тем системным кризисом, который переживает современная цивилизация. Духовно-нравственная проблематика связана с характеристикой ценностно-экзистенциального состояния человека и затрагивает широкий спектр философско-культурологических вопросов. Тем самым проблема взаимоотношения научной рациональности и духовно-нравственных ценностей по существу связана со всеми глобальными проблемами, порожденных «качеством человека» (А. Печчеи), его мировоззренческими целями и духовно-нравственными качествами.

Развитие общества в условиях смены социально-политической и экономической парадигмы актуализует вопросы преемственности и новаторства в различных сферах жизни. Ведущей тенденцией исторической преемственности является типизация и наследование наиболее ценных, общезначимых духовно-практических качеств. В этом плане преемственность поколений - необходимое условие социального прогресса, его духовная основа. Преемственность и возникновение нового в человеческом обществе входят в число тех основных процессов, без которых ни одна социальная система не может существовать сколько-нибудь длительный срок, поскольку жизнь безотносительно к формам ее проявления может существовать лишь благодаря аккумуляции и передаче социально-духовного опыта

Одна из основных проблем развития общества может быть выражена следующим образом- как обеспечить перемены без глубоких исторических провалов. Жажда перемен не должна посягать на нравственный культ предков. Стремление к новому не самоцель: мир и покой в обществе не менее важны, чем его обновление. Новое должно базироваться на старом, выводиться из него. Надежнее черпать идеалы (особенно религиозно-нравственные) в состоявшемся прошлом, чем в нестабильном настоящем и неопределенном будущем. Необходимость обращения к прошлому становится наиболее актуальной в кризисные периоды.

Любой подъем без опоры на прошлое невозможен, как он невозможен и без ощущения перспективы восхождения, ибо обращение к старому - это не отказ от нового, а новое понимание старого, ощущение себя в истории

В развитии общества, начиная с середины XX в происходит разрыв социального и культурного циклов: на протяжении одной жизни чередуются несколько культурных эпох. В прошлом, социальный цикл был гораздо короче культурного Индивид, появившись на свет, заставлял определенную структуру культурных ценностей, которая не менялась в течение многих столетий, регулируя жизнь ряда поколений.

Литература

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков.- М.:Просвещение, 2011.
2. Духовно-нравственное воспитание школьников /Игнатьева Е.Е.- Ж. «Воспитание школьников», № 9 -2010.

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

Е.А. Дашкова, О.Н. Уколова, А.Э. Уколова

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
Россия, 602264, Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д.23
oid@mivlgu.ru*

Особенности массовой физической культуры

Основу любой тренировочной массовой физической культуры составляет аэробные упражнения, которые направлены на повышение общей выносливости и работоспособности и дополняются упражнениями на гибкость для суставов и основных мышечных групп, препятствующими развитию возрастных дегенеративных изменений двигательного аппарата. Кроме того, оздоровительная программа обязательно должна предусматривать рациональное сбалансированное питание, обучение основам психорегуляции (аутогенная тренировка), массажа и закаливания, а также самоконтроль и врачебный контроль. Только такой комплексный может быть эффективным в плане коренного улучшения здоровья населения.

Грамотный самоконтроль имеет важное значение при решении вопросов: пригодности нагрузки и эффективности тренировочного воздействия на организм. Он складывается из определения объективных показателей деятельности сердечно-сосудистой системы и из оценки собственных субъективных ощущений. ЧСС является основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки. Величина ЧСС, которая получена за первые 10 секунд после окончания нагрузки, отражающая ее интенсивность, точно совпадает с данными телеметрической регистрации ЧСС непосредственно во время бега. Она не должна превышать максимально допустимых значений для возраста и состояния тренированности. Суммарным показателем величины нагрузки является величина ЧСС, измеренные через 10 и 60 мин после окончания занятия. Через 10 мин пульс не должен превышать 96 уд/мин, а через 1 час – не более чем на 10-12 уд/мин выше до рабочей величины.

Также для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки можно использовать показатели дыхания, они в этом плане более удобны из-за того, что не требуют остановки и могут определяться непосредственно во время бега. К ним относится прежде всего тест носового дыхания. При аэробном режиме тренировки дыхание осуществляется через нос, но если воздуха не хватает, и бегущий переходит на смешанный тип дыхания (через нос и рот), то напряженность бега соответствует аэробно-анаэробной зоне энергообеспечения, поэтому следует снизить скорость бега.

Сон, самочувствие, настроение и желание тренироваться также имеют важное значение для самоконтроля. Для адекватного тренировочного режима характерны крепкий сон, хорошее самочувствие в течении дня и желание тренироваться. Напротив, вялость, плохой сон и сонливость днем и не желание идти на тренировку – верные признаки переутомления. Для этого необходимо принять соответствующие меры и снизить нагрузки на организм, если этого не сделать, то могут появиться более серьезные симптомы переутомления, такие как боли в сердце, нарушение ритма, подъем артериального давления и др. Для устранения этих симптомов необходимо срочное вмешательство врача.

Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль позволяют оперативно управлять тренировочным процессом, повысить эффективность занятий массовой физической культуры и сделать их безопасными.

А.Н. Ефремов

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Владимирской области «Муромский педагогический колледж»:
г. Муром, ул. К.Маркса, д. 24
E-mail: mpc@mit.ru

Развитие метроритмических навыков обучающихся при игре на музыкальных инструментах

В настоящее время с целью формирования профессиональных компетенций студентов-исполнителей перед педагогами-музыкантами стоит задача повышения исполнительского уровня обучающихся. Реализация данной задачи невозможна без развития метроритмических навыков будущих педагогов.

В исполнительском искусстве ритм играет решающую роль. Музыкально-ритмическая чуткость считается основной музыкальной способностью, воспитание которой представляет для педагога одну из наиболее сложных задач, так как в музыке ритм является такой же первоосновой, как и ее звуковысотная сторона. Наряду с мелодией и гармонией ритм является одним из выразительнейших элементов музыки. Он пронизывает собой все виды временных искусств, будь то поэзия, танец или музыка. И действительно, невозможно представить музыку без ритма. Способность воспринимать и воспроизводить ритмично протекающие процессы называют *чувством ритма*. Это понятие подразумевает особенности распределения звуков во времени.[3]

Музыкальный ритм – организованность музыкальных звуков в их временной последовательности, соотношение различных длительностей в их объединении акцентами. Восприятие музыкального ритма является активным процессом, в котором участвуют три анализатора: слух, зрение и мышечно-двигательный аппарат. Двигательная реакция бывает особенно непосредственной и живой у детей. Они делают движения во время слушания музыки, часто непроизвольно, неосознанно. Это – непреодолимая потребность, особенно если в произведении ритмический компонент дан ярко, акцентировано.

Наличие чувства ритма является одним из решающих условий для развития музыканта-исполнителя. Отсутствие его делает слух неспособным правильно воспринимать и воспроизводить даже простые мелодии. Говоря о ритме, нельзя обойти стороной вопросы, касающиеся метра. Эти два понятия органически связаны между собой. Метр – порядок чередования опорных и неопорных (сильных и слабых) равнодлительных временных долей. Это греческое слово, в переводе обозначающая «мера». В данном случае – мера музыкального времени, мера соотношения его сильных и слабых долей.

Тесная взаимосвязь ритма и метра находит отражение в термине «метроритм», который более полно отражает закономерность временной организации музыкальных звуков. В понятии чувства метроритма следует различать несколько сторон:

- ощущение равномерности движения в разных темпах, т.е. чувство метра;
- ощущение размера, т.е. чередования сильных и слабых долей;
- осознание и воспроизведение сочетаний звуков различной длительности, т.е. ритмического рисунка.

Метр является важным организующим фактором ритма. Соотношение метра и ритма сравнивают с канвой и вышивкой. Метр своей равномерностью, одинаковостью долей напоминает сетку канвы. Ритм же своим разнообразием как бы походит на вышивку, которая может быть сделана различными по длине стежками.

Занимаясь развитием чувства ритма у обучающихся, нужно знать причины ритмических недочетов и принимать меры к их устранению. Ритмические ошибки особенно коварны, потому что их исправить даже сложнее, чем ошибки в нотном тексте. К наиболее часто встречающимся ритмическим недочетам относятся: невыдерживание пауз, сокращение длительностей нот, неточности при исполнении синкопированного ритма, неверное исполнение триолей, ускорение при быстрой игре и замедление при медленной.

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

Основные навыки музыкального чувства ритма формируются при работе над музыкальным произведением. При первоначальном знакомстве с сочинением важной задачей исполнителя является выделение трех основных элементов: чередование различных длительностей, равномерную пульсацию долей и акценты. Взаимодействие этих элементов и составляет основу музыкального ритма. Любые незначительные искажения представлений о ритмической организации произведения в дальнейшем приводят к определенному искажению музыкальных образов. Как правило, это возникает при невнимательной работе студента. Только постоянный слуховой контроль поможет достичь необходимой степени ритмической точности.

В работе над ритмом обучающиеся используют много всевозможных вспомогательных приемов: счет вслух, отбивание такта ногами, игра под метроном и т. д. Использовать их желательно по возможности эпизодически. Важно помнить, что вспомогательное должно играть роль лишь временного помощника. К цели лучше идти прямым путем, то есть играть сразу ритмично и осмысленно, но добиться этого очень трудно. Этим и объясняется появление в педагогической практике многочисленных вспомогательных приемов.

Чувство ритма бывает «размыто» у обучающихся не по причине плохих природных способностей, а от преодоления двигательных трудностей. Нередко здесь виной оказывается состояние всего игрового аппарата исполнителя. Задача педагога в данном вопросе – устранить все лишнее, неестественное в двигательной сфере и открыть студенту возможность проявить свое нормальное ритмическое чувство. Следует помнить, что ритмичность игры зависит от:

- своевременности двигательных способностей (исполнительский аппарат должен быть подготовленным в тот момент, когда надо извлекать звук);
- координации рук (левая обычно отстает от правой в тех моментах, когда исполняет функцию аккомпанемента в быстром темпе).

К разряду внешних факторов, влияющих на метроритмическое восприятие обучающегося, относятся совместная ансамблевая игра и конкретный игровой показ педагога. В одних случаях такой показ будет являться своего рода эталоном и поможет устранить те или иные ритмические погрешности, в других – поможет «оживить» монотонное исполнение студента.

Одним из возможных путей развития чувства ритма у обучающихся является обновление традиционного репертуара исполнителей произведениями, написанными в современных стилях. В качестве эффективного средства в процессе обновления репертуара могут выступать джазовые произведения, так как ритм является душой джаза. Джазовый стиль сочетает в себе академическую и современную музыку, выводит музыкальные интересы, вкусы и качества восприятия музыки на более высокий уровень развития. Обладая широким спектром специфических возможностей в области музыкального языка, джазовый стиль формирует чувство метроритма и развивает музыкальный слух студента.

Во время занятий педагог должен помнить, что способность обучающихся воспринимать и воспроизводить ритмично протекающие процессы представляет собой сложный многогранный процесс, который охватывает все стороны музыкального развития студентов. Как и другие музыкальные способности, чувство ритма поддается воспитанию и развитию. Но поскольку все музыкально-выразительные средства взаимосвязаны и в комплексе решают задачу более полного раскрытия исполнителем музыкального образа, то и развитие ритмического чувства возможно лишь в неразрывной связи с другими компонентами музыкальной ткани.

Литература

1. Алексеев А.Д. Методика обучения игры на фортепиано. – Музгиз, 1961.
2. Зенина Л.Л. К вопросу о развитии музыкально-ритмических способностей у начинающих пианистов // Проблемы комплексного творческого воспитания музыканта-исполнителя: сб. трудов. – Новосибирск, 1984.
3. Красовская Е.П. Музыкальный ритм // Теория и методика обучения игре на фортепиано. – М., 2001.
4. Материалы практических семинаров Л.И. Белецкой.
5. Назайкинский Е.В. О музыкальном темпе. – М.: «Музыка», 1965.
6. Холопова В.Н. Музыкальный ритм: Очерк. – М.: Музыка, 1980.
7. Шатковский Г. Развитие музыкального слуха. – М. «Музыка», 1996.

А. Ю. Ковалёва, Т.А. Потанова

Тульский государственный педагогический университет

им. Л. Н. Толстого

Россия, г.Тула, пр.Ленина, 125

potapovatata@mail.ru

«Актуальные проблемы духовно – нравственного воспитания молодёжи»

Сегодня вопросы воспитания подрастающего поколения, возможно, как и в любое другое время, являются актуальными и требуют пристального внимания общества. Одной из причин остроты проблемы является пока еще недостаточная работа по формированию ценностей общества в целом и молодежи в частности. В сравнении с традиционными ценностями советского общества в современном возникли совершенно новые требования к личности и ее социализации, а в процессе глобализации довольно активно пропагандируются идеалы западного общества. Некоторые ученые-социологи склонны считать, что сейчас мы являемся свидетелями уничтожения «кода нации» [1].

Принято считать, что одной из первых серьезных ступеней социализации человека является школа, оказывая влияние на молодое поколение и способствуя формированию личности детей.

В XIX – XX веках большая часть ученых-педагогов придерживалась традиционно русских направлений воспитания подрастающего поколения - семья, религия, культура, нравственность, патриотизм. Наиболее известными среди них являются К. Д. Ушинский и В. В. Розанов [2].

Современные педагоги, методисты и ученые, такие как, например, И. М. Ильинский, В. А. Руденко, А. И. Осипов, разрабатывают теорию образования и воспитания молодежи через одновременное создание российских традиций социума и культуры. Их идеи базируются на принципах патриотизма, духовности, на осознании и уважении культурного, и экономического наследия предыдущих поколений [2].

Одно из определений воспитания согласно энциклопедии в педагогическом понимании - это вид деятельности взрослого, заключающийся в создании ситуаций по включению ребенка в различные сферы общественной жизни, в формировании индивидуальных условий для развития его личности и процесса самовоспитания. В воспитании происходит создание системы ценностей молодого человека, в том числе осознание части традиционных или создание новых.

Нравственное воспитание является неотъемлемой составляющей процесса развития человека. Этот вид воспитания подразумевает работу самого человека, а также наставников, общества и государства по формированию общечеловеческих нравственных сторон личности, привитию моральных ценностей и применению их для строительства жизни человека.

Так, профессор Московской духовной академии Осипов А. И. считает, что оценить нравственность человека можно с помощью одного критерия – его интересов. Для оценки духовности личности необходимо определить мотивы и движущие силы человека при совершении им поступков и действий. Ученый приводит довольно очевидные аналогии: нравственный скульптор или художник может быть безупречен в этом смысле, но при этом вполне способен вести себя как бездуховный человек [3].

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

Такие научные дисциплины как социология и культурология часто подразумевают под духовностью некий общественный базис, выражающийся в виде моральных ценностей и традиций, сосредоточенных, как правило, в искусстве, музыке, религиозных учениях. Если идти по такому пути, необходимо строить и развивать духовность в молодом поколении по средством просветительской, агитационной, идейной и патриотической работы.

Одной из задач современной системы образования в России является социализации личности, в процессе решения которой проявляется весьма актуальная проблема – крайне низкий уровень патриотичности отечественного образования, как следствие недостатка духовности воспитания. А ведь качество адаптации молодого человека к жизни обусловлено пониманием и принятием предлагаемых обществом условий. И в этой системе ценностей важное место занимает критерий успешности, который принято измерять уровнем дохода и социального статуса. Действительно, во многих изданиях можно встретить следующее определение успешности:

- ✓ Высокое общественное положение
- ✓ Высокий уровень дохода
- ✓ Престижное образование и профессия [4].

Нельзя утверждать, что для достижения этих целей применимы любые средства, однако часто бывает именно так. Приверженность подобным взглядам закладывается все-таки в семье, равно как именно в семье происходит становление личности ребенка. В доме, где в качестве основных ценностей культивируются деньги, власть и высокое положение, приветствуется их достижение любой ценой.

Российские реалии уже довольно давно находятся в режиме перезагрузки, вынуждающей людей уделять большую часть своего времени вопросам заработка. И важной проблемой современного общества, безусловно, является катастрофическая нехватка времени родителей на воспитание детей. Пальма первенства здесь отдается саду/школе/колледжу/вузу, а часто молодой человек предоставлен сам себе и своим, еще не сформировавшимся, понятиям воспитания. Образовательные институты, безусловно, прикладывают определенные усилия в плане воспитания подрастающего поколения, однако авторитет, внимание и любовь семьи не способен заменить никто. И это естественно. Подтверждением является мысль В.В. Розанова о том, что школа дает только посох человеку, которого формирует семья [3].

Согласно исследованиям известного американского психолога Абрахама Маслоу причинами отклоняющегося поведения подростков являются недостаток привязанности с другими, чувство одиночества, ненужности, ведущие к апатии, отчуждению, цинизму и безответственности. Эти качества появляются у ребенка как раз тогда, когда семья не находит времени на его воспитание и поддержку. В результате мы часто можем видеть безразличных, обозленных, циничных молодых людей, которые слабо восприимчивы к принятию и пониманию культуры, высоких нравственных идеалов [5].

В ряде семей базисом воспитания служит лозунг: бери от жизни все, добивайся поставленных целей любой ценой. И нигде не упоминается о том, а какими же качествами должен обладать человек воспитанный таким образом. Это означает только одно: постепенно из нашей жизни уходят нравственные понятия скромности, стыда, бесхитростности.

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

Подмена понятия «семья», изменение ее форм и видов сегодня воспринимается как должное. А ведь ситуации, приводящие к распаду семей и появлению неполных вызывают сильнейший стресс у ребенка в совокупности с чувством вины и боли. Дети становятся тревожными, отстраненными и не контактными, что впоследствии может перерасти в нарушения их нравственности и духовности, отрицания правил социума и моральных ценностей.

В целом, у многих людей есть понимание, что все описанное выше – что-то вроде порочного круга, выход из которого искать в одиночку сложно, если не сказать невозможно. И надо искать пути совместного решений этих вопросов.

Государство и общество в России идет по пути формирования рыночной экономики в лучших традициях Европы и Штатов. И, конечно, эта тенденция отражается на системе образования и воспитания молодежи. Так, в школах, колледжах и вузах введена и активно развивается бонусная система для преподавателей, при которой дети, по сути, выступают объектами воздействия педагогов, стремящихся заработать как можно больше баллов для стабилизации своего положения и карьерного роста. Нередко можно встретить преподавателей, которые уделяют содержанию/контенту предмета не достаточно большое внимание, переключаясь на новые технологии в процессе работы и образовательного процесса. Общение учителя и ученика упростилось до фамилии и проходного балла на зачете. К сожалению, система образования сегодня не является проводником ценностей, формирующих нравственность и способствующих нравственному развитию личности. В процессе достижения коммерческих и карьерных целей, педагоги теряют способность к самоотверженному труду, а ведь личный пример учителя для ученика невозможно заменить ничем [1].

Hi-Tech и IT технологии предлагают нам все больше девайсов, гаджетов и устройств для облегчения жизни, носящих прикладной и утилитарный характер, вытесняя духовно-ценностное измерение, способствуют формированию новых нравственных установок в среде обучающихся: школьники практически перестали читать. Произведения школьной программы изучают в сокращенном или электронном варианте. Среди молодежи успешно внедряется «новая форма» общения — переписка через Интернет. При общепризнанной загруженности учащихся компьютер занимает одно из ведущих мест в формах проведения досуга. Кажущаяся, в данном случае, глобализация ведет к упрощению развития ребенка, утилизации его сознания, невосприятию культурного фона, к низкому уровню общекультурной подготовки, снижению грамотности. В то время, как культура, по определению Д. С. Лихачева «...огромное целостное явление, которое делает людей, населяющих огромное пространство, из просто населения — народом, нацией» [5].

Процессы глобализации, стирание межпространственных рубежей выступают как возможность унифицирования людей; стирание этнической самоидентификации способствует размыванию таких характеристик как национальность, делает невозможным причислять себя к той или иной культуре, народу. Копирование европейской системы ценностей и ее полное восприятие ведет к незнанию и разрушению собственных традиций.

В XIX веке Ушинский К. Д. отмечал, что характер и направленность общественного воспитания является продуктом длительного развития нации, который нельзя заимствовать у других

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

народов». В. Розанов, развивая свои идеи говорил о том, что «вне традиций своего народа, вне смысла своей религии, вне целого движения двухтысячелетней истории гражданин, отовсюду изгнанный, образовал идею нового гражданина, фикцию, которая могла бы заключать его общественный договор». В данном случае мы можем говорить об идее интернационализации и глобализации. Согласно системе нравственного воспитания, предложенной Ушинским К. Д. «...воспитание патриотизма, беззаветной, деятельной любви к родине занимает в системе нравственного воспитания главное место в соответствии с основой всей педагогической системы — народностью. Любовь к Родине — наиболее сильное чувство человека, которое при общей гибели всего святого и благородного гибнет в дурном человеке последним», «мы смело высказываем убеждение, что влияние нравственное составляет главную задачу воспитания, гораздо более важную, чем развитие ума вообще, наполнение головы познаниями». Игнорирование духовных оснований национальной культуры, отсутствие патриотизма, слепое следование идеалам европейской цивилизации неизбежно ведет к утрате обществом способности сохранять свои жизненно важные параметры.

Переориентация воспитательной деятельности на идеалы индивидуализма и самодостаточности России принесло не укрепление, а снижение ценности трудовой деятельности, патриотизма, нравственности, духовности, справедливости. Какое будущее может ожидать Россию? Цитируя Алена Даллеса, одного из идеологов «холодной войны», четко обозначены цели и задачи США: «Человеческий мозг, сознание людей способны к изменению. Посеяв там хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим их в эти фальшивые ценности верить.... Мы будем вырывать духовные корни, опошлять и уничтожать основы народной нравственности. Мы будем расшатывать, таким образом, поколение за поколением. Мы будем драться за людей с детских лет. Главную ставку будем делать на молодежь. Мы сделаем из них циников, пошляков, космополитов».

Цель таких действий в идеологическом аспекте ясно выразил Г.Киссинджер: «...новая история... не что иное как завершающий этап холодной войны, цель которого расчленение России».

Известный геополитик З. Бжезинский декларирует, что «новый мировой порядок, гегемония США создаются против России, за счет России и на обломках России». Россия — великое государство, богатое не только культурой, но и недрами, территорией. Сильная, могучая Россия на Западе не нужна. Мощная преграда для любых притязаний — это ее народ. От качества народа, нации зависит судьба страны, судьба ее суверенитета.

«Литература»

1. Гуськова Е. А. Проблемы духовно-нравственного воспитания молодежи школьного возраста // Молодой ученый. — 2014. — №20. — С. 572-574.

2. Актуальные проблемы духовно-нравственного воспитания молодежи // Социальная сеть работников образования, <http://nsportal.ru/blog/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/all/2012/03/16/aktualnye-problemy-duxhovno-nravstvennogo>

3. Проблемы и перспективы духовно-нравственного образования и воспитания молодежи // Научно-издательский центр «Социосфера»,

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

http://sociosfera.com/publication/conference/2012/145/problemny_i_perspektivy_duhovnonravstvennogo_obrazovaniya_i_vospitaniya_molodzhi/

4. Патриотическое и духовно-нравственное воспитание молодежи в современных условиях // Информационный портал Метод-копилка.ру,

http://www.metod-kopilka.ru/patrioticheskoe_i_duhovnonravstvennoe_vospitanie_molodezhi_v_sovremennyh_usloviyah.-54147.htm

5. Материалы научно-практической конференции «Духовно-нравственное воспитание молодежи», Покров, 2014, http://mggu-sh.ru/sites/default/files/sbornik_npk_16aprelja2014.pdf

С.Е. Колонцов

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
Россия, 602264, Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д.23
oid@mivlgu.ru*

Самбо

Самбо — вид спортивного единоборства, обладающий прочным фундаментом для активного развития, а также комплексная система защиты.

Главная задача которая стоит перед спортсменами, вступившими в единоборство - добиться чистой победы, бросив противника на спину, и остаться при этом на ногах. Занимаясь этим видом спорта, начинающий самбист тренирует в себе силу воли, выдержку, упорство, настойчивость в достижении поставленной цели — победы, контроль эмоций, чувств.

Высокие волевые и моральные качества самбиста должны сочетаться с двигательными способностями и физическими качествами спортсмена.

Занятия борьбой регулируют энергетику человека, его агрессивность, приводят в равновесие психику.

Самбо подразделяется на два вида — самбо спортивное и боевое.

Спортивное самбо заключается в применении удушающих и болевых приёмов, бросков в стоке и в партере.

А боевое самбо разрешает удары ногами и руками, которые запрещены в спортивном.

Этот вид спорта пользуется большой популярностью как у мужчин, так и у женщин.

Перед началом боя все спортсмены проходят весовой контроль, определяющий дальнейшую его категорию соперников, жеребьёвка, медицинский осмотр и бой.

Во время боя на ринге присутствует судья, медицинский специалист, коллегия судей, тренер.

Как и во всех видах спорта самбо имеет свои запрещенные методы борьбы, такие как: применять удушающие приёмы, препятствующие дыханию, царапаться, кусаться, выкручивать разные части тела, делать приёмы на позвоночник, хвататься на одежду.

По окончании боя судьи суммируют баллы, полученные спортсменами в ходе поединков, и объявляют победителя.

Известными самбистами-чемпионами мира славятся такие спортсмены как: Федор Емельяненко, Ирина Родина, Светлана Галянд, Мурат Хасанов. Действующий ныне президент РФ Владимир Путин является чемпионом Санкт-Петербурга по самбо и мастером спорта по этому виду единоборств.

В настоящее время занятие самбо пользуется большой популярностью и насчитывается около 200 тысяч участников, из них 60 тысяч юные спортсмены, дающие большие надежды на продолжение развития этого вида спорта.

Кузнецова Н.А.
государственное бюджетное профессиональное учреждение Владимирской области
«Муромский медицинский колледж»
г. Муром, ул. Ковровская, 18
mur_kol@mail.ru

Тезисы к докладу «Биоритмы в жизни человека»

Руководители: Карпова Л.А., Мясникова Н.А.

Часто в повседневной жизни бывают дни, когда «из рук все валится» или наоборот- за что ни возьмись 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.

С.А. Николаев

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения ВПО «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Возрождение ГТО

Люди старшего поколения хорошо помнят, что такое ГТО. По сути, это – физкультурный комплекс. В советское время это было одной из главной задачей социальной политики государства. ГТО сдавали в школах, ВУЗах, Вооружённых силах, на предприятиях, т.е. было всеобщее требование к населению. ГТО был введён в 1931 г. и умер вместе с Союзом в 1991 г., его не раз переделывали и совершенствовали, было в нашем сознании, что это необходимо, это – здоровье нации. ГТО охватывало практически всё население от 10 до 60 лет, служило тем рычагом, с помощью которого государство измеряло здоровье и готовность своих граждан к труду и обороне. Если говорить простым языком, у человека повышались внутренние резервы – меньше болел, лучше и продуктивнее работал. ГТО был основой, одной из самых важных воспитательных функций государства, готовностью к труду во благо Родины и её защите.

Человек, выполнивший нормы ГТО и получивший значок, как бы негласно относился к группе «идеальных» граждан. ГТО был стимулом для граждан следить за своим здоровьем, поддерживать и повышать свою трудоспособность и боеготовность, это была идеология. А для этого нужна правильная пропаганда, без этого ГТО не работает.

Казалось, что ГТО безвозвратно ушло в историю, но как его можно забыть, если в настоящее время здоровье нации желает быть лучшим. Курят 40 % женщин и 60% мужчин (50 % всего населения). Страдает гиподинамией 58 % населения, 7 % россиян имеют очень высокий риск смерти от инфаркта и инсульта (данные взяты из статистики Центров здоровья, образованных в 2009 г.). Только 30 % взрослых и 50 % детей, обратившихся в Центры можно назвать здоровыми. 50 % молодого населения не профпригодны к воинской службе.

Главная причина смертности россиян – сердечно-сосудистые заболевания, эти проблемы не столько от курения или алкоголя, а, прежде всего, от недостатка движения. По данным Росстат на 2013 г – 72 % опрошенных россиян не занимаются спортом. Самый простой ответ почему – нехватка времени, отсутствие интереса, скука, невозможность заниматься спортом, дороговизна услуг.

Вывод ясен – для здоровья россиян нужна мотивация, свободное время, доступность.

Что может стать главным стимулом для сдачи ГТО:

- учёт результатов ГТО при поступлении в ВУЗы;
- сдача норм ГТО - обязательное условие для поступления на государственную и муниципальную службу (этой категории в стране более 11,5 млн.), массовость будет обеспечена.

Указ Президента от 24.03.2014 г. о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) принят своевременно для улучшения ситуации со здоровьем в стране.

В рамках нашего института начинается работа по реализации Указа Президента. Необходимо принять во внимание положительный опыт советских лет.

Кафедра «Физвоспитания» МИВлГУ разработала дорожную карту реализации программы. Необходимо:

- создать идеологическую мотивацию: «Быть здоровым – это престижно»;
- пропагандировать и популяризировать выполнение испытаний и нормативов комплекса ГТО (создание стендов, реклама, публикации в СМИ);
- ввести в ФОСы (фонды оценочных средств) нормативы, соответствующие нормам ГТО. При условии сдачи этих нормативов на «хорошо» и «отлично» поощрять студентов материально (как варианты – спортивная стипендия, материальная помощь и т.д.);

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

- создать секцию ГТО, в которой все желающие смогут подготовиться к сдаче нормативов под руководством грамотных специалистов;

- проводить первенства ВУЗа среди факультетов и открытые первенства по ГТО.

В масштабах государства целью программы «Готов к труду и обороне» является увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки. Всем образовательным учреждениям необходимо включиться в эту работу с 2016 года.

С.А. Николаев

Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения ВПО «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru

Социальная политика государства

Важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения и достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

За последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения.

В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8 -10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 - 60%.

Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Бюджетное финансирование не обеспечивает в полной мере, как потребности спорта высших достижений, так и развитие спорта для всех, а для инвесторов, готовых вкладывать средства в физическую культуру и спорт, не созданы соответствующие условия.

В настоящее время в стране принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, а также воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами.

В Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2005 г., одобренной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 августа 2000 г. № 1202-р, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Основные задачи в развитии физической культуры и спорта:

- обеспечение гражданам равных возможностей заниматься физической культурой и спортом независимо от их доходов и благосостояния;
- реализация федеральных и территориальных целевых программ, федеральных и региональных законов и иных правовых и нормативных актов, направленных на создание условий для развития физической культуры и спорта;
- улучшение качества процесса физического воспитания и образования населения, особенно детей и молодежи;
- формирование у населения, особенно у детей и подростков, устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- создание эффективной системы подготовки спортсменов высокого класса;

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

- укрепление спортивной материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом.

Е.В. Постнов, С.Е. Колонцов

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
Россия, 602264, Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д.23
oid@mivlgu.ru*

Гигиеническая гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика помогает организму взбодриться после сна. Ежедневное выполнение утренней гимнастики повышает работу сердца и легких, поднимает душевное состояние, улучшает состояние человека, укрепляет все группы мышц, развивает гибкость. Также улучшает осанку и фигуру. Это то, что должно стать одним из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, то есть должно стать привычным для каждого, стать компонентом его личной гигиены. Однако при выполнении утренней гигиенической гимнастики следует учитывать, что каждый имеет свои особенности организма. [1,2]

При выполнении утренней гигиенической гимнастики нужно обратить внимание на:

- самочувствие,
- физическую подготовку,
- биологический ритм.

От того, насколько здоров человек, зависит то, какие упражнения следует выполнять на утренней гигиенической гимнастике, с какой частотой и сколько по времени их нужно делать. Ведь не всем упражнения утренней гимнастикой разрешены по состоянию здоровья. Во всяком случае, это можно исправить. Если человек имеет какие-либо проблемы со здоровьем, то это не значит, что ему вовсе нужно отказаться от занятий утренней гимнастикой. Ему следует лишь изменить упражнения и нагрузку на них.

Не рекомендуется заниматься утренней гимнастикой, если:

- высокая температура;
- острые вирусные инфекции;
- внутренние кровотечения;
- болезни, при которых плохое состояние организма и сильные боли.

При других обстоятельствах заниматься утреннюю гигиеническую гимнастику разрешено.

Человеку, который привык к физическим нагрузкам, разрешены большие физические нагрузки, чем человеку неподготовленному к этому. Это зависит от того, что аналогичные нагрузки для человека, который привык к физическим нагрузкам, влияют меньше, чем на организм неподготовленного человека. Таким образом, утренняя гигиеническая зарядка подготовленного человека должна быть дольше, чем у неподготовленного человека.

Людам, которые легко просыпаются, следует проводить утреннюю гигиеническую гимнастику долго и усиленно, так как они наиболее лучше работоспособны утром. Наиболее эффективны для них упражнения на улице, с использованием контрастного душа. Также должен быть бег трусцой и силовые упражнения.

Людам, которые трудно просыпаются рано утром, но наиболее активны вечером, следует проводить утреннюю гигиеническую зарядку менее длительно и не усиленно. Не нужно долго бегать, прыгать и использовать силовые упражнения. Контрастный душ лучше принимать вечером.

Людам, которые наиболее активны днем, следует проводить утреннюю гигиеническую гимнастику умеренно долго и не особо усиленно.

Если человек с утра пойдет на работу, где он будет заниматься тяжелым физическим трудом, то ему нужно сделать легкую утреннюю гигиеническую гимнастику. Следует выполнять легкие упражнения, которые только разогревают мышцы перед тяжелой работой.

Сидячая работа нарушает осанку, портит зрение и способствует появлению лишнего веса. Особо неблагоприятное воздействие приходит на позвоночник. Именно такая малоподвижная

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

работа является главной причиной остеохондроза. Таким образом, человек, у которого сидячая работа, должен выполнять зарядку с нагрузкой на корпус спины. [3]

Некоторые люди делают из гимнастики тренировку. Они выполняют силовые упражнения на все группы мышц. Но это неправильно, так как гимнастика нужна лишь для того, что взбодриться и размять суставы и мышцы, а не для напряжения мышц. После тренировки следует отдохнуть, так как мышцы были в напряжении. Если человек не подготовлен, то он может навредить себе.

Литература

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999 г.
2. Микулич П. В., Орлов Л. П., “Гимнастика”, М.: Физкультура и спорт, 1959 г.
3. Куценко Г. И., “Книга о здоровом образе жизни”, М.: Профиздат, 1987 г.

Совершенствование деятельности по организации капитального ремонта общего имущества в многоквартирных домах

Жилищная проблема по-прежнему остаётся одним из нерешенных вопросов российской экономики, т.к. жилищный фонд страны за последние десятилетия значительно постарел без надлежащего капитального ремонта. К настоящему времени в РФ по разным источникам необходимость капитального ремонта на типовом жилищном фонде строительства 50-70 гг. прошлого века составляет 250-500 млн. кв. м. Целью данной работы является разработка мероприятия по совершенствованию деятельности по организации капитального ремонта общего имущества в многоквартирных домах Ростовской области (на примере г. Таганрога).

На территории г. Таганрога в 2011 г. насчитывалось 2283 многоквартирных дома (МКД), но с каждым годом их количество увеличивается, и уже в 2015 г. составило 2374 шт., что на 4% выше по отношению к 2011 г. [1-5]. Количество домов, отремонтированных по программе капитального ремонта, с каждым годом снижается [1-5]: так, по отношению к 2011 г. в 2012 г. снижение произошло на 60,9%, в 2013 г. ситуация сложилась аналогичным образом, а вот в 2014 г. наблюдался самый сильный спад количества домов – на 81,9%. В 2015 г. снижение количества отремонтированных МКД было на уровне 78% по сравнению с 2011 г., но по отношению к 2014 г. была отмечена и положительная тенденции - наблюдалось увеличение на 21,05%. Объемы затраченных средств на капремонт МКД, снижаются с каждым годом, что связано с экономическим кризисом в Российской Федерации. Так, в 2015 г. была выделена наименьшая сумма из средств Фонда софинансирования по капитальному ремонту МКД, а именно 109,497 млн. руб. [62]. Расходы из областного бюджета также сокращаются с каждым годом. В 2011 г. было выделено 229,759 млн. руб. – это 66,7% от общих расходов на капитальный ремонт в 2011 г. Также большую часть расходов покрыли средства, выделенные из местного бюджета – 27,5%. Вклад населения составил чуть больше 5%. В 2012 и 2013 гг. количество домов, подлежащих капитальному ремонту, хоть и одинаково (41 шт.), но расходы на ремонт были разные. Так, из Фонда софинансирования по капитальному ремонту МКД в 2013 г. было выделено 226,500 млн. руб., что на 1,600 млн. руб. (0,7%) больше, чем в 2012 г. Разница между расходами из областного бюджета в эти годы составила 42,058 млн. руб. (21,4%) в пользу 2012 г., а разница расходов из местного бюджета составила 40,47 млн. руб. (31,4%) в пользу 2013 г., следовательно, в 2012 г. основная часть финансирования приходилась на областной бюджет, а в 2013 г. на местный. Вклад населения от общей суммы расходов в 2012 и 2013 гг. составил 3,9% и 5,6%, соответственно. В 2015 г. основная часть расходов пришлось на областной бюджет, а именно 84,9% от общей суммы расходов Фонда софинансирования по капитальному ремонту МКД. 9,4% расходов покрыли взносы населения, а оставшаяся часть расходов 5,7% пришлось на местный бюджет [6].

Проделанный PEST-анализ показал, что наибольшее влияние на деятельность НКО «Фонд капитального ремонта» оказывает, изменения в законодательстве в сфере ЖКХ и СНИПах, т.к. их невозможно предусмотреть и подготовиться к ним, чтобы эффективно функционировать в любых условиях. Также не маловажное влияние оказывают экономическая ситуация и тенденции в стране; демографические тенденции; доступ к новым технологиям проведения ремонта в многоквартирных, особенно высотных, домах и т.д. С помощью SWOT-анализа были выявлены внутренние сильные стороны: а) наличие разработанных долгосрочных программ капремонта на 30 лет; б) наличие установленных сроков проведения капитального ремонта общего имущества в многоквартирном доме; в) фиксированный размер взноса на капремонт устанавливается ежегодно; г) высокая доля квалифицированного персонала. К внутренним слабым сторонам относятся: а) отсутствие краткосрочных программ капремонта на 3 года; б) неэффективное управление ресурсами Фонда; в) предоставление некачественных услуг. К внешним возможностям следует отнести: 1) инновационное развитие отрасли; 2) поддержка со

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

стороны государства; 3) эффективное взаимодействие населения и Фонда. Угрозами являются: 1) отказ части населения оплачивать взносы на капремонт; 2) слабо развитое законодательство о капитальном ремонте и МКД; 3) рост количества домов, подлежащих ремонту. На основании SWOT-анализа были выявлены основные направления совершенствования деятельности НКО «Фонд капитального ремонта», к которым можно отнести: 1) уменьшение сроков выполнения работ; 2) установление единого фиксированного взноса.

Для уменьшения сроков выполнения работ капитального ремонта можно рекомендовать своевременное обучение персонала новым строительным технологиям. Это позволит быстро и качественно выполнять все запланированные работы в срок, а также избежать негативных комментариев от недовольных жильцов многоквартирных домов о том, что их дом так и не был отремонтирован в установленный срок. Так, при монтаже и демонтаже объектов из металлоконструкций специалисты компании могут использовать новые методы блочной и полистовой сборки, а также другие перспективные технологии для выполнения всех работ в установленные сроки, но без потерь качества. Работы, предусматриваемые этими технологиями, могут выполняться при любой погоде и в течение любого времени года. Стоимость применения полистовой сборки при капитальном ремонте МКД составляет 64 тыс. руб., а без применения полистовой сборки стоимость составляет 78 тыс. руб. Расчет экономической эффективности проекта внедрения технологии полистовой сборки металлоконструкций, включающий в числе одного из этапов обучение персонала данной технологии, показал величину 54,3%. Предложенный проект окупится по истечении двух лет, если план по капитальному ремонту многоквартирных домов будет выполнен в полном объеме.

Литература

1. Отчет Мэра г. Таганрога от 26.03.2012 «О результатах своей деятельности и деятельности Администрации города Таганрога в 2011 году». – Таганрог: Администрация г. Таганрога, 2012. - 96 с.
2. Отчет Мэра г. Таганрога от 24.03.2013 «О результатах своей деятельности и деятельности Администрации города Таганрога в 2012 году». – Таганрог: Администрация г. Таганрога, 2013. - 100 с.
3. Отчет Мэра города Таганрога от 29.03.2014 «О результатах своей деятельности и деятельности Администрации города Таганрога в 2013 году». – Таганрог: Администрация г. Таганрога, 2014. - 112 с.
4. Отчет Мэра города Таганрога от 26.03.2015 «О результатах своей деятельности и деятельности Администрации города Таганрога в 2014 году». – Таганрог: Администрация г. Таганрога, 2015. - 98 с.
5. Отчет Мэра города Таганрога от 06.04.2016 «О результатах своей деятельности и деятельности Администрации города Таганрога в 2015 году». – Таганрог: Администрация г. Таганрога, 2016. - 119 с.
6. Фонд капитального ремонта [Электронный ресурс].. – URL: фондкрро.рф (дата обращения: 21.10.2016).

О.Н. Уколова, Е.А. Дашкова, А.Э. Уколова

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
Россия, 602264, Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д.23
oid@mivlgu.ru*

Организация спортивно-оздоровительного клуба инвалидов как фактор активизации физкультурно-массовой и спортивной деятельности

Сформулированы ключевые предпосылки недостаточной вовлеченности лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятия физической культурой и спортом. В качестве формы практического внедрения комплекса теоретических познаний предлагается создание спортивных клубов для инвалидов в высших учебных заведениях реализующих подготовку специалистов в области адаптивной физической культуре.

Особое внимание для лиц с ограниченными возможностями здоровья вызывают обучение физической культурой и спортом, в которых инвалиды имеют все шансы самореализовываться и доказывать в первую очередь самим себе, что являются такими же членами общества.

Возникновение специальных клубов инвалидов в институтах, увеличение их количества являются одним из положительных обстоятельств для дальнейшего развития адаптивного спорта в России, позволяющего найти решение задачи повышения массовости физкультурно-оздоровительного и спортивного движения, создания инфраструктуры общественной поддержки инвалидов различных категорий.

Деятельность спортивно -оздоровительные клубов для инвалидов на основе институтов, реализующих подготовку профессионалов по адаптивной физической культуре и спорту, ориентирована кроме того на решение педагогической задачи –предоставление условий непрерывной практики для студентов, обучающихся по программам подготовки специалиста и бакалавра «Физическая культура для лиц с нарушениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» [1, 2].

В высших учебных заведениях Российской Федерации очень быстро формируется профессия гуманитарного профиля «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура), специалисты которой имеют вероятность работы с такими людьми. В рамках становления данной профессии каждый год начиная с 2003 г. проходит всероссийская олимпиада студентов, где учащиеся, не имеющие ограничений в состоянии здоровья, состязаются в паралимпийских видах спорта, интегрируя в будущем полученный навык при организации и проведении праздников и фестивалей спорта среди инвалидов.

Адаптивная физическая культура представляет собой наиболее емкий и широкий общественное явление главная цель которого — социализация или ресоциализация личности инвалида, повышение уровня качества его жизни, насыщение ее новым содержанием, значением, впечатлениями, чувствами, а не только лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур [1]. Тем не менее, несмотря на подробную профессиональную подготовку в вузах, государственных и общественных учреждениях общего назначения, оказывающих дополнительные услуги в сфере физической культуры и спорта, все ещё отсутствуют профессионалы по адаптивной физической культуре, а следовательно, не имеется возможность организованных рекреационных и спортивных занятий с лицами, располагающими отклонения в состоянии здоровья [2].

Организация клубной системы и исполнение ее в рамках соревнований дает возможность решить соответствующие задачи:

1) предоставление условий непрерывных обучений физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Следовательно, инвалиды смогут систематически заниматься физической культурой и спортом, что существенно ускорит их социальную адаптацию;

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

2) обеспечение критерий для студентов специальности и направлений подготовки бакалавриата и магистратуры «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) прохождения непрерывной практики в течение года, формирования непосредственного представления о своей профессии и перспектив дальнейшего трудоустройства по специальности

3) формирование пробных площадок, условий реализации научного потенциала молодых ученых вуза и проведения исследований в области адаптивной физической культуры;

4) создание концепции пропаганды и популяризации физической культуры и спорта среди инвалидов через университетские службы рекламы, что существенно привлечет самих инвалидов в занятия спортом.

Литература

1. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. М., 2003.
2. Хода Л. Д. Методология социальной интеграции не слышащих людей в различных видах адаптивной физической культуры: автореф. дис. д-ра пед. наук. СПб., 2008.

О.Н. Уколова, А.Э. Уколова

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
Россия, 602264, Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д.23
oid@mivlgu.ru*

Цигун как искусство тренировки жизненной энергии и разума

Многочисленный опыт китайской традиционной медицины, обобщенный знаменитыми врачами древности, воплотился в систему оздоровительной гимнастики цигун.

Цигун можно рассмотреть как искусство тренировки Ци (жизненной энергии) и разума (психического сознания). Китайский иероглиф «Ци» означает дыхание, а «Гун» - процесс тщательной работы, в данном - случае - непрерывного баланс дыхания и положения тела, контроль за которыми осуществляет сознание. [1]

Сам китайский народ определяет цигун как одно из драгоценных наследий в сокровищнице традиционной китайской медицины и великое достояние китайской медицинской литературы, оздоровительную и общеукрепляющую систему с отличительными национальными чертами. Цигун как гимнастика - совершенно уникальная система тренировки тела и психического состояния человека посредством вращения «жизненной эссенции», жизненной энергии и жизненного духа.

Цигун - достаточно непростой разнообразный комплекс упражнений, представляющих совокупность искусства дыхания и движения, который помогает сохранить здоровье, бодрость, спокойствие, легкость движений, остроту восприятия и целостность окружающего мира, справиться со многими заболеваниями органов пищеварения, дыхания, сердечнососудистой системы. [1, 2]

Преимущественно этот вид гимнастики подходит людям, не имеющих возможности уделять большое количество времени активным занятиям спортом. Регулярные упражнения оздоровительной гимнастикой цигун способствуют улучшению вашего здоровья и обеспечат постоянное пребывание в хорошем настроении, научат контролю за своими эмоциями, достаточно быстро восстанавливаться после напряженной трудовой деятельности.

Увлечаться цигуном - значит тренировать энергию (Ци) и сознание, которое при этом направляет поток Ци по сети каналов для стимуляции и усиления функциональной активности внутренних органов организма и обогащение запасов внутренней энергии. Напомним, что управление потоками энергии помогает не только излечить болезни, но и сохранить крепкое здоровье. Также, человек может сделать выбор типа и вида гимнастики с учетом характера своего заболевания, возраста, телосложения и индивидуальных особенностей.

Цигун - это искусство развития энергии, в особенности для здоровья, внутренней силы и тренировки сознания. По-китайски энергия называется ци.

Цигун - это психофизическая система саморегуляции для сохранения и укрепления физического, психического и духовного здоровья психобиоэнергетическими методами. Здоровый образ жизни формируется практическими занятиями и тренировкой Цигун. Эти психобиоэнергетические способы воздействия на здоровье отрабатывались и проверялись на протяжении тысячелетий. Под Цигун подразумеваются не только физические и психические упражнения; это наука, имеющая связь с другими науками - философией, психологией, биологией, медициной, физикой, химией, историей, социологией, а также с физической культурой и валеологией. [3]

Все виды спорта, гольф или бокс, футбол или танцы, требуют энергии и рассудительности. Цигун развивает выше перечисленные качества. Всего пол века назад Китай, несмотря на огромное население и долгую историю, не имел возможности похвастаться спортивными успехами на международном уровне. Но на данном этапе развития уровень подготовки спортсменов изменился, и Китай дал миру чемпионов в различных видах спорта: от

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

настольного тенниса и бадминтона до гимнастики и плавания. Несмотря на свои физиологические особенности, а именно невысокий рост, побили мировые рекорды в прыжках в высоту и тяжелой атлетике.

Бесценные преимущества от занятий цигун - здоровье и поддержание великолепной физической формы, улучшенное и эффективное энергоснабжение, быстрое восстановление после травм, повышение запаса жизненных сил и выносливости, светлый ум и способность быстро принимать и выполнять решения, оставаясь всегда спокойным, - мастера кунг-фу использовали в прошлом для совершенствования своих боевых качеств. Для мастеров кунг-фу запас жизненных сил и выносливость были необходимы в поединках, длившихся иногда несколько часов. Неверное решение или медлительность могли стоить жизни. Коль скоро цигун работал для мастеров кунг-фу, то он может быть полезным и для современных спортсменов, желающих стать чемпионами. [4]

Каждое утро посвятите примерно пять минут упражнениям подъем неба и поддержание луны. Следующие пять минут выполняйте упражнение по вызыванию потока ци, который очистит организм от искусственно сдерживаемой внутренней грязи. В конце занятий пять минут медитируйте стоя, чтобы почувствовать свое единство с космическими энергиями.

Каждый вечер начинайте с подъема неба, выполняя упражнение около десяти раз. Затем восемь минут дышите животом. Закончите медитацией стоя в течение пяти минут; за это время представьте себе, как совершенное выполнение технических приемов приводит вас к чемпионскому титулу.

Пятнадцать минут тренировки будет вполне достаточно, но надо быть настойчивым и регулярно тренироваться. Тренировки от случая к случаю не принесут много пользы. Если вы не можете заниматься два раза в день, занимайтесь хотя бы один раз, меняя упражнения каждый день. Через три месяца ежедневных занятий результат превзойдет ваши ожидания.

Литература

1. Быков О. Гимнастика от ста недугов. // Физкультура и спорт, №7,2005. – с.24-25
2. Гушо Ю. Гимнастика цигун // Физкультура и спорт, №9, 2005. – с.20-22
3. Евтимов В. Оздоровительный Цигун. – М.: Медицина, 2006. – 115с.
4. Зубков А.Н., Очаповский А.П. Цигун для начинающих. – М.: Мудицина, 2001.-120с.