



# СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК

ПО МАТЕРИАЛАМ МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
Г. БЕЛГОРОД, 31 ЯНВАРЯ 2019 Г.



СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ  
ЧАСТЬ 2

АГЕНТСТВО ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ  
(АПНИ)

# СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК

Сборник научных трудов

по материалам  
Международной научно-практической конференции  
г. Белгород, 31 января 2019 г.

В трех частях  
Часть II

Белгород  
2019

УДК 001  
ББК 72  
С 56

Электронная версия сборника находится в свободном доступе на сайте:  
[www.issledo.ru](http://www.issledo.ru)

#### Редакционная коллегия

*Духно Н.А.*, д.ю.н., проф. (Москва); *Васильев Ф.П.*, д.ю.н., доц., чл. Российской академии юридических наук (Москва); *Винаров А.Ю.*, д.т.н., проф. (Москва); *Датий А.В.*, д.м.н. (Москва); *Кондрашихин А.Б.*, д.э.н., к.т.н., проф. (Севастополь); *Котович Т.В.*, д-р искусствоведения, проф. (Витебск); *Креймер В.Д.*, д.м.н., академик РАЕ (Москва); *Кумехов К.К.*, д.э.н., проф. (Москва); *Радина О.И.*, д.э.н., проф., Почетный работник ВПО РФ, Заслуженный деятель науки и образования РФ (Шахты); *Тихомирова Е.И.*, д.п.н., проф., академик МААН, академик РАЕ, Почётный работник ВПО РФ (Самара); *Алиев З.Г.*, к.с.-х.н., с.н.с., доц. (Баку); *Стариков Н.В.*, к.с.н. (Белгород); *Таджибоев Ш.Г.*, к.филол.н., доц. (Худжанд); *Ткачев А.А.*, к.с.н. (Белгород); *Шановал Ж.А.*, к.с.н. (Белгород)

С 56 **Современное состояние гуманитарных и социально-экономических наук** : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 31 января 2019 г. : в 3-х ч. / Под общ. ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. – Часть II. – 166 с.

ISBN 978-5-6042311-2-8  
ISBN 978-5-6042311-4-2 (Часть II)

В настоящий сборник включены статьи и краткие сообщения по материалам докладов международной научно-практической конференции «Современное состояние гуманитарных и социально-экономических наук», состоявшейся 31 января 2019 года в г. Белгороде. В работе конференции приняли участие научные и педагогические работники нескольких российских и зарубежных вузов, преподаватели, аспиранты, магистранты и студенты, специалисты-практики. Материалы данной части сборника включают доклады, представленные участниками в рамках секций, посвященных вопросам истории, физической культуры и спорта, государственного и муниципального управления.

Издание предназначено для широкого круга читателей, интересующихся научными исследованиями и разработками, передовыми достижениями науки и технологий.

Статьи и сообщения прошли экспертную оценку членами редакционной коллегии. Материалы публикуются в авторской редакции. За содержание и достоверность статей ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

УДК 001  
ББК 72

© ООО АПНИ, 2019  
© Коллектив авторов, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>СЕКЦИЯ «ИСТОРИЧЕСКИЕ НАУКИ»</b> .....	<b>6</b>
<i>Воробьев Я.Ю.</i> КОНФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ДИПЛОМАТИЯ ВЕЛИКОБРИТАНИИ В ГОДЫ II МИРОВОЙ ВОЙНЫ И ЕЕ ОСНОВНЫЕ ИТОГИ .....	6
<i>Зеленский Ю.В.</i> ПОЛОВЦЫ В ГРУЗИИ .....	9
<i>Лоскутов С.А.</i> УРАЛЬСКАЯ БУРЖУАЗИЯ О СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТРАНЫ (1905-1907 гг.) .....	11
<i>Ольшевский В.Г.</i> И.Э. ГУКОВСКИЙ: БОЛЬШЕВИК, КАПИТАЛИСТ, СОВЕТСКИЙ НАРКОМ, ИЗГОЙ ...	14
<i>Шмельков Л.В.</i> К ВОПРОСУ О НИЗКОМ ВЫПУСКЕ ВИНТОВОК СИСТЕМЫ МОСИНА ОБР. 1910 г. НА ТУЛЬСКОМ ОРУЖЕЙНОМ ЗАВОДЕ В 1914 г. ....	26
<b>СЕКЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»</b> .....	<b>30</b>
<i>Агабекова Т.П., Бляхман А.Л., Волков А.М.</i> ВЫБОР СИСТЕМЫ РАНЖИРОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СТАРТОВ СПРИНТ (ТРЕЙЛ-ОРИЕНТИРОВАНИЯ) НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В «СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ» ВУЗОВ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ .....	30
<i>Алейник М.С., Кононенко О.А.</i> СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, МАССОВЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ .....	35
<i>Бруева К.В., Накалюжная Е.С., Плескачева О.Н.</i> РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА В ДОНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ .....	37
<i>Васюк И.О.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА .....	40
<i>Дубкова Е.С., Миронова Е.А.</i> ЧИРЛИДИНГ, ЧИР-СПОРТ .....	44
<i>Жиляев Н.А.</i> РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОГО ПАРУСНОГО СПОРТА .....	47
<i>Кадуцкая Л.А., Балашов А.Н.</i> ЭВОЛЮЦИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ТХЭКВОНДО (ВТ) .....	49
<i>Кадуцкая Л.А., Полётова Е.В.</i> ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРОТИВ УДАРОВ НОГАМИ В ПОИНТФАЙТИНГЕ .....	53
<i>Капустин М.А.</i> СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, МАССОВЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ .....	56
<i>Корбан А.Н., Сидоренко В.В.</i> ИННОВАЦИИ В МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ .....	60

<b>Корнилова А.В., Рыбчинский А.А., Капустин М.А.</b> НЕКОТОРЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	63
<b>Корчагин П.П., Сопрунов Н.И.</b> КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ФУТБОЛЕ .....	66
<b>Корчагин П.П., Сопрунов Н.И.</b> ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ .....	71
<b>Михайлов О.А., Михайлюк Н.В.</b> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	75
<b>Михайлюк Н.В., Гильд П.А.</b> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ .....	77
<b>Михайлюк Н.В., Хильчевская И.В., Тимохин Н.Н.</b> МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУППАХ.....	80
<b>Ничипорук Я.Ю., Михайлюк Н.В.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ УТОМЛЕНИИ .....	83
<b>Плескачева О.Н., Андренко Е.Д.</b> ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?.....	85
<b>Плескачева О.Н., Аскерова Д.А.</b> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА .....	88
<b>Плескачева О.Н., Захарова А.А.</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА С СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ.....	90
<b>Плескачёва О.Н., Малинко Е.С.</b> ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА. СНОУБОРДИНГ .....	93
<b>Плескачева О.Н., Хусточкин В.Г.</b> МОЛОДЕЖЬ И СПОРТ В XXI ВЕКЕ.....	96
<b>Плескачева О.Н., Хусточкин В.Г.</b> ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.....	99
<b>Плескачева О.Н., Чикризова В.Б.</b> БЕЗБАРЬЕРНАЯ СРЕДА .....	101
<b>Полин Р.В., Раскита Е.П.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ...	105
<b>Раскита Е.П., Полин Р.В.</b> ИЗУЧЕНИЕ ПЕРИОДА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК .....	107
<b>Рыбчинский А.А., Агабекова Т.П.</b> АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.....	109
<b>Рыбчинский А.А., Агабекова Т.П.</b> ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	112
<b>Рыбчинский А.А., Агабекова Т.П.</b> ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	115

<i>Рыбчинский А.А., Капустин М.А., Воробьев Д.Б.</i> СРАВНЕНИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ С КЛАССИЧЕСКИМ СПОРТОМ .....	118
<i>Савельев С.В., Сметанин А.Г.</i> ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ ТАЙСКИМ БОКСОМ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ .....	121
<i>Сухин В.С., Чикризова В.Б.</i> ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ .....	125
<i>Токарев Г.Н.</i> МОТИВАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....	128
<i>Ушенин А.И., Оруджев А.М., Арсеньев В.А., Новоторов Е.Е.</i> МАСКИРОВКА ТАКТИЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ .....	130
<i>Хусточкин В.Г., Плескачева О.Н.</i> ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ .....	132
<i>Цопа О.К., Кадуцкая Л.А.</i> АНАЛИЗ АНКЕТНОГО ОПРОСА ТРЕНЕРОВ .....	136
<i>Чикризова В.Б., Иванова Т.А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	139
<i>Чикризова В.Б., Плескачева О.Н.</i> РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА .....	142
<b>СЕКЦИЯ «ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ».....</b>	<b>145</b>
<i>Бондаренко А.О., Михайлова С.А.</i> ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ЭЛЕКТРОННОГО ТАМОЖЕННОГО ДЕКЛАРИРОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ ЕВРАЗИЙСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО СОЮЗА .....	145
<i>Иванцова Н.А.</i> ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ КАК СТРАТЕГИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ СФЕРОЙ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН .....	153
<i>Мануилов Э.Э.</i> СТИЛИ ЛИДЕРСТВА: ГРАМОТНАЯ КОМБИНАЦИЯ .....	156
<i>Петриченко Г.С., Матевосян С.А., Петриченко Д.Г.</i> ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В БИЗНЕС-КОММУНИКАЦИЯХ....	161

## СЕКЦИЯ «ИСТОРИЧЕСКИЕ НАУКИ»

### КОНФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ДИПЛОМАТИЯ ВЕЛИКОБРИТАНИИ В ГОДЫ II МИРОВОЙ ВОЙНЫ И ЕЕ ОСНОВНЫЕ ИТОГИ

*Воробьев Я.Ю.*

студент направления подготовки «Международные отношения»,  
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород

В статье затрагиваются проблемы внешней политики и конференциальной дипломатии Великобритании в годы Второй Мировой войны. Акцентируется внимание на интересах политических элит Лондона, трудностях согласования их позиции с Вашингтоном и Москвой. Рассматриваются основные встречи и конференции II Мировой войны (Ньюфаундлендская, Московская, Тегеранская, Каирская и Крымская) и предпринимается попытка оценить их эффективность для Правительства Великобритании.

*Ключевые слова:* конференциальная дипломатия, Атлантическая хартия (1941), внешняя политика Великобритании, Вторая Мировая война, У. Черчилль, Ф. Рузвельт, И. Сталин.

Вторая Мировая война самый масштабный конфликт в истории международных отношений. Его истоки формировались, как известно, в 1920-1930-е годы и таились в межгосударственных противоречиях. Ведущим игроком на мировой арене выступала Великобритания, разыгрывающая «свою собственную карту интересов» и предпочитающая лавировать между Францией, США, Германией, Италией, СССР и другими странами, оставаясь «над схваткой». В 30-е гг. XX века Лондон проводил так называемую «политику невмешательства» во внутри европейские дела, одним из итогов которой, стало отсутствие системы коллективной безопасности накануне войны.

В условиях разразившегося кризиса официальный Лондон изменил свой политический курс и начал выстраивать, фактически «с нуля», отношения с Москвой. Одним из способов решения двусторонних трудностей, а также международных проблем стала, конференциальная дипломатия.

Изначально, Правительство Великобритании вело двойную игру, используя средства тайной дипломатии и проводя параллельно несколько переговорных процессов, в том числе, с СССР и с США. Так, у берегов Ньюфаундленда в бухте Ардженто произошла, в условиях мирового конфликта, первая англо-американская встреча (9-12 августа 1941 г.) между У. Черчиллем и Ф. Рузвельтом. Для Великобритании одним из главных вопросов был следующий, «какую позицию занял Вашингтон, и в каком статусе он может вступить в войну». Как известно, премьер-министр У. Черчилль предпринял попытку «переманить» США на «свою сторону», сделав акцент на трудностях военного положения. Так же премьер откровенно признался в том факте, что Англия была очень близка к поражению. В подобных условиях и, исходя из логики поведения германского руководства, У. Черчилль считал, целесообразным незамедлительное вступление США в войну на стороне своего государства [7, с. 245].

Кроме того, на Ньюфаундлендской встрече английский политик предложил американскому президенту совместные меры борьбы с агрессором – морскую блокаду, десантные операции, бомбардировки с воздуха и другие действия, с помощью которых, пусть и не сразу, но удастся обескровить противника [4, с. 257]. Таким

образом, английское руководство сделало выбор в пользу затяжного характера военных действий, кроме того, союзническую операцию «Раундап» предполагалось провести только после поражения нацистской Германии [4, с. 258].

Рузвельт, как известно, весьма сдержанно отнесся к плану о немедленном вступлении США в войну, однако, несмотря на это, У.Черчилль отзывался о данной конференции как весьма успешной. Он писал: «Уже тот факт, что США, оставшиеся еще формально нейтральными, опубликовали подобную декларацию (Атлантическая хартия – Я.Ю.) совместно с воюющей державой, был поразителен. Включение в нее упоминания об "окончательном уничтожении нацистской тирании" было равносильно вызову <...> поразителен реализм последнего параграфа, содержащего ясный намек на то, что после войны Штаты будут разделять с нами управление миром для установление лучшего порядка» [5, с. 222-223]. В течение 1943 г., на различных встречах глав правительств центральное место будет занимать вопрос о втором фронте.

Важные события для английской дипломатии проходили на трех последующих конференциях (Московской, Тегеранской и Каирской).

Так, на Московской конференции (19 – 30.10.1943 г.), проводимой с участием министров иностранных дел трех стран (Великобритании, США, СССР), для Лондона по-прежнему важным оставались вопросы «верности Ф. Рузвельта» атлантическим договоренностям, а также сроках открытия второго фронта. Известно, что глава английской делегации А. Иден даже получил секретную инструкцию от У. Черчилля, где последний всячески уклонялся от прямого ответа на второй вопрос, ссылаясь на сложности высадки союзников в Западной Франции в ближайшее время. Очевидно, что по мере разворачивания мирового конфликта и значительного увеличения роли в нем СССР, Лондон был не заинтересован рассматривать на данной конференции меры по сокращению сроков войны. Гораздо важнее для британской дипломатии было получение максимальных выгод от потенциальной победы над Германией и ее союзниками, поэтому она и была сосредоточена, в основном, на рассмотрении своих более ранних инициатив и принесенных ими пользе. Увеличение роли Москвы так же привело к стремлению «побыстрее поставить свою ногу в двери», ведущие в соседние с СССР страны. Это сквозило во многих предложениях как английской, так и американской делегации. Именно поэтому кажется не случайным тот факт, что многие вопросы, внесенные на рассмотрение московской конференции английской делегацией, касались именно положения и политики в отношении соседних с Союзом стран. Особую активность английская делегация проявляла в продвижении различных вынашивавшихся в Лондоне планов создания федеративных объединений малых европейских государств Центральной и Юго-Восточной Европы [3].

Московская конференция положила начало объединению стран союзников, была принята Декларация по вопросу о всеобщей безопасности, которую ратифицировали представители держав антигитлеровской коалиции – Англии, США, СССР и Китая. Державы заявляли о своей решимости в продолжении военных действий против Японии, Италии и Германии, пока последние не сдадут оружие.

В Каире на конференции (22-26 ноября 1943 г.) не присутствовал Сталин, но были Рузвельт и Черчилль, а также китайская делегация во главе с Чан Кайши. Главной целью конференции было решение дальневосточных проблем, но это «раздражало» Лондон, поскольку повестка конференции затягивала переговоры с США по более важным для него вопросам. После тяжелых переговоров были



сформулированы методы борьбы против Японии: лишить ее островов в Тихом океане, вернуть китайские оккупированные территории и пр. Для Великобритании острым оставался вопрос о возвращении ей статуса великой державы и захваченных японцами колоний. По настоянию английских представителей на Каирской конференции так же были обсуждены и некоторые вопросы дальнейшей англо-американской стратегии в Европе. Точка зрения Черчилля и английского командования по этим вопросам была изложена в ряде документов, в которых проводилась мысль о неизбежности новой отсрочки по вопросу открытия второго фронта в Северной Франции. Однако конкретного решения по вопросу стратегии союзников в Европе принято не было. Руководители США и Англии, видимо, отдавали отчет в том, что решение такого рода вопросов в самый канун конференции большой тройки было бы справедливо расценено Москвой как недружественный акт [2, с. 222].

Спустя некоторое время состоялась Тегеранская конференция (28.11 – 01.12.1943 г.) с участием И. Сталина, Ф. Рузвельта и У. Черчилля. Здесь наконец под влиянием твердым влиянием СССР было принято решение о вторжении англо-американских войск во Францию в мае 1944 года [1, с. 67].

К вопросу о ялтинской конференции (февраль 1945), У. Черчилль в Палате общин говорил: «Результатом крымской конференции стало такое тесное единение между союзниками – как в военной, так и в политической сфере, -какого не было прежде...<...> маршал Сталин и советские лидеры хотят поддерживать честные, дружеские отношения с западными демократиями» [6, с. 484, 488].

Итак, подводя итог, нельзя не отметить, что главная цель Великобритании во Второй Мировой войне была, как можно сильнее ослабить СССР с наименьшими потерями для себя, не дать коммунизму проникнуть в Западную Европу, распространить свой язык на все международные договоры, а также сохранить свои колонии и не потерять сферы влияния по всему миру. Британские лидеры вели двойную игру почти со всеми странами мира и искали выгоду лишь для своей страны. В исторической памяти многих людей Черчилль остается как один из лидеров антигитлеровской коалиции, ярчайший представитель британской дипломатии, и в то же время как первый человек, громко заговоривший о железном занавесе в СССР и положивший начало холодной войне. Герой Британии, титан XX в., выдающийся дипломат, государственный деятель и патриот, но по итогам войны, оказавшийся «ненужным», поскольку итоги «его мира» для Англии были не удовлетворительны:

- Оказалась в лагере победителей, хотя в начале войны находилась на грани оккупации Третьем Рейхом;
- Сохранила независимость, избежав оккупации, как многие европейские государства. Экономика была в разрухе, страна в руинах, но внутренняя ситуация разительно отличалась от Польши, Франции, Дании, Голландии;
- Были потеряны практически все торговые рынки;
- Потеря статуса сверхдержавы;
- Колонии бывшей Британской империи вступили на путь обретения независимости, но большинство из них продолжали сохранять экономические, торговые и культурные отношения с Лондоном. Это стало ядром формирования будущего Содружества Наций;
- В несколько раз упало производство, которое удалось вернуть к довоенному уровню только в конце 1940-х гг. То же самое касалось и экономического положения. Кризисные явления преодолевались постепенно, лишь в 1953 г. в Британии была окончательно отменена карточная система;

- Размеры посевных площадей и сельскохозяйственных угодий сократились в два раза, поэтому на Британских островах почти полтора миллионов гектаров земли несколько лет не обрабатывались;
- В несколько раз вырос дефицит платежной части британского государственного бюджета.

#### Список литературы

1. Бережков В. М. Тегеран, 1943. М.: АПН, 1968. – 128 с.
2. Исзраэлян В.Л. Дипломатия в годы войны 1941-1945 гг. М.: Междунар. отношения, 1985. 480 с.
3. Урывский А.П. Проблемы региональных конфликтов второй половины 30-х гг. XX века во внешней политике Великобритании. Белгород: Изд-во БелГУ, 2010. 24 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cheloveknauka.com/problemy-regionalnyh-konfliktov-vtoroy-poloviny-30-h-gg-xx-v-vo-vneshney-politike-velikobritanii>
4. Черняк В. В. Секретная дипломатия Британии. М.: Международные отношения, 1974. – 374 с.
5. Черчилль У. Вторая мировая война: В 3-х кн. Кн. 2. Т.3. Великий союз. М.: Альпина нон-фикшн, 2012. – 346 с.
6. Черчилль У. Крымская конференция. Речь в палате общин 27 февраля 1945 г. // Никогда не сдаваться! Лучшие речи Черчилля. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 644 с.
7. Черчилль У. Мускулы мира. М.: Эксмо, 2010. – 528 с.

## ПОЛОВЦЫ В ГРУЗИИ

*Зеленский Ю.В.*

заведующий отделом археологических фондов,  
Краснодарский государственный историко-археологический музей-заповедник,  
Россия, г. Краснодар

В статье рассматривается вопрос о пребывании половцев на территории средневековой Грузии. Особое внимание уделяется времени появления здесь половцев и их численности.

*Ключевые слова:* половцы, Грузия, степь, Северский Донец, аланы, воины, орда.

Вопрос о времени переселения половцев (в грузинских летописях – кипчаков) сначала в Предкавказье, а затем в Грузию неоднократно поднимался историками. В начале XII в. русские князья начинают совершать походы против половцев. В 1111 г. был совершён поход против донских половцев. Половцы были разгромлены. В 1116 г. поход был повторён.

В 1116 г. во время похода Ярополка Владимировича были захвачены половецкие города на Дону (Северском Донце), а в 1120 г., если верить Ипатьевской летописи, русские князья уже не встретили в придонских степях половцев. Именно поэтому многие историки предполагали и до настоящего времени считают, что половцы переселились в Предкавказье, а затем в Грузию между 1116 и 1120 гг. [4, с. 95]. Однако летописцы, а вслед за ними и историки преувеличивали степень разгрома половцев. Об этом свидетельствует тот факт, что в 1117 г. половцы на Дону (уже непосредственно на Дону) одержали победу над торками и печенегам, вынудив их уйти на Русь, и захватили Белую Вежу. М. И. Артамонов полагал, что одновременно с захватом половцами Белой Вежи прекратило своё существование Тмутараканское княжество. Тмутаракань, отрезанная половцами, потеряла своё значение для древнерусского государства и при отсутствии постоянных коммуникаций не могла уцелеть во враждебном окружении [2, с. 453]. Подобной же точки зрения

придерживался и А. В. Гадло. Он отмечал тот факт, что в источниках упоминается город Тмуторокань в устье Остра (при впадении его в Десну) [3, с. 121]. Считается, что город был основан переселенцами из Тмуторакани. А. В. Гадло утверждал, что давление половцев во главе с Атраком перед переселением в Предкавказье, а затем в Грузию заставило население Тмуторакани перейти под протекторат Византии [3, с. 148].

В конце XI – начале XII вв. территория Грузии находилась под властью турок-сельджуков. В 1097 г. царь Давид IV Строитель прекратил выплату дани туркам-сельджукам и начал против них военные действия.

Однако большая часть страны оставалась в руках сельджуков. Сохранялась их угроза в ту часть страны, которая перешла под подданство Давида IV. Кроме того следует отметить, что Давид Строитель не располагал достаточно надёжным войском. В связи с этим он решил пригласить в Грузию половцев.

По пути в Грузию половцы во главе с Атраком прошли через территорию Алании. Описывая процесс переселения донских половцев в Грузию, придворный историк царя Давида сообщал, что «овсы (аланы) и кипчаки отдали царю заложников и заключили между собой соглашение» [1, с. 118]. Скорее всего, влияние царя Грузии на кочевников и алан сильно преувеличено, они сами договорились и обменялись заложниками, после чего началось переселение половцев в Грузию. Всё тот же историк утверждал, что «Давид открыл крепости Дарьяльские и все врата Осетии и Кавказа и по этой безопасной дороге провёл многочисленное войско кипчаков, а также тестя и братьев своей супруги» [1, с. 118]. Придворный историк царя Давида писал, что кипчаков было 40 000 воинов, не считая женщин. Кроме этого ещё 5 000 отборных воинов вошли в состав царской гвардии. В исторических хрониках ничего не говорилось о подарках грузинского царя половцам и других условиях их найма.

Некоторые историки предполагают, что переселение половцев в Грузию было одномоментным процессом. Произошло это в 1118 г. Но большинство исследователей предполагают, что кочевники переселялись несколькими группами, и происходило это в 1118–1119 или в 1118–1120 гг.

Скорее всего, так оно и было, так как до 1121 г. ничего не известно об участии кипчаков в военных действиях в составе грузинского войска. Отдельные предположения о том, что половцы участвовали в войне против сельджуков уже в 1111 г. являются ошибкой.

Историки раз за разом повторяют цифру переселившихся половцев 40–45 тысяч воинов. Иногда даже фигурирует цифра 50 000 воинов. При условии если они переселялись с семьями, получается, что их было 220–225 тысяч человек. Однако такое большое количество народа не могло разместиться на территории Грузии. Если ещё и учитывать наличие скота выясняется, что это было просто невозможно. Стада съели бы всю траву, а половцам негде было разместиться.

С. А. Плетнёва неоднократно предполагала, что большая часть половцев находилась не в Грузии, а на территории Северо-Западного Кавказа. Они при необходимости могли переселиться в Грузию. Однако на территории Предкавказья до настоящего времени не обнаружено половецких погребений XI – начала XII вв. Все известные захоронения датируются золотоордынским временем второй половиной XIII–XIV вв.

Скорее всего, половцы откочевали в Грузию около 1120 г., так как первое их участие в военных действиях против турок-сельджуков относится к 1121 г. В авгу-

сте того же года состоялась Дидигорская битва, в которой объединённое грузино-кипчакское войско нанесло поражение туркам-сельджукам. В 1122 г. Давид Строитель при поддержке половцев захватил Тбилиси.

В 1123–1124 гг. половцы в составе войска совершали походы на Ширван. Однако во время этих походов между грузинами и половцами вспыхнул конфликт, и многие кипчаки покинули Грузию, и ушли в донские степи.

Возвращение Атрака из Грузии связано со смертью в 1125 г. врага половцев Владимира Всеволодовича (Мономаха) и царя Грузии Давида Строителя. Возвращение Атрака из Грузии было связано с тем, что Давид Строитель использовал половцев не только турок-сельджуков, но и против мятежных феодалов.

После ухода Атрака из Грузии многие половцы остались в этой стране и несли воинскую службу. Об этом свидетельствует тот факт, что в правление Тамары в грузинских летописях упоминаются не только «старые», но и «новые» кипчаки. В это время они использовались исключительно против мятежных феодалов. Отсутствие в Грузии половецких погребений может быть объяснено тем, что прибывая в Грузию кипчаки могли принимать христианство.

Последние упоминания половцев в грузинских летописях относятся к времени первого похода монголов на Северный Кавказ в 1221–1222 гг.

Можно сделать вывод, что появление половцев в Грузии может быть датировано 1118–1120 гг. После этого они продолжали прибывать отдельными группами вплоть до 1220-х гг. Указываемая в грузинских летописях численность половцев 40–45 тысяч является вымышленной. Скорее всего, вместе с Атраком прибыли пять тысяч отборных воинов.

#### **Список литературы**

1. Анчабадзе З. В. Кипчаки Северного Кавказа по данным грузинских летописей XI–XIV вв. // Материалы сессии о происхождении балкарского и карачаевского народов. Нальчик: Кабардино-Балкарское книжное издательство, 1960. С. 113–126.
2. Артамонов М. И. История хазар. Л.: Издательство Государственного Эрмитажа. 1962. 523 с.
3. Гадло А.В. Этническая история Северного Кавказа X–XIII вв. СПб.: Издательство Санкт-Петербургского Университета. 1994. 238 с.
4. Плетнёва С. А. Половцы. М: Наука. 1990. 208 с.

## **УРАЛЬСКАЯ БУРЖУАЗИЯ О СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТРАНЫ (1905-1907 гг.)**

*Лоскутов С.А.*

заведующий кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин,  
доктор исторических наук, профессор, Челябинский институт путей сообщения –  
филиал Уральского государственного университета путей сообщения,  
Россия, г. Челябинск

В статье рассматриваются основные политические и экономические взгляды уральской буржуазии и их политических организаций о дальнейшем развитии страны. Подчёркивается, что без создания законодательной думы, обеспечения гражданских свобод и создания политических партий невозможно цивилизованное социально-экономическое и политическое развитие страны.

*Ключевые слова:* законодательная дума, конституционная монархия, политические партии, рабочий, крестьянский и национальный вопросы.

Неотъемлемой частью либерального движения в России на рубеже веков были дискуссии по социально-экономическому и политическому обустройству страны. Камнем преткновения был вопрос реформирования политической системы. На земском съезде в ноябре 1904 г., не возражая против введения в стране гражданских и политических свобод, делегаты разошлись в оценке думских прерогатив. ««Русскому народу», – говорил на съезде лидер правого крыла земцев Д.Н. Шипов, – чуждо стремление к народовластию, и в нём сильна привязанность к идее самодержавия, в которой он хочет видеть выражение соборной совести народа, к которой он питает доверие и любовь». Чтобы избежать раскола среди земцев, съезд изложил пункт о правах народного представительства в двух редакциях:

1) за ограничение самодержавия народным представительством с законодательными функциями;

2) созыв законодательного народного представительства.

Революционные события 1905 г., неспособность самодержавия ликвидировать забастовки и обеспечить бескризисное развитие экономики вынудили торгово-промышленный капитал задуматься о дальнейшем развитии страны. В отправленной в Петербург 9 мая 1905 г. «Всепопданнейшей записке горнопромышленников уральской горной области о необходимости гражданских свобод» говорилось, что главная причина тех неурядиц, которые приходится переживать нашей промышленности, в том, что в России нет ни твёрдо обеспеченного правопорядка, ни гражданской свободы. Рядом с несовершенством и отсталостью нашего законодательства промышленности приносит если не большой, то и не меньший вред произвол административной власти. Величайшим тормозом развития русской промышленности является крайняя бедность сельского населения.

Не обеспеченное даже хлебом, оно не может явиться широким потребителем предметов фабрично-заводской промышленности. Подъём благосостояния сельского населения создаст многомиллионного потребителя, будет лучшим покровительством для русской промышленности.

Улучшение жизни вообще и коренное улучшение промышленности могут быть достигнуты при участии самого населения в законодательной работе.

Манифест 17 октября стимулировал организационное и программное размежевание либералов. Программа партии кадетов, объединившей в своих рядах в основном чиновничество и интеллигенцию, была принята на Учредительном съезде этой партии, состоявшемся 12-18 октября 1905 г. Одновременно шла разработка партийной платформы шиповцами и представителями промышленного капитала, составившими основу партий Союза 17 октября, торгово-промышленной и др.

Главным вопросом либеральных партий России был вопрос о власти. Политическим идеалом кадетов была парламентская конституционная монархия английского типа. Они говорили о разделении законодательной, исполнительной и судебной властей, требовали создания ответственного перед Государственной думой правительства. Октябристы выступали за конституционно-наследственную монархию, были против парламентского строя в России. Октябрист профессор В.И. Герье писал, что у конституционной и парламентской монархии разные носители правительственной власти – король или парламент. Парламентские монархии ведут своё начало от революций; в конституционных монархиях конституция исходит от законной традиционной власти. Поэтому в конституционных монархиях власть монарха иная подорвана, а ограничена учреждениями, введёнными данной конституцией и представляемыми в ней этим учреждениям полномочиями. В кон-

ституционных монархиях конституция вытекает из королевской власти. Конституционная монархия отличается от парламентской тем, что последняя – владычество партий, первая же – есть право, стоящее над партиями. Поэтому конституционная монархия, ограничивая и смягчая монархический принцип, сохраняет вместе с тем преимущества, присущие монархическому образу правления.

Иначе, чем кадеты, октябристы рассматривали и структуру государственной власти. Уральские октябристы, например, полагали, что «в структуру высшей государственной власти должны войти монарх и народное представительство, которое должно быть организовано в виде двух палат, состоящих из выборных представителей. Нижняя палата (Государственная дума) должна быть избрана на основе всеобщей, равной и тайной подачи голосов. Верхняя палата (Государственный совет) – половина членов назначается Его превосходительством, а вторая половина избирается губернскими земскими собраниями, святейшим Синодом, университетскими и другими учреждениями». Деятельность правительства оставалась под контролем монарха [1].

«О том, как решался либералами остро стоявший в России национальный вопрос, свидетельствует следующий документ: «Тысячелетняя государственная жизнь России показывает», – говорится в программе Уральского (Екатеринбургского) отдела партии правого порядка, – что одним из важнейших условий её в международной жизни было государственное единство, а потому было бы преступлением всякое посягательство на это единство. Все населяющие Россию народы вольны сохранять свою веру, свой язык, свою школу, свою культуру, но никакие автономии отдельных народов не должны быть допущены. По этому вопросу партия правого порядка стоит в резком противоречии с партией кадетов, которая обещает Царству Польскому не только выделение из русского государства в особую автономную единицу с законодательным сеймом во главе, но даже присоединение к нынешним границам Царства Польского части принадлежавших прежде Польше и русских земель» [2].

В программах либеральных партий большое внимание уделялось решению рабочего и крестьянского вопросов. Кадеты считали, что без частичного принудительного отчуждения помещичьей земли решить аграрный вопрос в России невозможно. Они выражали готовность пожертвовать крупным латифундистским помещичьим землевладением, которое являлось экономической основой самодержавной власти, полукрепостнических форм аренды, постоянным источником недовольства крестьянских масс. Октябристы проблему крестьянского малоземелья предлагали решить, во-первых, за счёт государства в результате раздачи крестьянам через земельные комитеты пустующих казённых, удельных, кабинетских земель и, во-вторых, путём «содействия покупке крестьянами земель у частных владельцев» при посредничестве крестьянского банка [3].

За рабочими октябристами признавали право на создание рабочих организаций «на почве» их экономических, профессиональных и культурных «нужд». Продолжительность рабочего дня трактовалась в весьма общем виде, так как в условиях технической отсталости России, а также огромного (по сравнению с Западной Европой) количества религиозных праздников сокращение рабочего дня до европейского уровня будет иметь следствием резкое удорожание, а значит, и неконкурентоспособность русских товаров [3]. Кадеты, напротив, требовали введения 8-ми часового рабочего дня, сокращения сверхурочных работ, введения государственного страхования на случай смерти, старости и болезни [4].

Заключительные разделы программ либеральных партий посвящались вопросам народного образования и суда, решения которых трактовались в русле правового государства.

В целом анализ программных требований либеральных партий позволяет сделать вывод о том, что в случае их реализации они, учитывая российские особенности, открывали перспективу цивилизованного социально-экономического и политического развития страны.

#### Список литературы

1. Государственный архив Российской Федерации. Ф.115 .Оп.1. Д.82. Л.4.
2. Центр документации общественных организаций Свердловской области. Ф.41. Оп.1. Д.51. Л.103.
3. Центр документации общественных организаций Свердловской области. Ф.41. Оп.1. Д.31. Л.3.
4. Программные документы политических партий и организаций России (XIX-XXвв.). Челябинск, 1991. С. 150-151.

### **И.Э. ГУКОВСКИЙ: БОЛЬШЕВИК, КАПИТАЛИСТ, СОВЕТСКИЙ НАРКОМ, ИЗГОЙ**

*Ольшевский В.Г.*

канд. экон. наук, доцент, профессор, Почётный доктор  
Российской академии естествознания, Беларусь, г. Минск

В статье впервые в исторической и социально-экономической литературе обозначены контуры комплексного исследования деятельности одного из малоизвестных российских революционеров, наркома финансов РСФСР И.Э. Гуковского, большевика, ставшего капиталистом, а затем одиозной фигурой «ленинской гвардии». Проведённый анализ позволяет сделать вывод о необходимости существенного уточнения истории первых лет советской власти, а также психологического портрета В.И. Ленина.

*Ключевые слова:* Наркомфин РСФСР; В.Р. Менжинский; А.И. Бриллиантов; И.Э. Гуковский; В.И. Ленин; финансовая, нефтяная, внешнеэкономическая политика.

Казалось бы, имя Исидора Эммануиловича Гуковского известно интересующимся историей первых лет советской власти и экономической политикой того периода. Он вскользь упоминался во многих статьях и книгах. Тем не менее даже хорошо ориентирующиеся в «кремлёвских» архивах историки вынуждены были относить его к числу тех советских руководителей, данные о которых «не являются исчерпывающими, а иногда, к сожалению, и вовсе недостаточны» [14, с. 46]. Но очевидно, что недостаток данных не может быть достаточным основанием для того, чтобы в книге о первых советских наркоматах, изданной уже в период приобщения к исторической правде, упомянуть его лишь походя, одной строкой. Здесь есть отдельный очерк о выдвигенце В.И. Ленина И.И. Скворцове-Степанове, считающем себя «плохим практиком финансового дела» [35, с. 198], не принявшем пост, но всегда называемом первым наркомфином. Есть и эпическое повествование о В.Р. Менжинском, назначенном декретом СНК 30 октября 1917 г. временным заместителем наркома, который, по свидетельству его подчинённых, занимался преимущественно борьбой с саботажем банковских служащих и вообще не вникал в собственно финансовую работу. Декретом СНК от 20 января 1918 г., сформировавшим коллегию НКФ, он был официально назначен наркомом. Однако это про-

изошло на следующий день после того, как по соглашению ЦК РСДРП(б) и ПЛСР наркомом финансов без портфеля был назначен председатель финансового отдела ВЦИК левый эсер А.И. Бриллиантов [35, с. 448]. Энциклопедический словарь братьев Гранат «Деятели СССР и революционного движения России» назвал его вторым после Скворцова-Степанова наркомом финансов в период с 19 января (1 февраля) по 18 марта 1918 г. А Менжинский в списке наркомов здесь вообще отсутствует [10, с. 827]. В исторической и справочной литературе отрицается выполнение Бриллиантовым функций наркомфина [см., напр.: 15, с. 52; 25]. Однако хорошо знающий НКФ изнутри помощник наркома Д.П. Боголепов в опубликованной в 1925 г. статье подтверждал, что Бриллиантов в течение некоторого времени руководил наркоматом [1, с. 171]. Хотя этот факт ещё не стал общепризнанным, можно считать установленным, что третьим наркомом финансов Советской России, хотя и «без портфеля», был малоизвестный левый эсер с трагической судьбой [см.: 31].

Ленин, выполнив одно из условий коалиционного соглашения с ПЛСР, не собирався надолго допускать даже символическое участие своих временных партнёров и одновременно политических соперников в решении финансовых вопросов. Это было частью интриги и по «сотрудничеству» с временными попутчиками, и по управлению Совнаркомом, в частности реализацией решения вождя о перемещении Менжинского из НКФ и его замены Гуковским [см.: 30, с. 30-31]. Ещё 7 января 1918 г. ставший «финансистом» бывший выпускник юридического факультета Петербургского университета был введён в подотдел борьбы с преступлениями по должности банковских чиновников ВЧК. А 9 марта, накануне переезда правительства в Москву, решением ЦК партии он был включён в состав Петроградского «Боевого правительственного центра», утверждён членом Президиума Петросовета, членом коллегии Наркомюста, в котором он возглавил уголовный сектор; ему было поручено также руководство совместно с М.С. Урицким Петроградской ЧК. В тот же день, 9 марта, после определённой психологической подготовки – демонстративного противопоставления его Лениным Бриллиантову, бывший в 1917 г. до октябрьского переворота казначеем Петроградского комитета (ЦК) большевиков Гуковский был назначен заместителем наркома. Только после ухода левых эсеров из правительства в знак протеста против Брестского мира и отъезда Бриллиантова не в новую столицу, а в делегировавшую его в Учредительное собрание Уфу Гуковский официально стал наркомом финансов.

Приведённые факты остались за пределами внимания авторов упомянутой выше книги о первых советских наркомах, в которой Гуковский «присутствует» лишь в высказывании: «Менжинский по решению ЦК партии был оставлен в Петрограде. Руководство Наркомфином было возложено на его заместителя Гуковского» [35, с. 331].

Внешне это выглядело чрезвычайно странным. Большевистский партийный стаж Гуковского исчислялся с 1898 г. «Архивариус революции» Н.Н. Суханов называл его одним из «старых большевистских “генералов”» [41, с. 20]. Будучи назначенным на столь значимый пост по личной инициативе Ленина, он активно участвовал в дискуссиях по вопросам экономических преобразований и, в отличие от своих предшественников, – первым руководителем ведомства, который со знанием дела занялся собственно финансовой работой. Отношение к Гуковскому советской, а затем и постсоветской истории Отечества было «неровным» и менялось весьма симптоматично. В 1-м издании Большой Советской Энциклопедии в 1930 г. он был охарактеризован как «политический деятель, коммунист» [2, стлб. 783-784].



Во 2-м и 3-м изданиях БСЭ (с 1949 по 1978 гг.) статьи о Гуковском отсутствуют. В опубликованной в 1977 г. энциклопедии «Великая Октябрьская социалистическая революция» он также не упоминался. Более того, и в менее торжественно-монументальной, изданной к тому же юбилею научной работе, он вообще не значился в числе первых советских наркомов финансов [6, с. 16]. Правда, в 1983 г. в Советском энциклопедическом словаре он был представлен весьма достойно: «Советский государственный, партийный деятель. Член КПСС с 1898. Участник Революции 1905-07, Февральской и Октябрьской 1917... В 1918 зам. наркома, нарком финансов» [37, с. 349]. Но в 3-м, дополненном, издании энциклопедии «Великая Октябрьская социалистическая революция» 1987 г. информация о казначее большевиков также отсутствует. Об этом, как его называли, заслуженном большевике и наркOME в советское время не было опубликовано ни одной статьи.

Обозначенные зигзаги и изъяны советской исторической памяти отчасти объяснялись спецификой соотношения знания и власти. Историкам, имевшим доступ к спрятанной в спецхранах литературе российского зарубежья, были известны изданные в начале 1930-х годов публикации высокопоставленных невозвращенцев [20; 40], в которых скомпрометировавший себя полпред и торгпред РСФСР в Эстонии Гуковский характеризовался как коррупционер, взяточник, пьяница, расхититель социалистической собственности, аморальный перерожденец, олицетворяющий пороки кланового большевизма. Особенно жёстко критиковал Гуковского прибывший в Ревель в июле 1920 г. ему на смену в должности представителя НКВТ бывший заместитель наркома этого ведомства Г.А. Соломон (Исецкий). В опубликованных в 1930 г. в Париже воспоминаниях «Среди красных вождей. Лично пережитое и виденное на советской службе» он привёл множество фактов заключения Гуковским ущербных, юридически не обеспечивающих интересы государства договоров о поставках закупленных в различных странах товаров, завышения цен на них при снижении требований к их качеству, вопиющих финансовых нарушений, позволяющих государственному закупщику в лице Гуковского и его сотрудников получать в виде взяток от 10 до 40 % общей суммы сделок. Часто приезжавший в Ревель бывший финансовый советник уполномоченного СНК по закупке паровозов в Европе Ю.В. Ломоносова, впоследствии заместитель начальника валютного управления наркомата финансов М.Я. Ларсонс также подтверждал активно обсуждаемое в прессе многих европейских стран «невероятное взяточничество среди личного состава представительства» во времена Гуковского [20, с. 47].

К удивлению Соломона его требования о проведении тщательной ревизии торгово-хозяйственной деятельности представительства Рабоче-крестьянской инспекцией и наказании виновных натолкнулись на сопротивление многих московских руководителей, фактически взявших Гуковского, бывшего незадолго до этого членом коллегии РКИ, под свою защиту. По его оценкам, совпадающим с мнением Л.Б. Красина, Гуковским в течение деятельности в Эстонии «было дадено» в виде различных, в том числе продовольственных, подарков практически всем высшим руководителям наркоматов и ЦК партии за исключением неподкупных В.И. Ленина и А.И. Рыкова. Наиболее активных и настойчивых ходатаев за Гуковского Соломон называл «уголовной компанией», «уголовными преступниками», «уголовными друзьями» своего подзащитного. В их числе он выделял в первую очередь курирующих деятельность представительства члена коллегий наркомата госконтроля и ВЧК В.А. Аванесова, секретаря ЦК РКП(б) Н.Н. Крестинского,

наркома по иностранным делам Г.В. Чичерина, ставшего заместителем наркома внешней торговли, называемого Л.Б. Красиным «без пяти минут государственным человеком» А.М. Лежаву [см.: 40, с. 341-342, 344, 355, 356, 394 и др.]. Проявляемая ими «большевистская солидарность» и круговая порука усугублялась основными чертами характера Гуковского, каковыми, по определению Соломона, были «ничем не сдерживаемый, грубый, чисто животный эгоизм, половая распущенность, отсутствие чувства элементарной стыдливости, выразившейся в его моральной оголённости, алкоголизм, хитрость, жестокость, лживость, предательство, т. е. в конечном счёте полный дефект морали» [40, с. 499-500]. Совокупность всех или большинства этих черт, проявляющихся как «великая мерзость человеческая, великая человеческая пошлость», «всё нечистое, всё блудливое, всё воруемое и пожирающее народные средства», Соломон обозначил термином «гуковщина» [40, с. 388, 422, 496], нередко отождествляя её со всеми, направленными против него действиями. Но сам он по своему происхождению, воспитанию, чертам характера не мог не вызывать раздражения со стороны многих своих партнёров. Будучи выходцем из потомственной дворянской семьи, обладая блестящим умом, широкой образованностью, врождённым чувством справедливости он в молодые годы пользовался большим авторитетом среди революционеров. Ещё в юности стал близким другом Л.Б. Красина. Активно участвуя в деятельности «Союза борьбы за освобождение рабочего класса» он общался с А.И. Ульяновой и её мужем М.Т. Елизаровым, М.И. Ульяновой. Уже после раскола партии, несмотря на свой меньшевизм, будучи в эмиграции в Бельгии, как избранный секретарь Брюссельской группы РСДРП несколько раз принимал у себя Ленина. В эмиграции также приятельствовал с В.Р. Менжинским. После захвата большевиками власти Соломон по протекции Красина стал первым секретарём полпредства РСФСР в Германии, а затем руководителем консульства в Гамбурге. После высылки в ноябре 1918 г. советского представительства из Берлина Соломон по болезни не смог уехать из Германии, вместе с женой был арестован, около двух месяцев провёл в тюрьме и по настоянию врача был переведён для продолжения лечения в санаторий. Только 6 июля 1919 г. он, оставив жену за границей, вернулся в Москву и вскоре по требованию уже ставшего руководителем сразу двух наркоматов Красина был назначен его заместителем по комиссариату торговли и промышленности. Ленин не возражал, но потребовал немедленно оформить членство Соломона в большевистской партии, что и было сделано. Однако официально он не был утверждён в новой должности ни ЦК, ни Совнаркомом. Красину пришлось ограничиться изданием соответствующего приказа по ведомству. Большевистские функционеры не доверяли «перекрасившемуся» идеалисту-меньшевику, интриги против Соломона постоянно сопровождали его и в Германии, и в Москве, и в Ревеле, и в Лондоне, где он, опять-таки по протекции своего всесильного друга, стал директором созданной советским правительством торгово-закупочной фирмы «Arcos Ltd». Это и сделало его, в конечном счёте, невозвращенцем. Соломон был абсолютно честным, порядочным человеком, он отдавал всего себя работе, служению стране и требовал того же от своих подчинённых. Однако он, как следует из его изложения, скорее всего не знал об особых отношениях в партии, обусловленных финансированием революционной деятельности до захвата власти, участием в нём В.И. Ленина, И.В. Сталина, А.М. Горького, М.Ф. Андреевой, Л.Б. Красина и, наконец, самого Гуковского. А это изменило бы его восприятие названных и других партийцев. Он также не понимал глубинной, безнравственной сути революционного большевизма, критикуя

его частные проявления в деятельности действительно безнравственных с точки зрения обычных представлений конкретных его представителей. Нельзя забывать, что никто иной как Ленин, фактически цитируя известного революционной непорядочностью С.Г. Нечаева, говорил 2 октября 1920 г. на III съезде комсомола: «Для нас нравственность подчинена интересам классовой борьбы пролетариата» [21, т. 41, с. 310], в реальной жизни она была подчинена интересам большевиков и их лидера [см.: 28].

Самым главным в контексте темы статьи следствием разоблачений Соломона стало то, что, пригвоздив Гуковского (при широком подходе – гуковщину) к позорному столбу, он надолго вывел его фигуру за пределы всестороннего, исторического анализа. Воспоминания Соломона ещё при жизни автора были переведены на французский, немецкий, английский, шведский и голландский языки, так что и зарубежные историки им абсолютно не интересовались.

Исследования, проведённые автором в 1990-х гг., выявили скрытую от поверхностного наблюдения причину явно недостаточного внимания советской истории к Гуковскому. Дело в том, что в 1918 г. он был единственным реалистом в советском правительстве (по некоторым вопросам с ним был солидарен лишь Г.Я. Сокольников), противодействующим осуществляемому получившими власть большевиками курсу на ликвидацию товарного производства, рынка, денег и других, как тогда считали, «остатков капитализма». В течение определённого времени он активно сопротивлялся реализации утопичных теоретических построений В.И. Ленина, Н.В. Бухарина, Ю.М. Ларина и других теоретически марксистски мыслящих большевиков [см.: 21, т. 33, с. 101, 116; т. 34, с. 224; т. 35, с. 174-175, 199, 250; т. 36, с. 74-75; 3; 4; 17; 19; 32].

В представленной Гуковским в докладе ВЦИКу 15 апреля 1918 г. программе экономической стабилизации содержалась система мер не только финансового, но и общехозяйственного, даже идеологического свойства. В числе его предложений были: радикальное сокращение расходов, в том числе за счёт введения бесплатности общественной деятельности; упорядочение налогообложения, увеличение существующих и введение новых прямых и косвенных налогов, отмена всякого рода контрибуций; признание сосуществования частного производства и торговли и национализированных предприятий; восстановление кредита, оздоровление и укрепление денежного обращения; привлечение к производительной деятельности всех работников, живущих в пределах Советской республики, использование всех материальных и моральных сил страны [1, с. 173-174; 30, с. 37-38]. Фактически Гуковский предложил то, что впоследствии получило название «новой экономической политики», провозглашённой под угрозой крушения советской власти признавшим свои ошибки Лениным [см.: 21, т. 44, с. 156, 157, 159]. Предпринятая в 1918-1921 гг. попытка построения «безденежного коммунизма», впоследствии преобразованного в безрыночное «социалистическое общество», в сочетании с подчинением нравственности «интересам классовой борьбы пролетариата» дорого обошлась народам не только Советской России, но и СССР [см.: 8, с. 117-147; 27].

Противодействие Гуковского бесшабашной национализации и политике «унижения рубля» привели к его отставке 16 августа 1918 г. с поста наркома. В советской историографии и некоторых источниках современных авторов утверждалось, что она была вызвана его болезнью [см., напр.: 5, с. 73; 6, с. 233; 38, с. 139; 39, с. 244]. На самом деле её непосредственной причиной было сопротивление Гуковского задуманной и маниакально подталкиваемой Лениным денежной реформе.

О фактических обстоятельствах по существу скандальной отставки наркома свидетельствует опубликованная в XXI Ленинском сборнике переписка вождя с Гуковским и Лариным на заседании СНК 16 августа [22, с. 179-181]. Поразительно то, что и в наши дни некоторые потомственные доктора исторических наук по-прежнему утверждают, что усиленно проталкиваемая Лениным денежная реформа была направлена на «подрыв финансовой мощи буржуазии». Ленин неоднократно подчёркивал, что не только буржуазия, но и все граждане страны должны стать служащими и рабочими, работающими по найму у государства «диктатуры пролетариата». По Ленину, социализм – это, прежде всего, учёт и контроль. Но только при отсутствии у людей неконтролируемых государством денег «этот контроль станет действительно универсальным, всеобщим, всенародным, тогда от него нельзя будет никак уклониться, “некуда будет деться”» [21, т. 33, с. 101]. Подобные проекты вызывали сомнения в их осуществимости, неприятие и противодействие даже у сохраняющих здравомыслие большевиков.

Гуковский был более чем благоразумным человеком, но и его благоразумие не было беспредельным. После отставки он потерял предоставленную ему по распоряжению Ленина в мае квартиру в Кремле, утратил некоторые другие преимущества высокого положения и близости к вождю. Некоторое время он продолжал работать в коллегии НКФ и нефтяном комитете, был введён в коллегию Наркомата госконтроля, в декабре стал его представителем в Малом СНК. Но при этом пришлось не только «поступиться принципами», но и стать беспринципным. Если раньше он был решительным противником уничтожения денег, превращения банковской системы в центральную общественную бухгалтерию, «в единый аппарат счетоводства и регулирования социалистически организованной хозяйственной жизни всей страны в целом» (Ленин), т.е. нормальным реалистически мыслящим экономистом [см.: 30, с. 34-37], то уже через три месяца, к II Всероссийскому съезду совнархозов, он присоединился к радикальному, экономически и психологически малограмотному, большевистскому мэйнстриму. Перерождение проявилось не только в этом. В целом, именно после применения к нему ленинского «силового воздействия» и «духовной ломки» Гуковский претерпел весьма печальную эволюцию, деградацию личности, проявившуюся в угодничестве и низкопоклонстве по отношению к влиятельным людям, злоупотреблении алкоголем, безнравственности, неразборчивых связях и т.д. и т.п. Но это отнюдь не означает, что он стал совершенно недееспособным работником. Названные грехи были совсем не редкими среди большевистских руководителей. В случае с Гуковским они усугубились и стали острой личной и государственной проблемой только после его назначения полпредом и торгпредом РСФСР в Эстонии, когда ему по решению ЦК партии были предоставлены в бесконтрольное распоряжение огромные средства в валюте, золоте и ювелирных изделиях, предназначенных для продажи в Европе [29].

Суть и глубину психологической драмы и трагедии Гуковского позволяют в какой-то мере прояснить частично опубликованные результаты исследований уже ушедшего из жизни А.В. Островского. По его сведениям [33, с. 618-619], Гуковский в 1904 г. после истечения пятилетнего срока ссылки в Енисейской губернии поселился в Баку, где работал бухгалтером, а затем главным бухгалтером в городской управе, вошёл в состав ревизионной комиссии нефтепромышленной фирмы «А.С. Меликов и Ко». При этом он участвовал в деятельности социал-демократической организации под именем Фёдора Измайловича. В том же 1904 г. стал представителем ЦК в Баку. Здесь познакомился с И.В. Сталиным. По некото-

рым данным, впоследствии, находясь в тюрьме, руководил расследованием дела о нарушении им партийной дисциплины. По свидетельству Г.А. Соломона, после революции пользовался его поддержкой: Сталин «был за него горой». В октябре 1905 г. стал одним из спонсоров и организаторов газеты «Новая жизнь» в Петербурге и секретарём её редакции. После её закрытия привлекался к дознанию, арестовывался. В 1907 г. купил участок нефтеносной земли, вскоре вернулся в Баку. Отошёл от революционной деятельности, но продолжал участвовать в систематическом финансировании фонда помощи арестованным и ссыльным. С 1912 г. жил в северной столице, где возглавлял контору Петербургского нефтепромышленного общества, председателем правления которого был А.И. Путилов. В 1914 г. основал фирму «И.Э. Гуковский» с уставным капиталом в 300 тыс. руб., впоследствии увеличившимся до полумиллиона. В адресной книге «Весь Петроград» на 1916 г. почётный гражданин И.Э. Гуковский, проживающий по адресу улица Широкая, 23 (ныне Ленина, 33), назван владельцем кирпичного завода на Правом берегу Невы (Уткина заводь, 202). В аналогичной книге на 1917 г. он представлен как директор Бакинско-Астраханского нефтепромышленного и транспортного акционерного общества. Его назначение после Февраля казначеем ЦК и ПК РСДРП(б) означало, что большевикам понадобились и его деньги, и его связи.

В апреле Гуковский в числе немногих авторитетных большевиков был приглашён Лениным на совещание по стратегическим вопросам движения, но, как и другие участники, не поддержал курс на социалистическую революцию в форме вооружённого восстания. В ноябре Ленин не допустил его в руководство НКФ. Он был направлен в Главное Морское хозяйственное управление в качестве чрезвычайного комиссара по пересмотру смет всех ведомств. 13 декабря ларинский секретариат хозяйственной политики ВСНХ назначил его председателем совещания по финансированию предприятий. Находящееся после переворота в ведении Наркомвоенмора дореволюционное «Совещание по обороне», финансирующее военную промышленность, было переведено Лариным в подчинение ВСНХ с более широкими полномочиями. А в январе 1918 г. Ленин привлёк пока что не экспроприированного (?) бывшего капиталиста-нефтяника к подготовке национализации нефтяной промышленности, обсуждая с ним предложенные отделом топлива ВСНХ способы социализации отрасли. Результаты этих бесед вышли далеко за пределы нефтяной сферы. Очевидно, Гуковский проявил впечатлившую Ленина широту мышления, обратив его внимание на финансовые и международные аспекты планируемой национализации. Исследователь истории нефтяного дела в России В.Н. Косторниченко отнюдь не случайно назвал Гуковского «опытным специалистом по финансам» [16, с. 88]. Кроме того, он по роду своей деятельности имел контакты с многими иностранными представителями нефтяного бизнеса в России и хорошо понимал, к каким последствиям приведёт национализация их собственности. Сохранение таких контактов могло бы способствовать взаимовыгодному сотрудничеству и в бизнесе и в политике в условиях ненадёжного мира с Германией. Скрытые для сторонних наблюдателей мотивы принятия ленинских решений привели к довольно неожиданным следствиям.

2 марта ВСНХ в лице ближайшего в то время «экономического советника» Ленина Ю. Ларина, называемого А.С. Изгоевым «руководителем большевистской экономической политики» [13, с. 164], подчёркивая необходимость должной организации нефтяного дела, решил создать чрезвычайный Нефтяной комиссариат и принял постановление об учреждении должности Главного комиссара над нефтя-

ной промышленностью с предоставлением ему широких полномочий, включая контроль над всем делом финансирования отрасли, взимания сборов с нефтепромышленных фирм, концентрируемых на его текущем счету. Это событие в деталях не отражено в отечественной литературе из-за особенностей его оформления. Документ был подписан, как это не раз бывало в специфических обстоятельствах: «За Президиум Высшего Совета Народного Хозяйства Ю. Ларин» [26]. Были случаи, когда Ларин подписывался и за председателя СНК, не уведомляя его об этом. По данным Р.М. Савицкой, тогда же, 2 марта на вновь учреждённую должность был назначен Гуковский [36, с. 98]. В этот же день было сделано и первое вложение в разрабатываемую нефтяную политику: Совнарком выделил ВСНХ аванс в 2 млн. рублей [9, с. 596].

По данным В.В. Журавлёва, Гуковский был назначен Главным комиссаром по нефти 8 марта [11, с. 211]. Очевидно, это мнение компетентного историка объясняется тем, что на следующий день, 9 марта, перед отъездом правительства в Москву, на заседании СНК Гуковскому поручили подобрать хорошо знающих, опытных людей в комиссары по нефтяному делу. Закрепляя особый статус Гуковского, Ленин на этом заседании провёл постановление и о его назначении заместителем наркома финансов. Тем самым он сохранял практически неизвестного историкам бывшего нефтепромышленника и большевистского «финансового магната» под своим контролем.

Не только «левые коммунисты» не поняли и не одобрили прагматизма вождя. Большевики Петрограда считали Гуковского крупным «буржуем», деньгами проложившим себе дорогу в высшие сферы «пролетарской» власти. Своеобразной была и его репутация в «массах» Москвы. Известный российский историк Ю.В. Готье, бывший с дореволюционных времён профессором Московского университета и ряда других вузов, прошедший Ухтино-Печорский лагерь и ссылку, впоследствии – академик АН СССР упоминал его в апрельской дневниковой записи 1918 г.: «...тов. Гуковский, нечто вроде министра финансов (говорят, что он не большевик, а спекулянт)» [7, с. 132]. Однако Ленин полностью доверял специфическому, имеющему особые заслуги большевику. Об этом свидетельствует написанная им 1 апреля 1918 г. записка управляющему Московской конторой Государственного банка Т.И. Попову, которой он закрепил фактически монопольное (за исключением самого председателя СНК) право Гуковского распоряжаться имеющимся золотым запасом [23, с. 73].

Возвышение Гуковского в марте 1918 г. стало составным элементом меняющейся в условиях «мирной передышки» политики Ленина. Март и апрель воспринимались современниками и многими историками как крутой поворот от жёсткого и бескомпромиссного классового подхода к сотрудничеству с национальной и мировой буржуазией. Особенно наглядно это проявилось в изменении его отношения к нефтяной промышленности. До начала марта он настойчиво и последовательно добивался реализации подчёркнутой ещё в сентябре 1917 г. в «Грозящей катастрофе» обязательности национализации отрасли [21, т. 34, с. 169]. 1 марта даже было принято постановление о порядке и способах осуществления национализации нефтяной отрасли. Однако вплоть до 20 июня 1918 г. Совнарком к вопросу о национализации нефтяной промышленности больше не возвращался; хотя попытки его включения в повестки дня заседаний предпринимались, он не обсуждался. Ленин вслед за Гуковским неоднократно повторял, что эта мера не только не восстановит, но и еще более разрушит нефтяную промышленность. Ставился вопрос о привле-

чении к развитию отрасли иностранного капитала посредством предоставления концессий.

При этом в экономике в целом продолжалась реализация экономической программы, основные положения которой были сформулированы в «Декабрьском плане» Ларина [18], ленинском «Проекте декрета о социализации народного хозяйства» [21, т. 35, с. 174-175], в черновом наброске новой партийной программы [21, т. 36, с. 74-75]. Её ориентирами были: полное устранение буржуазии от влияния на экономическую жизнь; продолжение и завершение национализации промышленности; универсализация учёта и контроля «сначала рабочими организациями, затем поголовно всем населением»; введение всеобщей трудовой повинности, прежде всего, богатых и в то же время большинства рабочих и крестьян; замена торговли «планомерно организованным распределением»; принудительное объединение *всего* населения в потребительско-производительные коммуны и организация натурального продуктообмена города с деревенскими потребительскими обществами мелких крестьян. В продиктованных между 23 и 28 марта стенографу Я.В. Хлебникову «Тезисах о задачах Советской власти в настоящий момент», названных издателями так называемого полного собрания сочинений «Первоначальным вариантом статьи “Очередные задачи Советской власти”» [21, т. 36, с. 127-164], Ленин развил сформулированные им ещё в сентябре 1917 г. условия удержания большевиками власти. «Нам надо заставить работать в новых организационно-государственных рамках, – писал он тогда. – Недостаточно “убрать вон” капиталистов, надо (убрав вон негодных, безнадёжных “сопротивленцев”) поставить их на новую государственную службу. Это относится и к капиталистам и к известному верхнему слою буржуазной интеллигенции, служащих и т. д.» [21, т. 34, с. 311]. «Пролетариат сделает так, когда победит: он посадит экономистов, инженеров, агрономов и пр. под контролем рабочих организаций за выработку “плана”, за проверку его, за отыскивание средств сэкономить труд централизацией, за изыскание мер и способов самого простого, дешёвого, удобного и универсального контроля. Мы заплатим за это экономистам, статистикам, техникам хорошие деньги, но... но мы не дадим им кушать, если они не будут выполнять этой работы добросовестно и полно в интересах трудящихся» [21, т. 34, с. 320]. Для реализации этих предначертаний необходимо было сосредоточить в руках государства не только весь денежный фонд, но и все продовольственные ресурсы страны. Начать преобразования в этом направлении Ленин хотел с «нейтрализации» денег. Их «хранение и прятание» он назвал в тезисах формами сопротивления богатых советской власти, а сами деньги (денежные знаки) – «свидетельствами на взимание дани с трудящихся» [21, т. 36, с. 134-135]. Поэтому, заключает он, «учёт и контроль за производством и распределением продуктов Советская власть вынуждена начать с организованной борьбы против богатых и имущих классов, утаивающих от всякого государственного контроля громадные суммы денежных знаков... Советская власть должна будет соединить введение трудовой повинности с регистрацией *прежде всего* (выделено мной – В.О.) представителей буржуазии и имущих классов, должна будет потребовать соответствующего истине заявления (декларации) о количестве имеющихся денежных знаков, должна будет принять ряд мер к тому, чтобы это требование не оставалось на бумаге, должна будет обдумать переходные мероприятия к сосредоточению всех запасов денежных знаков в Государственном банке или в его отделениях. Без такого рода мероприятий учёт и контроль за производством и распределением продуктов не может быть доведён до конца»

[21, т. 36, с. 135-136]. При осуществлении денежной реформы Ленин предполагал менять все виды старых денег на новые, советские, в количестве не более 10 тыс. рублей. Подразумевалось обязательное, под страхом самых суровых кар, их держание в банках при количественных ограничениях, нормированных государством выданных со счетов в условиях безудержной инфляции, что и должно было привести к уничтожению денежных накоплений и превращению всех держателей денег в служащих (слуг) советской власти.

Гуковский был против подобной реформы, вполне справедливо полагая, что она не только вызовет мощное сопротивление, но и не будет способствовать стабилизации экономики и, в конечном счёте, укреплению власти. Ленин, казалось, прислушался к его мнению, тем более что в осуществимости требования обязательного держания денег в банках сомневался и пользующийся особым доверием вождя Я.С. Ганецкий. В окончательном варианте статьи «Очередные задачи Советской власти», написанном во второй половине апреля, о деньгах – лишь одно упоминание: «Веди аккуратно и добросовестно счёт денег...» [21, т. 36, с. 174]. Однако, как показали последующие события, это не означало, что Ленин изменил свои взгляды и убеждения, а было лишь тактическим манёвром, проявлением своеобразной социальной мимикрии. К этому времени вождь уже пришёл к выводу о необходимости строительства «коммунистической России» «некоммунистическими руками», используя при этом испорченный «буржуазной идеологией» «человеческий материал» [см.: 21, т. 37, с. 407-411], «перевоспитывая» его, насколько это возможно. Именно в таком контексте следует воспринимать его призывы «учиться социализму... у руководителей трестов», ...«привлечь к содействию Советской власти большое число представителей буржуазной интеллигенции...» [21, т. 36, с. 137, 138].

Гуковский на первых порах не поддавался «воспитанию», за что и поплатился. После упомянутого выше его доклада на заседании ВЦИК 15 апреля он подвергся резкой критике «левыми коммунистами» за предложения стабилизации денег и кредита, причём оппозиция против него была настолько велика, что ставился вопрос о его немедленном смещении с поста наркома. Ленин не стал брать его под свою защиту. Гуковский на протяжении всей дальнейшей финансовой деятельности наталкивался на глухое противодействие «левых».

17 мая декретом СНК был учреждён Главный нефтяной комитет, должность Главного комиссара по нефтяным делам была упразднена. 28 мая – 2 июня была разыграна комбинация национализации нефтяного дела в Азербайджане. После получения телеграммы Сталина о национализации нефтяной промышленности центральным правительством соответствующий местный декрет был принят 1 июня Бакинским Совнаркомом и опубликован 2 июня. Национализировали 468 предприятий. В изданной в 1999 г. книге доктор исторических наук А.А. Иголкин высказывал предположение о том, что Сталин действовал по тайному указанию Ленина, все заявления которого о невозможности такой национализации были лишь хорошо отработанной акцией прикрытия [12, с. 85, 89]. Считается, что в Москве узнали о «бакинской инициативе» 11 июня. После неоднократных сношений с Баку, неоднократно описанных в литературе, уступив его нажиму, СНК РСФСР принял декрет о национализации нефтяной промышленности в масштабах страны. В.Н. Косторниченко не согласился с «конспиративной теорией» Иголкина, направленной «неизвестно против кого» [16, с. 96]. На основании предыдущего изложения можно утверждать, что, если не заговор, то многоходовая интрига была направлена против «воспитуемого» Гуковского. Наконец, 28 июня спешным принятием широко из-



вестного декрета СНК была завершена другая задуманная в Москве и мастерски проведенная в Берлине Лариным при содействии Красина и Сокольникова интрига по национализации крупной и средней промышленности. Там наряду с другими вопросами оговаривались условия национализации в России акционерных обществ с участием германского капитала, но в Москве воспользовались случаем чтобы «заодно» национализировать все более или менее значительные предприятия и железные дороги. Неизвестно, нанесли ли эти национализации ущерб личным интересам Гуковского, но он вплоть до своей отставки сопротивлялся их фактической реализации [см.: 30, с. 42-43].

Добросовестный Соломон, характеризуя Гуковского до его приезда в Ревель, констатировал: «Всеобщий отзыв о нём был, как о человеке весьма честном» [40, с. 304]. О высоком доверии к нему руководства страны свидетельствует сам факт предоставления в его распоряжение огромных ценностей. Но, очевидно, осуществляя фактически контрабандные сделки за счёт «награбленных» «пролетарским государством» богатств Гуковский по-новому осмыслил или, скорее, интуитивно-подсознательно прочувствовал всё произошедшее с ним, ему подобными, всей Россией, претерпел катастрофический психологический сдвиг. Неизвестно, на какую сумму олицетворяющий большевизм Ленин, выражаясь в терминах определённого сектора финансовых отношений, «кинул» его лично. Но выпивая, закусывая и излишествуя, подкармливая многих большевистских руководителей, оказавшихся под водительством вождя в катастрофических условиях жизни, распоряжаясь деньгами по своему усмотрению, он как бы реализовывал своё право на моральную сатисфакцию.

Гуковский ушёл из жизни в ноябре 1921 г. политическим и нравственным изгоем. Обстоятельства его ухода из жизни трактуются по-разному. Не всегда точный и добросовестный Ларсонс писал: «В конце концов, Гуковский был отозван в Москву и там покончил жизнь самоубийством. На его похоронах не присутствовал никто из видных представителей советской власти» [20, с. 47]. Соломон передаёт то, что он слышал от других: «...Гуковский был предан суду. Но он захворал какой-то таинственной болезнью, по официальным сведениям, это было воспаление лёгких. Он скончался в страшных мучениях... В советских кругах говорят, передавая эту версию как страшную тайну, что Гуковский был отравлен, чтобы без суда и следствия покрыть могильной плитой вместе с его бранным телом и его (его ли только?) преступления, в которых были замешаны многие» [40, с. 500]. Живущий в Латвии российский журналист А.Г. Мосякин, пишущий о расхищении государственного достояния, утверждает: «Осенью 1921 года Гуковский был арестован и при загадочных обстоятельствах умер на Лубянке в тюрьме ВЧК» [24]. Ещё один штрих к информации об уходе Гуковского добавляет мемориальное издание середины 20-х гг: «Вследствие постигшего его несчастья (его переехал автомобиль) здоровье и работоспособность его в последний период его жизни были надломлены. Осенью 1921 г., во время приезда в Москву, он умер от воспаления лёгких» [34, с. 171]. Заметим попутно, что в так называемой свободной энциклопедии Википедия уже много лет повторяют, что Гуковский умер в Таллине (Ревеле).

В заключение стоит вспомнить, что Гуковский в пылу дискуссии с Соломоном и его юристами вдохновенно заявил: «Правда выше всяких интересов, и даже государственных!! И я твердо верю в неё! Я знаю, что в качестве государственного деятеля этой эпохи, когда мне выпало на долю творить историю, я являюсь историческим лицом... И вот беспристрастная история поддержит меня, она скажет своё

беспристрастное слово...» [40, с. 395-396]. Как видно, Гуковский не страдал излишней скромностью. Но о его словах стоит задуматься. В них есть определённая философия, свидетельствующая о том, что Гуковский не был никчемным человеком.

#### Список литературы

1. Боголепов Д. Финансовое строительство в первые годы Октябрьской революции // Пролетарская революция. 1925. № 4. С. 149-178.
2. Большая Советская Энциклопедия. 1-е изд. Т. 19 / Под общ. ред. В.В. Куйбышева, М.Н. Покровского, Н.И. Бухарина и др.; гл. ред. О.Ю. Шмидт. М.: Сов. энцикл., 1930. 844 стлб.
3. Бухарин Н.И., Преображенский Е.А. Азбука коммунизма: Популярное объяснение программы Российской Коммунистической партии (большевиков). М.: Госиздат, 1920. 342 с.
4. Бухарин Н.И. Экономика переходного периода. Ч. 1. Общая теория трансформационного процесса. М.: Гос. изд-во, 1920. 157 с.
5. Генкина Э.Б. Протоколы Совнаркома РСФСР как исторический источник для изучения государственной деятельности В.И. Ленина / АН СССР. Ин-тут истории СССР. М.: Наука, 1982. 193 с.
6. Гимпельсон Е.Г. Великий Октябрь и становление советской системы управления народным хозяйством (ноябрь 1917 – 1920 гг.). М.: Наука, 1977. 310 с.
7. Готье Ю.В. Мои заметки. М.: ТЕРРА, 1997. 592 с.
8. Гуманитарные проблемы современности: человек и общество: моногр. Кн. 28 / Д.Е. Барашева, Л.С. Бороненкова, И.Г. Долинина и др. Новосибирск: Изд-во Центра развития научного сотрудничества, 2016. С. 107-155.
9. Декреты Советской власти. Т. 1. 25 окт. 1917 г. – 16 марта 1918 г. М.: Госполитиздат, 1957. XI, 626 с.
10. Деятели СССР и революционного движения России. Энцикл. словарь Гранат. Репринтное изд. М.: Сов. энцикл., 1989. 832 с.
11. Журавлев В.В. Декреты Советской власти 1917-1920 гг. как исторический источник. М.: Наука, 1979. 399 с.
12. Иголкин А.А. Отечественная нефтяная промышленность в 1917–1920 гг. М.: РГГУ, 1999. 187 с.
13. Изгоев А.С. Социализм, культура, большевизм // Из глубины. Сб. статей о русской революции. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. С. 151-173.
14. Ирошников М.П. Председатель Совета народных комиссаров. В. Ульянов (Ленин). Очерки государственной деятельности в 1917-1918 гг. Л.: Наука. Ленингр. отд., 1974. 448 с.
15. История российского Министерства финансов в лицах его руководителей / сост. В.Н. Шитов. Ульяновск: УлГТУ, 2011. 99 с.
16. Косторниченко В.Н. К вопросу о национализации отечественной нефтяной промышленности в 1918 г. // Экономическая история. Обзорение / Под ред. Л.И. Бородинки. Вып. 10. М.: Изд-во МГУ, 2005. С. 80-100.
17. Ларин Ю. Итоги, пути, выводы новой экономической политики М.: Моск. рабочий, 1923. 287 с.
18. Ларин Ю. Проект декрета СНК о плане национализации // Российский государственный архив экономики. Ф. 9690. Оп. 3. Д. 4. Л. 1-1об.
19. Ларин Ю. (Лурье М.) Трудовая повинность и рабочий контроль. Пг.: Книга, 1918. 102 с.
20. Ларсонс М.Я. В советском лабиринте. Эпизоды и силуэты. Париж: Изд-во «Стрела», 1932. 184 с.
21. Ленин В.И. Полное собрание сочинений. Т. 33-45. М.: Политиздат, 1969-1981.
22. Ленинский сборник XXI. М.: Партиздат, 1933. 323 с.
23. Ленинский сборник XXXVII. М.: Политиздат, 1970. 398 с.
24. Мосякин А. Балтийский оффшор // Istorija. 2001. № 13. URL: <http://www.baltkurs.com/russian/arhiv/13/istor.htm> (дата обращения: 30.11.2018).
25. Народный комиссариат финансов РСФСР. Материал из Википедии – свободной энциклопедии. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Народный\\_комиссариат\\_финансов\\_РСФСР](https://ru.wikipedia.org/wiki/Народный_комиссариат_финансов_РСФСР) (дата обращения: 15.01.2019).
26. О Главном Комиссаре над нефтяной промышленностью. Постановление Высшего Совета Народного Хозяйства. 2 марта 1918 г. URL: <http://istmat.info/node/28971> (дата обращения: 11.01.2019).

27. Ольшевский В.Г. Идея социализма и деньги: столетие несостоявшегося эксперимента // Евразийский союз учёных. 2017. № 9 (42). С. 18-22.
28. Ольшевский В.Г. Идеология и психология российского большевизма: становление, основные черты и особенности // История российской психологии в лицах: Дайджест. 2018. № 4. С. 78-104. URL: <http://journals.hist-psy.ru/index.php/HPRPD/article/view/461> (дата обращения: 25.01.2019).
29. Ольшевский В.Г. И.Э. Гуковский как субъект и объект психологической истории // Историко-психологические аспекты 1917 г.: Материалы XLII Междун. науч. конф. Санкт-Петербург, 4 дек. 2017 г. / Под ред. д-ра ист. наук, проф. С.Н. Полторака. СПб.: Полторак, 2017. С. 87-94.
30. Ольшевский В.Г. Финансово-экономическая политика советской власти в 1917-1918 гг.: тенденции и противоречия // Вопр. истории. 1999. № 3. С. 28-45.
31. Ольшевский В.Г. Человек в истории и история в жизни человека: депутат государственной думы, уфимский городской голова, нарком РСФСР А.И. Бриллиантов // Историческая психология и геополитика: Матер. XLI Междун. науч. конф. Санкт-Петербург, 18 мая 2017 г. / Под ред. д-ра ист. наук, проф. С.Н. Полторака. СПб.: Полторак, 2017. С. 31-37.
32. Осинский Н. Строительство социализма. Общие задачи. Организация производства. М.: Изд-во «Коммунист», 1918. 159 с.
33. Островский А.В. Кто стоял за спиной Сталина? СПб.: ИД «Нева», М.: Олма-Пресс, 2004. 642 с.
34. Памятник борцам пролетарской революции, погибшим в 1917-1921 гг. / Сост. Л. Лежава и Г. Русаков. 3 изд., испр. и доп. М.: Госиздат, 1925. 780 с.
35. Первое советское правительство. Октябрь 1917 – июль 1918 / Науч. ред. А.П. Ненароков. М.: Политиздат, 1991. 461 с.
36. Савицкая Р.М. Очерк государственной деятельности В.И. Ленина. Март – июль 1918 г. М.: Мысль, 1969. 436 с.
37. Советский энциклопедический словарь. / Гл. ред. А.М. Прохоров. Изд. 2-е. М.: Сов. энцикл., 1983. 1600 с.
38. Соколов Е.Н. Финансовая политика советской власти (октябрь 1917 – август 1918 гг.). Монография. Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. Рязань, 2008. 148 с.
39. Соколов Е.Н. Финансовая политика советского правительства (март – август 1918 г.) // Преподаватель. XXI век. 2010. № 1. С. 237-244.
40. Соломон Г.А. Среди красных вождей. Лично пережитое и виденное на советской службе. В 2 т. Париж: Изд-во «Мишень», 1930. Т. 1. С. 1-334; Т. 2. С. 335-604.
41. Суханов Н.Н. Записки о революции: В 3 т. Т. 2. М.: Политиздат, 1991. 399 с.

## **К ВОПРОСУ О НИЗКОМ ВЫПУСКЕ ВИНТОВОК СИСТЕМЫ МОСИНА ОБР. 1910 Г. НА ТУЛЬСКОМ ОРУЖЕЙНОМ ЗАВОДЕ В 1914 Г.**

***Шмельков Л.В.***

студент второго курса магистратуры,  
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,  
Россия, г. Тула

В статье о выпуске винтовок системы Мосина обр. 1910 г. на Тульском оружейном заводе в 1914 г. рассматриваются основные причины снижения количества выпускаемых заводом винтовок Мосина обр. 1910 г. в предвоенный период. Описываются примеры решения задач о выпуске военной продукции на Тульском оружейном заводе в предвоенный период. Подводятся итоги работы предприятия в предвоенный период с февраля 1914 по 1 августа 1914 гг.

*Ключевые слова:* первая мировая война, военное министерство, кризис стрелкового вооружения.

1 августа 1914 г. началась Первая мировая война, которая продлилась до 11 ноября 1918 г. Военные ведомства стран противоборствующих блоков: и Антан-

ты, и Тройственного союза рассчитывали на скоротечную войну сроком на 3-4 месяца [6, с.375]. Исходя из данных убеждений, страны подготовили необходимое количество военных припасов и разного вооружения.

В составе военно-политического блока Антанта находилась, по мимо Британской империи и Французской республики, Российская империя. Численность ее армии на момент начала войны составляла 1 млн 423 тыс. человек [8, с. 167]. После мобилизации численность достигла 5 млн 338 тыс. человек [8, с. 167]. Однако на такое количество бойцов не хватало вооружения, поэтому царское правительство закупало вооружения у Японии, США, Франции.

Согласно принятой летом 1913 г. «Большой программе», полное переоснащение армии новыми образцами вооружение предполагалось завершить к 1916-1917 гг. Исходя из численности армии на момент 1913 г. 1 млн. 423 тыс. человек [8, с. 167], на момент начала войны на армейских складах Российской Империи находилось 4 млн. 100 тыс. магазинных винтовок Мосина обр. 1891/1910 гг. разных модификаций и устаревших однозарядных винтовок Бердана №2 обр.1870 г. [6, с. 62]. То есть армия было обеспечена стрелковым вооружением. Однако, после мобилизации и в силу естественных утрат воевания, армии Российской империи потребовалось около 18 млн. винтовок.

Изучения причин нехватки стрелкового вооружения вызывали интерес у историков советского и постсоветского периода. Например, Шигалин Г. И., Ашурков В.Н., В.А. Сухова, В.С. Михайлов, Поликарпов В. В., Михайлов А.В. изучали проблемы выпуска военной продукции на Тульском Оружейном заводе до начала и в ходе Первой мировой войны 1914-1918 гг. Среди основных причин нехватки стрелкового вооружения у Русской армии на первом этапе боевых действий, они видят слабую загруженность казенных оружейных заводов до начала войны: Тульского, Ижевского, Сестрорецкого.

Например, приводят примеры выпуска военной продукции на Тульском Оружейном заводе (далее ТОЗ) в 1913 г. и в 1914 г.: револьверов системы Нагана обр. 1895 г. выпущено 87.200 (ранее 51 700), пулеметов Максима обр. 1910 г. 913 (ранее 980), винтовок системы Мосина обр. 1910 г. 12860 винтовок (ранее 12 760) [11, с. 27]. На момент 1914 г. с начала года до начала войны 1 августа было произведено только 41 винтовка Мосина обр. 1891 г., причем 1 учебная [3, с. 57]. Во многих работах данные приведены одни и те же, так как авторы использовали труды предшественников, и одинаковые документы.

Однако в работах не присутствует четкое объяснение о причинах резкого сокращения выпуска винтовок системы Мосина обр. 1891 г. на ТОЗе. В частности, никто из авторов не ссылается или не использует документ от 28 февраля 1914 г. «Рапорт заведующего техническими артиллерийскими заведениями генерал-лейтенанта А. А. Якимовича начальнику ГАУ Д. Д. Кузьмину-Караваеву об осмотре Тульского оружейного завода» [2, с. 447]. Скорее всего на момент написания работ данный источник был не опубликован. В этом рапорте освещается причина резкого падения выпуска винтовок Мосина обр. 1891г. на ТОЗе в довоенный период.

В связи с планами расширения завода, фирме «Инженерное дело», которую выбрала администрация ТОЗа для строительства новых цехов, необходимо было возвести бараки для поселения рабочих [2, с. 447]. Для этого руководства предприятия выделило место стрельбища для винтовок, взамен строительства нового полигона для испытаний выпущенных образцов. Поэтому, до того момента как было завершено и сдано в эксплуатацию новое стрельбище, ГАУ разрешило администра-

ции ТОЗа производить следующие работы: изготовление стволов, магазинов и лож для винтовок, с сокращением сборки этого оружия, в связи с невозможностью отстрела вооружения [2, с. 449]. Готовые детали предписывалось направлять для сборки оружия на другие казенные оружейные заводы Российской Империи. После начала всеобщей мобилизации и начала Первой мировой войны, с 28 июля по 31 декабря 1914 г. ТОЗ выпустил 259 тыс. винтовок системы Мосина обр.1891 г. [3, с. 64].

Немало важным аспектом является и стоимость выпускаемой продукции. Цена на револьверы системы Нагана обр.1895 г. была несколько ниже стоимости винтовки. Так пистолет стоил 13 руб. 88 коп., а винтовка 16 руб. 66 коп [7, с. 147]. К тому же заказы на револьверы системы Нагана обр. 1895г. размещали не только военное министерство, но и армейские части в частном порядке, исходя из собственных нужд. По времени изготовление револьвера было куда меньше, что позволяло на продолжительный срок обеспечить работников заказами, а предприятие прибылью. Цена в 948 руб. 94 коп. и время производства пулемета Максима обр. 1910 г. и станка к нему А.А. Соколова так же позволяли на продолжительное время загрузить предприятие, так как армия и флот испытывали потребность в автоматическом вооружении [7, с. 147]. К тому же, предполагалось наладить серийное производство на ТОЗе автоматических винтовок В.Г. Федорова с 1914 г., велись работы по созданию деталей и сборки винтовки системы Мосина, которую модернизировал генерал-лейтенант Н.И. Холодовский [9, с 87].

Таким образом, можно сделать выводы, что в период с 1913 по 1 августа 1914 г. динамика выпуска винтовок Мосина обр. 1891 г. действительно была существенно снижена, по сравнению показателями предыдущих лет. Это было вызвано несколькими факторами: выпуском достаточного количества винтовок для нужд армии России по довоенным планам, перераспределение военных бюджетов на выпуск пулеметов Максима обр. 1910 г. и револьверов системы Нагана обр. 1895 г. в стрелковом вооружении, работами, направленными для расширения промышленных мощностей ТОЗа, подготовка к выпуску модернизированных винтовок Н.И. Холодовского и автоматических винтовок В.Г. Федорова. Сумма всех факторов и существенно повлияла на количество выпущенных винтовок Мосина обр.1891 г. до начала войны. Однако после мобилизации военной промышленности, ТОЗ в десятки раз увеличил выпуск военной продукции. В 1916 г. выпустили уже 648800 винтовок системы Мосина, 180700 револьверов системы Нагана, 11100 пулеметов системы Максима, 8000 пулеметных станков системы Соколова и другой военной продукции, общей загрузкой на 1141000 единиц [10, с. 28].

#### Список литературы

1. Ашуркова В.Н. «Введение автоматического оружия в русской армии (военное ведомство и канцерн «Виккрнс-Максим)». Сборник из истории тульского края ТГПИ им. Л.Н. Толстого 1972 г. С. 63-80. С. 260, Город мастеров: очерки по истории Тулы с XVI века до установления власти Советов/В.Н. Ашурков. – Тула 1958 г. С. 141.
2. Военная промышленность России в начале XX века : (1900–1917) : [сб. документов]/ М-во обороны РФ, Федер. арх. агентство, Рос. гос. воен.-ист. арх. [и др.] ; редкол.: Р.Ш. Ганелин [и др.]. – М. : Новый хронограф, 2004 (История создания и развития обороннопромышленного комплекса России и СССР : 1900–1963 : документы и материалы / гл. ред.: И.И. Клебанов [и др.]. – Т. 1. – 2004. – Прил.: С. 691–792. – Примеч.: С. 793–813. – Списоксокр.: С. 814–816. – Имен. указ.: С. 817–821.
3. Генерал В.С. Михайлов (1875-1929): Документы к биографии. Очерки по истории военной промышленности. М.: Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2007. С. 424.

4. История первой мировой войны 1914-1918 гг./ А.М. Агеев, Д.В. Вержховский, В.И. Виноградов, В.П. Глухов, Ф.С. Криницын, И.И. Ростунов, Ю.Ф. Соколов, А.А. Строков. Под редакцией доктора исторических наук И.И. Ростунова. – М.: Наука, 1975. С.446.
5. Михайлов, А. В. Из истории ружейных технологий. 1712-1917 / А. В. Михайлов. Тула: Изд-во ТулГУ, 2007. – С. 290. Михайлов, А. В. Инженер, историк, педагог (Из истории Тульского оружейного завода) / А. В. Михайлов, В. В. Птицын // Бомбардир. № 15. – 2002. – С. 129-131.
6. Поликарпов В. В. От Цусимы к Февралю. Царизм и военная промышленность в начале XX века. М., 2008. – С.552.
7. Последняя война Российской империи. Тульский край в Первой мировой войне 1914–1918 гг.: Сборник документов и материалов. – Тула: ГУК ТО Объединение «Историко-краеведческий и художественный музей», 2014. – С. 296.
8. Русская армия // Советская военная энциклопедия. / ред. Н. В. Огарков. – Т. 7. – М.: Воениздат, 1979. – С. 167-175.
9. Советская военная энциклопедия. – М.: Воениздат, 1976-1980. – Том 7. Радиоконтроль – Тачанка. – М.: Воениздат, 1979. С. 686.
10. Сухов В.А. Казенные оружейные заводы России в эпоху империализма (1900 – 1917): дис. канд. ист. – Тула, 1979. – С. 167.
11. Шигалин Г.И. Военная экономика в Первую мировую войну. – М.: Воениздат, 1956. – С. 332.
12. Шевель А.А. Кризис со стрелковым оружием в Русской армии в годы Первой мировой войны и попытки его решения на английском и американском рынках // Вестник Брянского государственного университета. – 2014. – №2. – С. 148-151.

## СЕКЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

### ВЫБОР СИСТЕМЫ РАНЖИРОВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СТАРТОВ СПРИНТ (ТРЕЙЛ-ОРИЕНТИРОВАНИЯ) НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В «СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ» ВУЗОВ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

*Агабекова Т.П.*

тренер сборной Ростовской области, ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

*Бляхман А.Л.*

тренер сборной России, педагог-организатор, ГБУ ДО РО ОЭЦУ,  
Россия, г. Ростов-на-Дону

*Волков А.М.*

тренер сборной России, педагог-организатор ГБОУ «Балтийский берег», к.п.н.,  
Россия, г. Санкт-Петербург

В статье авторы решают задачу выбора системы ранжирования при проведении соревнований Спринт (трейл-ориентирования) на занятиях по физической культуре в «специальных медицинских группах» ВУЗов и общеобразовательных школах. Вывод делается на основе теоретических сравнений, практического эксперимента на различных группах обучающихся и анкетирования участников эксперимента.

*Ключевые слова:* трейл-ориентирование, паралимпийский спорт, спринт, темп-о, тайм-спринт, занятия физической культурой, тактика «мистер зеро».

«В государственной стратегии развития адаптивной физической культуры (АФК) и спорта приоритетными являются массовость, оздоровительная направленность и решение задач социально-психологической адаптации инвалидов» – подчеркивают в одной из работ по трейл-о Гридина Л.А. и соавторы. На современном этапе развития «(2016–2020 гг.) планируется увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся АФК и спортом, в общей численности данной группы населения от 3,5% до 10 и 20% соответственно» [3, с. 172].

Среди спортивных дисциплин, решающих такую задачу, однозначно является спортивное ориентирование. Из всех дисциплин ориентирования для «групп здоровья» студентов и школьников с ОВЗ больше всего подходят дисциплины спринт трейл-ориентирования.

В настоящее время в нашей стране такие соревнования проводятся по двум системам ранжирования «темп-о» (англ. «TempO») и «тайм-спринт» (англ. «Time-Sprint»).

В первом случае («темп-о») ранжирование происходит по правилу «у кого меньше сумма времени потребовавшегося спортсмену на решение всех задач и штрафа (в секундах) за каждое решение не совпавшее с судейским». По международным правилам штраф равен 30 сек. Для анализа преобразуем результат участника (по предложению Бляхмана А.Л.) в некоторый приведенный линейный «нормированный результат» вычисленный по формуле

$$N_y = (T_{max} - T_y + 1) / (T_{max} + 1),$$

где  $T_y$  – время ответа участника на Станциях Тайм-КП с учетом штрафа в секундах...

$T_{max}$  – максимально возможное время ответа участника на Станциях Тайм-КП с учетом максимально возможного штрафа в секундах...

Во втором случае (ранжирование «тайм-спринт») – основной показатель результата баллы за правильно решенные задачи (у кого больше), второй показатель – время на решение задач (у кого меньше). В этом случае нам необходимо сравнивать два разновозрастающих показателя, то для сравнения результатов в этой системе ранжирования воспользуемся формулой «нормированного результата» ранее предложенной Бляхманом А.Л. [2, с. 447].

Расчет «нормированного результата» происходит по следующей формуле

$$N_y = O_y + (1 - (T_y + 1) / (T_{max} + 1)),$$

где  $N_y$  – нормированный результат участника

$O_y$  – количество очков, набранных участником

$T_y$  – время ответа на Тайм-КП участника с учетом штрафа в секундах ...

... уточнив, что для дисциплины «тайм-спринт» ...

$T_{max}$  – по смыслу остается максимально возможное время участника на Тайм-КП и рассчитывается как сумма контрольного времени на всех «тайм-спринт станциях» и максимально возможных штрафов на них.

Приведенным нормированным результатом у нас будет

$$PN_y = N_y / (O_{max} + 1),$$

где  $PN_y$  – приведенный нормированный результат участника

$N_y$  – нормированный результат участника

$O_{max}$  – максимальное число очков (баллов, задач на всех станциях)

Необходимо уточнить, что «темп-о» ранжирование используется Международной Федерацией Ориентирования (International Orienteering Federation) на всех официальных соревнованиях, включая Чемпионаты Европы и мира [4, с.17]. Ранжирование по системе «тайм-спринт» проводится на многих всероссийских соревнованиях, включая первый комплект медалей в спринте на чемпионатах страны (2007 год).

При проведении нашего анализа мы сравнили результаты соревнований с теоретическим результатом спортсмена, воспользовавшегося тактикой «Мистер Зеро». Не оценивая ситуацию (а значит и не затрачивая время на поиск решения) спортсмен всегда мгновенно дает ответ «Зеро». Даная тактика относится к классу так называемых «не соревновательной тактик» – т.к. при ее использовании участник формально не нарушает правила соревнований, но фактически не выполняет никаких соревновательных действий.

Эксперимент проводился на занятиях физической культуры «групп здоровья» в Донском государственном техническом университете (4 группы в среднем по 15 человек) в школах г.Ростов-на-Дону и школах Санкт Петербурга. В Ростове-на-Дону в эксперименте использовался комплект приборов «Электронный судья станции Тайм-КП трейл-ориентирования», созданный группой под руководством Бляхман А.Л. и уже описанный ранее [1, с. 105].



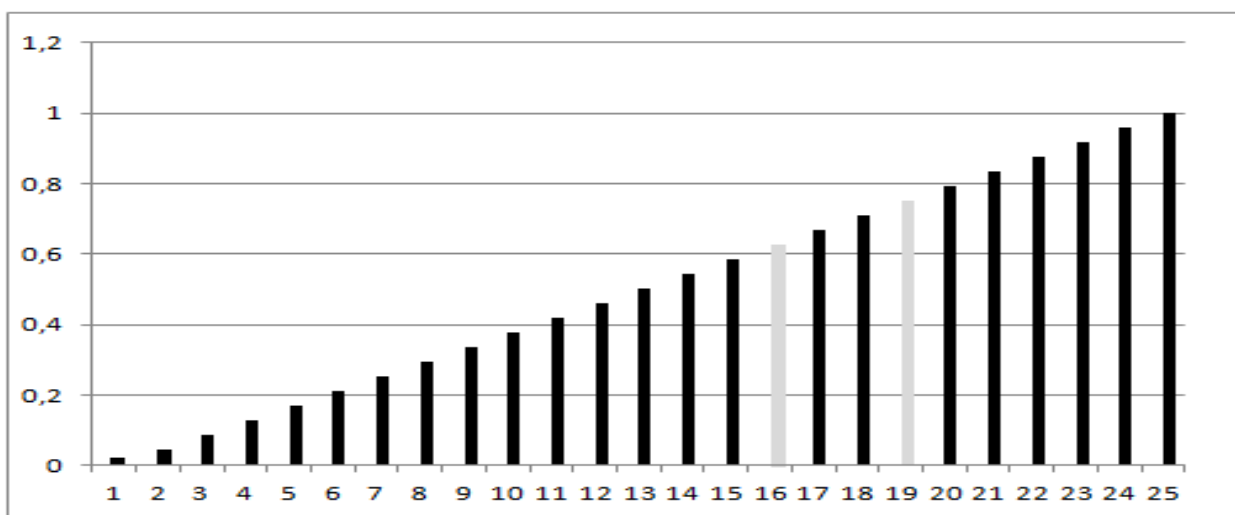


Рис. 1. Система ранжирования «темп-о». График равномерно распределенных «приведенных нормированных результатов участников (шаг 30 сек)»

Дистанции во время эксперимента были унифицированы: число станций – 3 шт.; число задач на станции 4 шт.; число флагов на станции – 6 шт.; число судейских «Зеро-ответов» на дистанции 3 шт (т.е. 25 процентов).

Результат по тактике «Мистера Зеро»: время ответов 0 сек и 3 ответа совпавших с судейскими. При системе ранжирования «темп-о» его результат равен 270 сек., а «приведенный нормированный результат» – 0,63.

При системе ранжирования «тайм-спринт» у участника, применившего тактику «Мистера зеро» – «нормированный результат» равен 3,99. (т.к.  $O_u=3$  очка;  $T_u=0$ сек;  $T_{max}=360$ сек), а «приведенный нормированный результат» – 0,307.

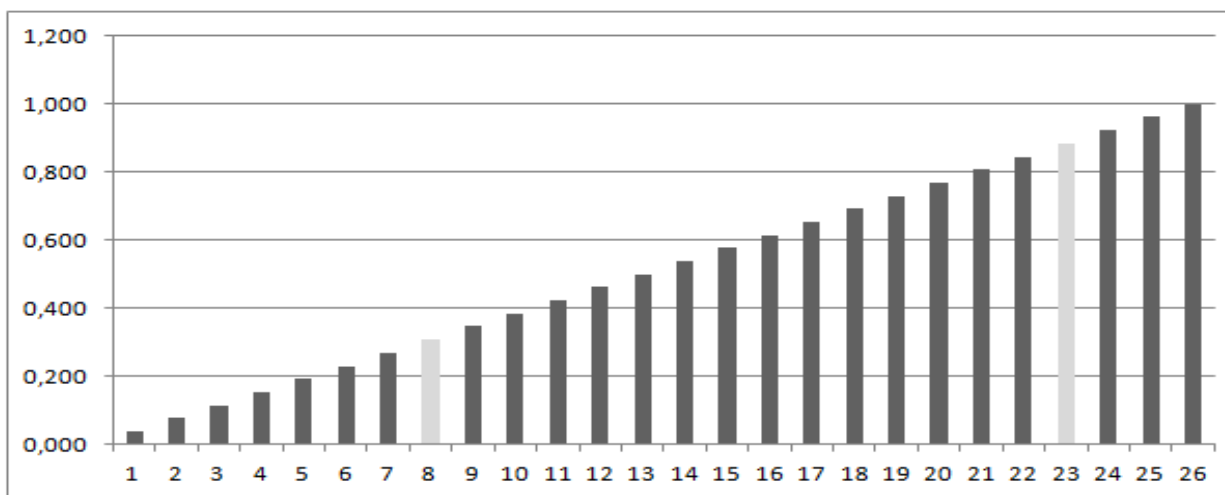


Рис. 2. Система ранжирования «тайм-спринт». График равномерно распределенных «приведенных нормированных результатов участников (шаг 180 сек)»

В начале, мы оценили ожидаемый результат чисто теоретически и получили, что для системы ранжирования «темп-о» «приведенный нормированный результат» для тактики Мистер Зеро (см Таблица 1, колонка №16) на дистанциях эксперимента – (0,63) лишь незначительно отличается от «приведенного нормированного результата» абсолютного победителя данной дисциплины на чемпионате России 2018 года (0,77) – (см таблица 1 колонка №19). Мы можем констатировать, что

спортивный смысл при данном ранжировании приобретали бы результаты в очень узком диапазоне (колонки №№17-19).

Затем аналогично в таблице 2 мы теоретически оценили систему ранжирования «тайм-спринт». Обращаем внимание, что шаг анализа – 180 сек подобран с учетом практически совпавшего числа колонок в этих таблицах. Приведенный нормированный результат абсолютного чемпиона России 2018 при данной системе ранжирования 0,878, что соответствует колонке №23, а результат стратегии «Мистер Зеро» соответствует колонке №8 (0,307). Диапазон сравнимости спортивных результатов на порядок шире (колонки в диапазоне №№ 9 – 23)!

Таблица 1

**Результаты старта, учтенные по системе ранжирования «темп-о»**

№	Тип участников	Место эксперимента					
		ДГТУ		школы Ростов-н/Д		Школы С-Перебург	
		число участников	%	число участников	%	число участников	%
1	Участники с результатом лучше, чем результат тактики «Мистер Зеро»	2	3,2	12	5,2	5	6,0
2	Участники с результатом хуже, чем результат тактики «Мистер Зеро»	61	96,8	219	94,8	79	94,0

Таблица 2

**Результаты старта, учтенные по системе ранжирования «тайм-спринт»**

№	Тип участников	Место эксперимента					
		ДГТУ		школы Ростов-н/Д		школы С-Петербург	
		число участников	%	число участников	%	число участников	%
1	Участники с результатом лучше чем «Мистер Зеро»	52	82,5	198	85,7	67	79,7
2	Участники с результатом хуже чем «Мистер Зеро»	11	17,5	33	14,3	17	20,2

Авторы не остановились на теоретическом анализе сравнимости результатов для элитных спортсменов, а провели практический эксперимент для обычных студентов и школьников. Так как дистанции по всем основным параметрам были стандартизированы, то здесь можно для сравнения обойтись и чистыми результатами. Результаты эксперимента приведены в таблицах 1 и 2.

Как мы видим из таблицы 1 – число результатов, которые при системе ранжирования «темп-о» невозможно сравнить по спортивному принципу недопустимо огромно.

А из таблицы 2 вытекает, что число результатов, которые при системе ранжирования «тайм-спринт» сравнимы по спортивному принципу статистически нормально. Отметим, что к эксперименту привлекались не спортсмены разрядники, то ряд результатов действительно должен был быть крайне низким. Однозначно, что система ранжирования «тайм-спринт» более объективна. Необходимо отметить, что «величина справедливости» системы ранжирования «темп-о» зависит от величины штрафа.

Математически, если величина штрафа равна  $T_{\max}$  и выше, то сравниваемые системы ранжирования становятся тождественными. Так как система ранжирования «тайм-спринт» более понятна, чем система ранжирования «темп-о» с большим штрафом (равным контрольному времени на всех «спринт станциях» и выше), то предпочтительнее и представлять спортсменам в качестве эталона именно ее.

После эксперимента участники были проанкетированы по вопросу: «Какой из видов тестирования вам больше нравится?»

Таблица 3

**Результаты анкетирования участников эксперимента**

№	Тип участников	Место эксперимента					
		ДГТУ		школы Ростов-н/Дону		школы С- Петербург	
		число участ- ников	%	число участ- ников	%	число участ- ников	%
1	Участники, отдавшие предпочтение системе тестирования «темп-о»	14	22,2	42	18,2	9	10,7
2	Участники, отдавшие предпочтение системе тестирования «тайм-спринт»	49	77,8	189	81,8	70	89,3

Показатели результатов анкетирования сведены в таблице 3. И в основном совпадают на разных экспертных группах. Более того – они подтверждают, как наши практические, так и наши теоретические выводы.

Авторы данной статьи рекомендуют во время проведения занятий и соревнований спринт (трейл-ориентирования) использовать систему ранжирования «тайм-спринт» – как более справедливую.

**Список литературы**

1. Агабекова Т.П., Бляхман А.Л., Павлов П.П. Использование новых IT-технологий в трейл-ориентировании на занятиях по физической культуре студентов и школьников для маломобильных групп населения // Сборник: Развитие современного социально-гуманитарного знания: отечественный и зарубежный опыт [Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции], 2018. часть 1-я, 105-107 с.

2. Бляхман А.Л., Жирнова Е.В., Ключкина Г.О. Расчет разрядных требований на классической дистанции трейл ориентирования в связи с изменениями международных правил // VII-я Международная научно-практическая конгресс-конференция, г.Ростов-на-Дону – п.Новомихайловский // ISBN 978-5-4382-0148-9, 2014, том 1 447-450 с.

3. Гридчина Л.А., Резенова М.В. Организационно-методические аспекты трейл-ориентирования // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения, Издательство: Международная общественная организация "Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения имени А.А. Остапца-Свешникова" (Москва), №S1 // ISSN: 2220-3427, 2017, 172-176 с.

4. Competition rules for International Orienteering Federation (IOF) trail orienteering events (© 2019 International Orienteering Federation) <https://orienteering.org/wp-content/uploads/2018/11/IOF-Trail-Orienteering-Rules-Jan-2019.pdf>, 1-37 с. (дата обращения: 09.01.2019)

## СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, МАССОВЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

*Алейник М.С., Кононенко О.А.*

Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В 21 веке спорт становится наиболее актуальным. Молодежь начинает возвращаться в спорт. Увеличилось количество разного рода спортивных секций, которые постепенно повышают спортивный уровень молодежи. Спорт стал обязательным предметом в любом учебном заведении.

*Ключевые слова:* студенческий спорт, физическая культура, образование, спортивные секции, туризм.

В цивилизованных странах основными направлениями развития являются:

- образование;
- физическая культура;
- спорт;
- туризм.

В 21 веке спорт становится наиболее актуальным. Молодежь начинает возвращаться в спорт. Увеличилось количество разного рода спортивных секций, которые постепенно повышают спортивный уровень молодежи. Спорт стал обязательным предметом в любом учебном заведении. Главная цель занятий спортом – это прежде всего укрепление здоровья, улучшения физического состояния.

Итак, что же такое спорт – это организованная деятельность людей, смысл которой состоит в сравнении их интеллектуальных или физических способностей.

Сейчас спорт принято делить на следующие два вида: массовый и спорт высших достижений. Данные понятия были введены вследствие многогранности нынешнего спорта. Они способствуют раскрытию сути его конкретных направлений, их особенностей.

Спорт является характерным родом физической или интеллектуальной деятельности, которая исполняется с целью соревнования, а еще целенаправленной подготовки спортсменов к такой активности используя различного рода тренировки и всяческие разминки.

Любой из нас хотя бы раз в жизни занимался массовым спортом. Посредством данного вида люди могут развивать свой двигательный и физический потенциал, улучшать состояние своего здоровья, т.е. у человека появляется возможность бороться с нежелательными воздействиями, которые оказываются на его организм со стороны экологии и ритма новой жизни. На основании этого становится возможным выведение целей массового спорта, состоящие в развитии физиологических возможностей и в улучшении состояния здоровья.

Массовый спорт представляет собой непрерывный общественный эксперимент, в процессе которого люди познают свой потенциал, а также накапливают и улучшают человеческий капитал. Основной функцией массового спорта, является объединение и координация людей и общественных групп, а также совершенствование нации в целом. Сегодня все больше и больше возникает потребность в обучении профессиональных преподавателей, которые могли должным образом осуществлять правильное воспитание нынешнего поколения. В это же время, совершенствование массового спорта в нынешнем социуме России носит затруднительный характер. Это связано с отсутствием необходимого количества инвентаря, вы-

сококачественного оборудования, инновационного обустройства спортзалов, низкая оплата труда преподавателей и тренеров по физической культуре, именно это становится причиной отставания системы российского физвоспитания от соответствующего уровня.

И так наконец мы добрались до студенческого спорта. Каждый день учеба, зачеты, экзамены и сессия в целом требуют от студентов и учащихся очень много сил и конечно же хорошей психо-физической подготовки.

Наблюдения ученых показали, что в период сессии сердцебиение у студентов повышается и держится на уровне 90-95 уд/с, вместо обычных 70-75 уд/с. А во время зачета или экзамена биение сердца заметно увеличивается до 140 уд/с. Дыхание неравномерное, повышенное давление и общее физическое состояние заметно ухудшается.

Вместе с этим можно утверждать то, что студенты, которые регулярно занимаются спортом, более благополучно справляются с этими жизненными трудностями.

Большая часть студентов воспринимаю уроки физической культуры не серьезно. Для них это больше время отдыха от тяжело учебного процесса, время для укрепления своего физического и духовного состояния. И чем раньше это студенты поймут, тем лучше это будет для них.

Спорт в свободное от учебы время – необходимая часть воспитания студентов. Эти занятия происходят на личностной основе, без ограничений и каких-либо условий.

Спорт имеет множество сходств с физической подготовкой человека. Основным отличием от большого спорта считается достижение абсолютно других целей и задач. Благодаря существованию избирательного курса "Физическая культура" учащиеся имеют возможность выбирать не только конкретные виды спорта, но и останавливать свое внимание на самых популярных программах физупражнений. Благодаря именно спорту человек может развивать физический потенциал, улучшить состояние своего здоровья.

Совместно с многочисленным спортом, помимо этого еще единственный тип спорта – большой спорт. Основная его цель значительно различается с миссией социального спорта и состоит в набирании максимально вероятных итогов в спорте в глубоких состязаниях в данной сфере.

Чтобы достигать установленной цели в большом спорте формируются поэтапные планы многолетней подготовки. На любом из существующих этапов подготовки посредством задач устанавливается необходимый уровень достижения функциональных возможностей людей занимающихся спортом, осуществляется изучение определенных техник и тактик, соответствующих определенному виду спорта. Главная цель большого спорта состоит в достижении предельно возможных результатов в спорте на масштабных соревнованиях в представленной области.

Сегодняшний функционирующий проект согласно тренировочной выдержке «Физиологический уровень культуры» с целью студентов высших учебных заведений дает возможность почти любому учащемуся адаптироваться к многочисленному спорту. Данное возможно совершить, как и в тренировочное, например, и в рабочее или же учебное время.

Изъясняясь о значимости спорта в подготовке к существованию и предстоящей специальности, вполне вероятно, невозможно обходиться только лишь заклю-

чением вопросов формирования и совершенствования различных функций организма, а необходимо еще один раз сосредоточить интерес в увеличение эмоциональной подготовленности. Так как весьма зачастую юные эксперты жалуются в таком случае, то что их значительно обучили из-за года высококлассной подготовки в особом тренировочном здании, только лишь никак не обучили функционировать с народами, никак не забунтовали эмоциональной полной уверенностью и стабильностью присутствие начальстве коллективом. И смотри тут необходимо особенно выделить значимость спорта в создании людишек с мощной властью и твердым нравом, то что непосредственно сопряжено с стабильной потребностью перемещать различные физиологические и психологические усилия не только лишь в состязаниях, однако и в ходе постоянных занятий.

И тут не терпится еще один раз послужить причиной фразы о этом, то что «невозможно совершить лица отважным, храбрым, коллективистом одними беседами о данном. Его необходимо устанавливать в требование, вызывающие проявления отмеченных свойств». В подобные требования юного лица неоднократно определяет физкультура.

#### **Список литературы**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации, постатейный комментарий к Федеральному закону / Борисов А.Н., 2007.
2. Спортивная морфология / Алексанянц Г.Д., Абушкевич В.В., Тлехас Д.Б., Филенко А.М., Ананьев И.Н., Гричанова Г.Т., 2005.
3. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе / Жданкина Е.Ф., Брехова Л.Л., Добрынин И.М., 2014.
4. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Василевская Е.С., 2007.
5. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества / Арутюнян Т.Г., 2011.

## **РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА В ДОНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

***Бруева К.В.***

студентка, Донской государственный технический университет,  
Россия, г. Ростов-на-Дону

***Накалюжная Е.С.***

старший преподаватель, Донской государственный технический университет,  
Россия, г. Ростов-на-Дону

***Плескачева О.Н.***

Донской государственный технический университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Донской государственный технический университет – ВУЗ, в котором на первом месте стоит научное развитие. Но есть ли в нем место для спорта? А конкретно – для волейбола, в который уже играет многомиллионная аудитория.

*Ключевые слова:* волейбол, Донской государственный технический университет, ДГТУ, развитие, спорт, команда.

Волейбол – это командный вид спорта, который начал свою историю в 1895 году в США и быстро стал популярным в разных странах. В Российской Федерации волейбол широко распространился после революции в 1917 году. Помимо России, более 110 стран по всему миру на данный момент являются членами Международной федерации волейбола.

По неофициальным подсчетам, число людей, которые занимаются волейболом, примерно равняется 1 миллиарду. 33 миллиона волейболистов имеют лицензии и принимают регулярное участие в официальных соревнованиях. Для сравнения, в футбол играет 31 миллион лицензированных игроков.

В настоящее время ФИВБ (фр. Fédération Internationale de Volleyball, сокр. FIVB, в русской транслитерации ФИВБ) объединяет 218 национальных федераций.

Среди миллионов занимающихся волейболом в нашей стране, половина – дети школьного возраста. Как средство физического воспитания игра волейбол очень эффективна и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания населения нашей страны.

В целом, волейбол можно рассматривать не только как вид спорта, который способствует достижению высоких спортивных показателей, или как средство физического воспитания, но и как одно из средств подготовки к производственному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой скоростью реагирования и точностью восприятия мышечных усилий, высокой интенсивностью, устойчивостью, быстротой и точностью переключения внимания.

Наиболее катко и изящно данную спортивную игру описывает Советский волейболист, главный тренер сборных СССР и России – Вячеслав Алексеевич Платонов: «Волейбол... Игра, от которой обмирает сердце. Игра, в которой пульсирует мысль, лихорадочная, жаркая, работающая в режиме постоянного цейтнота. Игра, где всё построено на обмане (противника) и где всё без обмана (для зрителей). Игра без ничьих. Игра без грубости, жестокости и насилия. Игра, заставляющая на время забыть о неуютном, несовершенном мире за прямоугольником разделённой сеткой площадки».

При рассмотрении доступной информации о командах Ростовской области, можно выделить три наиболее профессиональные команды: две женские – «Донские ласточки» и Спортивный клуб «ИМПУЛЬС» (команда г. Волгодонска) и одна мужская – «Ростов-ВОЛЕЙ». В составах всех трех команд играли или играют студенты или выпускники Донского государственного технического университета.

#### *КОМАНДЫ ДГТУ И НЫНЕШНЯЯ СИТУАЦИЯ.*

На 2018 год на базе ДГТУ существует мужская и женская сборные по волейболу. Команды в многочисленных турнирах занимают призовые места. Турниры городского и областного масштаба так же покорялись нашими спортсменами. Побеседовав с членами женской сборной, можно заметить, как сильно девочки любят этот красивый вид спорта. Но многие из них, как и довольно большое количество студентов, считают, что зал, который на данный момент закрыт в связи с его аварийным состоянием, был замечательным местом для тренировок. Так как основной поток студентов любителей волейбола учится в главном корпусе, а не в Академии Строительства и Архитектуры Донского Государственного Технического Университета, то им довольно тяжело добираться до спортивного зала (время тренировок выпадает как раз, когда заканчивается рабочий день и люди едут домой, следовательно – возникают долговременные пробки).

Проведя социальный опрос, было выявлено, что 53,2% из опрошенных не хотят заниматься в составе сборных вуза, так как тяжело добираться до места тренировок, и они предпочитают заниматься либо учебой, либо личными делами. Но 81,3% студентов отметили, что они бы посещали тренировки по волейболу, если бы зал находился на территории главного кампуса.

Основные составляющие успешных тренировок:

#### 1. Грамотный тренер.

Без тренера, который может грамотно подбирать упражнения, видеть, в каком амплуа игрок будет наиболее продуктивно работать, оказывать первую медицинскую помощь, так как волейболисты и волейболистки довольно часто травмируются, тренировки будут простым сбором любителей, которые в очередной раз собрались поиграть. У ДГТУ с этим пунктом проблем нет. Тренеры имеют высокую квалификацию и обладают всеми вышеперечисленными пунктами.

#### 2. Наличие инвентаря.

По большей части – это мячи. Волейбольный мяч, как и большинство других снарядов для спортивных игр, имеет сферическую форму. Оптимальная масса мяча – 250-280 г, окружность – 65-68 см. Снаружи снаряд покрыт кожей, которая может быть натурального или синтетического происхождения. В вузе имеется достаточное количество волейбольных мячей фирмы «MIKASA», которая является производителем одних из самых качественных мячей.

#### 3. Наличие мотивации игроков.

Нельзя заставить человека делать то, что он не хочет, к чему не лежит душа. Так же и со спортом: если кто-то не замотивирован играть в команде, то, как говорят волейболисты «игра не пойдет». Отсюда мы переходим к четвертому пункту.

#### 4. Сплоченность команды.

Команда – это в первую очередь группа лиц, связанных общностью целей, задач. Если в команде есть разлад между игроками, то о продуктивности тренировок не может быть и речи. Да, люди будут тренировать каждый себя, но, если такая команда выйдет на поле, то проигрыш неизбежен. Соответственно можно сделать вывод, что волейбол – это не только тяжелый физический труд, но и нелегкая работа над собой в духовном плане, так как команда должны работать как единое целое, как некий единый организм.

#### 5. Наличие спортивного зала.

Спортивная площадка для игры в волейбол имеет ряд характеристик:

- Наличие свободной зоны и зоны замены, шириной 3-5 метров;
- Наличие зоны подачи (3-8 метров);
- Наличие свободной зоны, длиной 24-34 метра;
- Наличие игрового поля, ширина которого 9 метров и длина 18 метров, разделенного пополам сеткой, высота которой 2,43 метра для мужчин и 2,24 метра для женщин.

Расположение всех зон представлено на рис. 2.



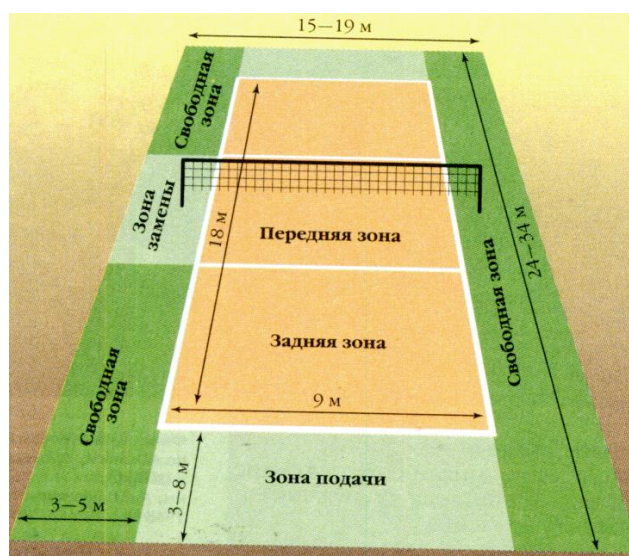


Рис. 2

### **ВЫВОД.**

Отталкиваясь от этих данных можно сделать вывод, что волейбол имеет довольно высокие перспективы для развития. Студенты имеют немалую мотивацию заниматься, но главным вопросом так и остается вопрос о крытой спортивной площадке на территории главного кампуса Донского Технического университета.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА**

**Васюк И.О.**

Донской государственный технический университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Физическая культура и спорт стали неотъемлемой чертой образа жизни человека. Считается, что занятия физическими упражнениями и гимнастикой требуются для соразмерности красоты и здоровья.

*Ключевые слова:* здоровье, спорт, гимнастика, физические упражнения.

Ещё в 50-е годы прошлого века, в СССР, сложился такой лозунг, как «В здоровом теле – здоровый дух!». Он актуален и в наше время, когда физическая культура и спорт, в большей степени призваны стать важнейшим источником закалки в физическом и волевом плане, а также серьёзным помощником в повышении производительности труда, и даже в воспитании готовности к защите Родины.

### **Домашняя кузница здоровья**

Подобный заголовок можно было найти в журналах «Календарь. Спорт» (рис.1), вышедших в 80-е годы прошлого столетия.

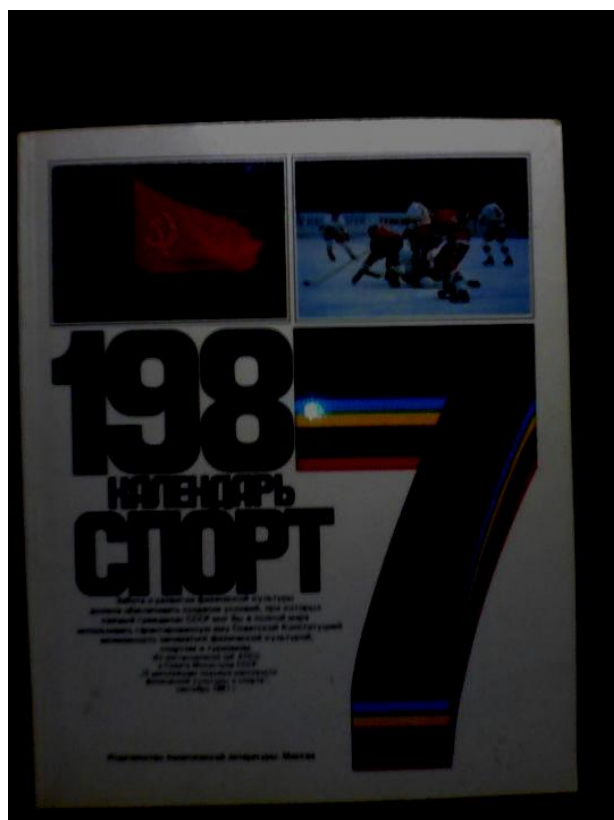


Рис. Журнал «Календарь. Спорт.» за 1987 год

Несмотря на разность эпох (парадов физкультурников и тренажёрных залов), ниже перечисленные упражнения для укрепления и закалки организма остаются актуальными для применения и в наши дни.

От состояния мышечной системы человека (а она составляет 40% всего его тела) во многом зависят: формы и размеры тела, фигура в целом и даже правильная, слаженная работа всех органов и систем организма.

Иметь слабые мышцы – нежелательно, ведь это не только некрасивая фигура, неправильная осанка, это также и отсутствие крепкого мышечного так называемого «корсета», который поддерживает внутренние органы в правильном положении. Неслучайно существует целая группа заболеваний, которые развиваются вследствие слабости неразвитых мышц.

Тренировка мышц обязательна для каждого человека. Хорошим подспорьем в этом может стать такая гимнастика, как атлетическая (или гимнастика с отягощением).

Гимнастика доступна для занятий в любом возрасте, но при условии, что на это есть разрешение от врача. Заниматься нужно регулярно, а нагрузка должна увеличиваться постепенно, по мере ощущения своих сил.

Начинать желательно с гантелей, весом не более 2-5 кг. Оптимальное время для занятий: утром, за 40-50 минут до завтрака или днём, не ранее чем через 2-3 часа после еды. Начало занятий предполагает энергичная ходьба в течение двух минут. В дальнейшем, можно сочетать с бегом и плаванием. Упражнения выполнять с большой амплитудой, без задержки дыхания. В течение полугода регулярных занятий вес гантелей можно постепенно увеличивать до 10-16 кг.

Комплекс упражнений с гантелями выглядит так:

(Примечание: И.п. – исходное положение, О.с. – основная стойка)

1) Сгиб рук в локтях;

- 2) И.п. – О.с. Подъём рук через стороны вверх и опускание до и.п.;
  - 3) И.п. – руки вверх, ноги на ширине плеч. Наклоны и вперёд и выпрямленные туловища с подъёмом рук вверх;
  - 4) И.п. – О.с. Круговые движения руками сначала вперёд, потом назад;
  - 5) И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Приседания без отрыва пяток от пола, руки вперёд;
  - 6) И.п. – ноги шире плеч, наклон вперёд, руки опущены. Подъём рук в стороны и опускание до и.п. (спина прямая, смотреть вперёд);
  - 7) И.п. – о.с. Прыжки на месте на двух ногах, затем на одной, руки опущены.
- Комплекс упражнений может быть один, стандартный, но можно вносить изменения, при этом такие, которые не смогут резко нагрузить «неокрепший» организм [1, с. 9].

### ***Зарядка...на ночь***

Лицам, страдающим расстройством сна, можно порекомендовать специальную гимнастику. Её цель – помочь лучше расслабиться, снять нервное напряжение, накопившееся за день. При этом главное условие – за 2- 2,5 часа до сна проконтролировать состояние своего тела и устранить ненужные «мышечные зажимы».

Последите за лицом, расслабьте мимическую мускулатуру. Посмотрите на себя в зеркало. «Постройте» на своём лице выражения покоя и безразличия.

Теперь постарайтесь напрячь все мышцы тела, мысленно досчитайте до пяти и расслабьтесь. Спокойно подышите и вновь заново повторите весь цикл «напряжение – расслабление». Постарайтесь запомнить разницу в ощущениях. Научитесь мысленно воспроизводить всё, что связано с покоем и расслаблением мышц тела и лица.

Вот такой полезный комплекс упражнений предлагает мастер спорта СССР А.Кветная:

Опираясь на спинку стула (край стола), постарайтесь потянуться, прогибаясь в спине. Выгнув спину дугой, напрягите мышцы слегка и расслабьтесь, встаньте прямо, руки опустите вниз. Не забывайте

про дыхание. Вдох делайте во время растяжения и последующего напряжения, а во время расслабления – выдох глубокий, продолжительный.

Сядьте на стул и на счёт «раз-два», отклонившись назад, потянитесь; вытяните ноги, поднимите руки вверх, сделайте вдох. На счёт «три-четыре» согните ноги в коленях, руки в локтях, напрягите слегка мышцы – задержите дыхание. На счёт «пять-десять» сделайте глубокий выдох, опустите руки вниз или положите их на бедра так, чтобы кисти свисали между колен. Голову опустить вниз, постараться как можно больше расслабиться.

Каждое упражнение повторять 6-12 раз, особое внимание уделяйте непосредственно фазе расслабления [1, с. 37].

### ***Плавайте на здоровье***

Такой специфический вид спорта, как плавание, активно воздействует на дыхательную систему, развивает лёгкие. Тренировка в виде таких «водных процедур» благотворно влияет на дыхательную систему в целом; лёгкие задействованы почти полностью, а организм не будет в дальнейшем испытывать такого незаметного дефицита в кислороде.

Купание, плавание в открытых водоёмах желательно начинать с наступлением тёплой погоды, когда температура воды выше 17 градусов по Цельсию. Лучшее время для купания – с 11:30 до 13:30 и с 16:00 до 17:30. Первый период купания не

должен превышать 5 минут. Постепенно время пребывания в воде можно увеличивать до 20-30 минут, а дистанцию плавания – с 10-50 метров, до 100-500.

Следующие упражнения в воде помогут тем, кто не умеет плавать и желает научиться:

1) Поочерёдные и одновременные движения руками с ходьбой по дну, по времени около минуты.

2) Погружение с головой в воду, держась за руки партнёра или за опору (предварительно сделав глубокий вдох), повторить 5-8 раз. Делать то же упражнение с открыванием глаз в воде, а затем с выдохом в воду через рот и нос.

3) Скольжение на груди. На вдохе поднять руки вверх, опустить руки и голову на воду и, оттолкнувшись ногами от дна, скользить вперёд – выдохнуть. После 3-5 скольжений выполнить 5-8 выдохов в воду.

Повторять то же самое упражнение с попеременными движениями ног вверх-вниз, с гребковыми движениями руками под водой (после гребка рука проходит вперёд для последующего гребка, при этом оставаясь в воде).

Когда научитесь плавать таким образом, в дальнейшем можно переходить к изучению спортивных способов плавания [1, с. 51].

### ***И не забывать у врача бывать***

Для создания этой главы были взяты советы заслуженного врача РСФСР О.М.Белаковского.

Если человек регулярно занимается какими-либо физическими упражнениями, необходимо знать, как он переносит нагрузки, как они влияют на организм, соответствуют ли они состоянию здоровья. Прежде всего следует обязательно периодически (чаще одного раза в полгода) обращаться к врачу. Кроме того, необходимо самому регулярно контролировать себя. А что это значит?

Лучше всего ежедневно вести дневник самоконтроля, в котором рекомендуется отмечать:

1) Характер и содержание занятий, их продолжительность, время проведения;

2) Самочувствие до, во время и после занятий;

3) Качество и продолжительность сна, состояние аппетита;

4) Наличие желания для занятий физическими упражнениями;

5) Контроль за собственным пульсом.

Определение пульса – это один из простейших и доступных методов исследования сердечно-сосудистой системы. Пульс – это важный и объективный показатель вашего состояния. Его нужно считать в течение одной минуты, 30 или 15 секунд, но в последних случаях умножая число ударов на 2 и 4 соответственно. Пульс здорового мужчины, который не занимается физкультурой, в состоянии покоя равен 70-80 ударам в минуту, у женщин – 75-85 ударам. Пульс становится реже в результате регулярных физических нагрузок.

Пульс рекомендуется измерять, лёжа в постели после сна, затем перед началом занятий, сразу после их окончания, а потом через 5 и 10 минут. После тренировки через 5 минут пульс должен составлять не чаще 120 ударов в минуту, через 10 минут – не чаще 100. Нетрудно понять, что чем вы подготовленнее, тем быстрее ваш пульс возвращается к исходным цифрам. При обследовании пульса необходимо обращать внимание не только на его частоту (которая свойственна каждому человеку), но и на ритм.

Для самоконтроля можно применять так называемую ортостатическую пробу. Делается она следующим образом:

Лягте на спину и после пятиминутного отдыха определите пульс. Затем встаньте и через минуту вновь, но уже стоя, определите свой пульс.

У человека, следящего за своим организмом, разница составит 6-10 ударов в минуту. Свидетельством нарушения состояния здоровья считается разница в 20 и более ударов [2, с. 35].

### **Заключение**

Конечно, это не все известные упражнения, однако именно этими упражнениями свой организм укрепляли и улучшали, занимались в своё время (а может даже и занимаются сейчас) многие известные советские спортсмены.

Несмотря на это, предполагается, что выше перечисленные упражнения, буквально говоря, доступны каждому и отличаются от нынешних лишь эффективностью развития человеческого тела и мышечного каркаса.

### **Список литературы**

1. «Календарь. Спорт» 1986 г.; Москва. Издательство политической литературы.
2. «Календарь. Спорт» 1987 г.; Москва. Издательство политической литературы.

## **ЧИРЛИДИНГ, ЧИР-СПОРТ**

*Дубкова Е.С., Миронова Е.А.*

преподаватели, Российский университет транспорта (МИИТ), Россия, г. Москва

В статье рассказано о становлении чир-спорта в России, о развитии чир-спорта и чирлидинга в вузах г. Москвы.

*Ключевые слова:* чир-спорт, чирлидинг, студенческая молодежь, занятия физкультурой и спортом в техническом вузе.

Студенческая молодежь – самая активная часть молодежи России, которая с энтузиазмом и огромным интересом интересуется всеми новыми направлениями развития спорта, существующими в мире.

«Физическая подготовка влияет не только на работоспособность студентов, но и на их настроение. Активные движения с группой сверстников дают положительный эмоциональный заряд. Таким образом, роль физкультуры в обучении очень велика, так как она помогает не только поддерживать себя в форме, но и избавляет от стрессов и перенапряжений. Физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством для помощи в обучении» [1].

В русском орфографическом словаре под ред. В. В. Лопатина и О. Е. Ивановой, 2013 года издания, читаем: «Чирлидинг (распространено написание черлидинг, отступающее от правил англо-русской практической транскрипции; англ. cheerleading, от cheer – одобрительное, призывное восклицание и lead – вести, управлять) – вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика)».

Чирлидинг зародился в США в 1870-е годы и приобрёл наиболее широкое распространение к середине XX века. Чирлидинг развивался по двум основным направлениям:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;

2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:

– привлечение зрителей – болельщиков на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;

– создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, уменьшения агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;

– поддержка спортивных команд, участвующих в матче;

– активизация и разнообразие рекламной-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Международная федерация чирлидинга (IFC) (англ. International Federation of Cheerleading) была создана в 1998 году. В России чирлидинг существует относительно недавно. 12 февраля 2007 года чирлидинг в России был официально признан видом спорта, а 1 декабря 2008 года была официально зарегистрирована Федерация чирлидинга России.

Свое начало в РФ чирлидинг получил одновременно с появлением американского футбола. Первая команда в России была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес к оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась автономная некоммерческая организация «Досуговый клуб «Ассоль», учрежденный ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы группы поддержки спортивных команд.

В ноябре 2011 года в Гонконге состоялся Шестой чемпионат мира по чирлидингу. 1-е место в номинации чир-данс заняла московская команда «Нон Стоп», тренер Надежда Денисова. За 12 лет это была первая российская команда, завоевавшая звание чемпионов мира [3].

Согласно федеральной статистической отчетности в 2017 году на территории Российской Федерации осуществляли деятельность 53 отделения по «чирлидингу» в 60-ти региональных отделениях Федерации Чирлидинга России.

Общая численность занимающихся чирлидингом в Спортивных школах составила:

- в 2015 году – 3383 чел. (31 отделение в СШ);
- в 2016 году – 4403 чел. (59 отделений в СШ);
- в 2017 году – 3975 чел. (53 отделения в СШ).

В отчетных документах Федерации чирлидинга и чир-спорта России опубликована статистика за 2016-2017 годы, которая отображена в таблице 1.

Таблица 1

**Сравнительные показатели численности занимающихся чирлидингом в спортивных школах Российской Федерации в 2016-2017 гг.**

№ пп	Этап подготовки	2016 г.	2017 г.
1	Спортивно-оздоровительный	1387	1420
2	Начальной подготовки	2021	1670
3	Учебно-тренировочный	855	790
4	Совершенствования мастерства	140	95
5	Высшего спортивного мастерства	-	-
	<b>ВСЕГО</b>	<b>4403</b>	<b>3975</b>

Результаты выступления команд Федерации Чирлидинга России (ФЧР) на Чемпионате и Первенстве Европы в 2017 году представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты выступления команд ФЧР на Чемпионате и Первенстве Европы в 2017 г.**

№ пп	Команда	Категория	Дисциплина	Место
1	Феномен-А	Мужчины/женщины	Чир – смешанная	10
2	Баррель	Мужчины/женщины	Чир – смешанная	10
3	Леди	Женщины	Чир	12
4	Талисман	Юниорки	Чир	13
5	Леди	Юниорки	Чир	14

На заре становления чирлидинга в России, в 2002 году, в шестом номере журнала «Теория и практика физической культуры» появилась статья Носковой С.А., в которой она писала: «РОО "Федерация Чирлидерс", президентом которой я являюсь, считает, что чирлидинг, при всей его кажущейся на первый взгляд несерьезности, может существенно повлиять на развитие молодого человека и в физическом, и в психологическом, и в социальном аспектах. Но самое главное – участники программ призваны развивать у молодых людей ориентацию на спорт, физическую культуру, что сегодня вновь становится актуальным, не говоря уже о том, что они "окультуривают" агрессивных болельщиков, которых, к сожалению, в последнее время на стадионах стало слишком много» [2].

В 2001 году, этим же автором были выпущены «Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" – групп поддержки спортивных команд».

С.А. Носкова преподавала в Московской гуманитарно-социальной академии (МГСА), что послужило началом развития чир-спорта среди студенческой молодежи.

В настоящее время многие вузы г. Москвы имеют команды по чир-спорту. В сезоне 2016-2017 учебного года в Московских спортивных студенческих играх (МССИ) в чир-спорте соревновались 14 команд, а в сезоне 2017-2018 учебного года уже 17. Соревнования проходят в следующих одиннадцати номинациях: чир-джаз двойка, чир-джаз группа, чир-хип-хоп двойка, чир-хип-хоп группа, чир-фристайл двойка, чир данс фристайл группа, чир, чир-микс, групповой стант, групповой-стант-микс, партнерский стант.

В сезоне 2016-2017 учебного года первое место в МССИ заняла команда Российского государственного университета нефти и газа (РГУНГ), а в сезоне 2017-2018 учебного года победителем стала команда Российской академии народного хозяйства и государственной службы (РАНХиГС).

**Список литературы**

1. Дубкова Е.С. Значение физической культуры и спорта в жизни студентов РУТ (МИИТ) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, № 10, 2017. С. 51-54.
2. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 6. – С. 49-51.
3. Электронный ресурс <http://ru.wikipedia.org/wiki/Чирлидинг>

## РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОГО ПАРУСНОГО СПОРТА

*Жиляев Н.А.*

Донской государственный технический университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В данной статье представлена информация о развитии парусного спорта, проблемы парусного спорта в наше время, тактика его развития и популяризация среди всех слоёв населения.

*Ключевые слова:* яхта, регата, спорт, проблемы, яхтинг, развитие.

Парусный спорт – активный олимпийский водный вид соревнований, который проводится на судах, лодках или санках для манёвра. Соревнования по данному виду спорта проводятся в своем большинстве на яхтах, которые являются основным снаряжением. В данном случае для соревнований по парусному спорту употребляют слово "яхтинг".

Лодки с парусами покоряют водные просторы более тысячелетия, но для мореплавательных соревнований этот вид спорта появился недавно. С каждым годом в России увеличивается количество современных парусных школ. Однако парусный спорт и туризм, связанные с использованием яхт и представленные на Черноморском побережье, показаны очень слабо. Отсутствует структура для эффективных занятий и водной рекреации.

Первыми соревнованиями по парусному спорту стала гонка по Темзе между английскими судами в 1655 году.

В начале 20 века было организовано объединение парусного спорта, сейчас известное под названием «Международная федерация парусного спорта». Данное объединение соединяет более 130 государств по всему миру.

Самые крупные соревнования по парусному спорту – регаты. Это состязания, которые проводятся для судов различных классов.

Классы судов:

### 1. Яхта класса звездный(STAR)

Эта яхта – наиболее экстремальная в олимпийской флотилии. Яхта обладает подвижной мачтой, которая заваливается на полных курсах вперед и имеет бесконечный диапазон настроек, которые в совокупности дают экипажу возможность экспериментировать, настраивая яхту на максимальные ходовые качества.

### 2. Яхта класса 49er

Очень быстрый шверборт предназначенный для экипажа из двух высоких яхтсменов. Несмотря на монотипность класса, наибольшее различие в прочности мачт является одним из направлений настройки, а также настройки руля, касприц и основания мачты.

### 3. Яхта класса RSX

Этот класс предназначен для достижения более высоких скоростей.

Впервые начал использоваться в 2008г. При изменении ветра его необходимо перенастраивать для достижения лучшей скорости.

### 4. Яхта класса FINN

Технически сложная и требующая физической выносливости. Величина подводной корпусной части является основным параметром изменения. Большое закругление корпуса означает уменьшение площади соприкосновения и силы трения с водой.

### 5. Яхта класса 470



Сложная и настраиваемая яхта. Из всех существующих классов яхт была модернизирована и превратилась в сложную и настраиваемую яхту. Возможность настраивать парусное судно и под уникальный стиль хождения, и под вес экипажа на воде приводит к тому, что гонки бывают сложные.

#### 6. Яхта класса Laser

Предназначена для олимпийских гонок как монотип, но эти лодки очень отличаются друг от друга между собой. Яхты этого класса имеют разную комплектацию, но есть стандартный комплект, предназначенный для олимпийских игр.

Сегодня управление яхтами значительно упростилось: электронные карты, идентификации судов, автопилоты, "закрутки" для уборки и постановки парусов, спутниковые системы навигации и прочее. Но даже это не решает всех проблем, существующих на данный момент.

Одной из основных проблем является малая заинтересованность детей и подростков в данном виде спорта.

Так же стоит учесть низкий имидж страны на мировом уровне в данном виде спорта. Это негативно сказывается на отношениях и сотрудничестве с иностранными школами яхтинга. На данный момент в нашей стране сложился миф о яхтинге, как о спорте эксклюзивном и очень дорогом, доступным только для людей с высоким достатком.

В стране развитие яхтинга имеет скачкообразный характер в связи с проблемами в законодательстве и финансировании. Это весьма сильно усложняет регистрацию яхт и открытие новых школ.

Статистика показывает недостаточную разработанность рекламной компании и крайне слабую подготовку рабочего персонала, даже при наличии высококачественного оборудования, а также малую конкурентоспособность с другими видами спорта в связи со специфичностью проведения тренировок и соревнований.

В настоящее время весомыми проблемами являются закрытие общественных яхт-клубов и стоянок, сложность в регистрации и техническом надзоре. Эти проблемы влияют на развитие соревновательной части данного спорта.

Решение вышеперечисленных проблем поможет развить парусный спорт и распространить его среди всех слоев населения нашей страны.

В данный момент создан комитет по направлению развития парусного спорта.

Этот комитет способствует привлечению инвестиций в парусный спорт, принимает активное участие во внедрении отраслевой схемы размещения и развития объектов базирования и обслуживания малого флота, разработки документации.

Также данный комитет способствует созданию положительного имиджа яхтинга и парусного спорта за счет популяризации и продвижения его среди детей и подростков.

Создание положительной нормативно-правовой среды развития парусного спорта и яхтинга. Активно развиваются интересы парусного спорта в сфере нормативно правового регулирования на всех уровнях законодательства.

Привлечение крупных международных соревнований, участие Российских спортсменов в зарубежных соревнованиях. Так как регаты и соревнования являются наиболее престижной частью спорта, их популяризация может улучшить как имидж, так и популярность яхтинга.

Развитие инфраструктуры яхтинга. Необходимо привлекать инвестиции для открытия и поддержания яхт-клубов, школ и стоянок для яхт.

Обучение и подготовка высоко квалифицированного персонала и поставка оборудования. Поскольку персонал напрямую влияет на привлекательность данного вида спорт, к этому вопросу нужно подходить наиболее ответственно.

Развитие судейской и тренерской деятельности. Это необходимо в связи с невозможностью проведения соревнований на высоком уровне. Поэтому значимым решение проблем парусного спорта может стать создание корпуса профессиональных судей и тренеров.

Развитие детского спорта. Это одно из самых важных направлений развития яхтинга. Заинтересованность детей в яхтинге позволит в будущем расширить количество высокоуровневых спортсменов и популяризировать в будущем данный вид спорта.

#### **Список литературы**

1. Британская Королевская яхтенная ассоциация : [http://gosailing.ru/training\\_kinds-of-trips.html](http://gosailing.ru/training_kinds-of-trips.html).
2. Томилин К.Г. Водные виды рекреации: проблемы повышения конкурентоспособности азово-черноморского курортного региона России.
3. Томлин К.Г. Управление рекреационной деятельности на вольных курортах. Сочи 2005.
4. Томилин К.Г. Парусный туризм: сертификация квалификаций яхтенных капитанов // Материалы Международной научно-практической конференции 2 Ч. г. Минск, 8–10 апреля 2014 года.

## **ЭВОЛЮЦИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ТХЭКВОНДО (ВТ)**

***Кадуцкая Л.А.***

доцент кафедры теории и методики физической культуры, канд. пед. наук, доцент,  
Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород

***Балашов А.Н.***

магистрант, Белгородский государственный национальный исследовательский  
университет, Россия, г. Белгород

В статье рассматриваются изменения правил соревнований тхэквондо, начиная с 1962 года и по настоящее время. Огромную роль сыграло внедрение системы электронного судейства. Техника и тактика поменялись кардинально. Судейство стало гораздо меньше зависеть от субъективности, практически невозможно подсуживать тому или иному спортсмену.

*Ключевые слова:* тхэквондо, судейство, правила, соревнования, эволюция.

На недавно завершившейся Олимпиаде в Рио-де-Жанейро использовалась электронная система судейства, включающая защитный протектор и шлем, оборудованные специальными сенсорами и система видео повтора, позволяющая исправить любую ошибку рефери или неточность «электроники». Казалось бы, абсолютное большинство спортсменов, тренеров и любителей тхэквондо должны быть довольны, ведь обеспечена максимальная объективность судейства.

Уже с начала первого массового использования электронных протекторов, после Олимпийских Игр в Пекине 2008, появились противники такого подхода к судейству. Главным фактором негативного отношения к нововведениям было изменение техники тхэквондо: появление так называемого «манки кик», а также широкое применение слабых толчковых ударов, ударов в прыжке на одной ноге и т.п.

Позднее начали появляться видео ролики сравнивающие поединки и тренировочный процесс «тогда» и «сейчас». Часто можно встретить понятие «олдскул тхэквондо» (от англ. Old School – старая школа), под которым понимается зрелищные и динамичные поединки, разнообразные, и в то же время акцентированные удары.

Какие факторы повлияли на решение ВТФ о внедрении электронной системы судейства? И возможно ли совместить зрелищность «олдскула» и объективность современного «хайтека»? Возможно, помочь ответить на эти вопросы поможет краткий обзор истории правил соревнований по тхэквондо.

### **Появление тхэквондо как вида спорта**

Первыми официальными соревнованиями по тхэквондо можно считать 43-ий национальный фестиваль спорта в Тэгу (1962), в программе которого были представлены полно-контактные поединки, и уже на следующий год тхэквондо (в тот период называемое «тхэсудо») стало официальным видом спорта. Немного позже, начали проводить соревнования школьного и университетского уровней. В 1973 году была создана Всемирная Федерация тхэквондо (ВТФ), и проведен первый чемпионат Мира в Сеуле.

Имея поддержку правительства, лидеры корейского тхэквондо были нацелены на включение тхэквондо в программы летних Олимпийских игр. Впоследствии, тхэквондо активно распространилось как международный вид спорта, и благодаря достаточно агрессивной политике продвижения было включено в программу 10-ых Азиатских игр, проходивших в Сеуле в 1986 году. Два года спустя тхэквондо было представлено уже на Олимпийских Играх 1988 года как демонстрационный вид спорта. На следующих летних Олимпийских Играх (Барселона, 1992) тхэквондо было снова включено в программу как демонстрационный вид спорта, и уже на играх в Сиднее (Австралия) тхэквондо заслужено стало официальным олимпийским видом.

За очень короткий период Всемирная федерация тхэквондо добилась включения вида спорта в программу Олимпийских игр, во многом благодаря изменениям правил соревнований, которые приносили изменения и в само тхэквондо: делая его более динамичным, безопасным, справедливым. Но вначале развития федерация было множество проб и ошибок. В данной статье мы попытаемся проанализировать, как были созданы правила соревнований по тхэквондо, и проследить динамику их изменений [1].

### **Первые правила соревнований по тхэквондо**

Частично, за основу первых правил, по которым проходили поединки по тхэквондо, были взяты правила из контактного и бесконтактного каратэ, но некоторые элементы были заимствованы и из бокса, например, «победа нокаутом». Правила соревнований, наряду с введением первых защитных жилетов («хогу») во многом сформировали технику тхэквондо того периода. Разрешенные технические действия, зоны поражения и ударные поверхности определяли предпочтительное использование и развитие определенной техники. Кроме того, изменение правил использовалось как мера влияния на технику поединков тхэквондо в течение долгого времени. Хотя и незначительные изменения правил проходили практически на протяжении всей истории соревнований по тхэквондо, можно выделить несколько коренных изменений, оказавших существенное влияние на техническую сторону поединка в тхэквондо. А официальные поправки вносились в правила соревнований более 20 раз с 1973 по настоящее время.

Раннее тхэквондо было во многом схоже с каратэ, и ударная техника не являлась исключением. Кроме того, на соревнованиях можно было увидеть элементы борьбы и бросковой техники. Однако, позднее элементы борьбы были исключены из тренировочного процесса в тхэквондо (изначально тхэквондо создавалось как объединение всех традиционных корейских единоборств, позднее из «смеси» единоборств была выделена «борцовская техника», которая в последствии стала основой хапкидо), что нашло отражение и в правилах: акцент был сделан на ведение поединка в стойке.

После проведения первых полно-контактных соревнований, стала очевидна необходимость снизить травмоопасность тхэквондо, путём ограничения разрешённых технических действий и зачетных областей. Как мы уже говорили, первые соревнования прошли в 1962 году, а уже через год были использованы первые защитные жилеты. В то время удар ногой в голову оценивался в 2 балла, любой удар в корпус – 1 балл, а сильные и акцентированные удары рукой в лицо были запрещены. Несмотря на то, что в некоторых школах практиковалась ударная техника рук (удары в голову), организационный комитет национального чемпионата 1962 года запретил использование ударов руками в лицо. Также были запрещены удары ниже пояса, удары локтями, коленями и элементы борьбы. Тем не менее, броски по-прежнему использовались спортсменами и были весьма популярными, однако теперь эти технические действия не оценивались. Помимо ограничения технических действий, разрешенных для применения на соревнованиях, были ограничены и зачетные области – зоны, куда можно было наносить удары: передние и боковые части туловища и головы.

Точно так же как и время поединка, на тактику и технику боя влияет размер, структура и форма области поединка. Выбор открытой площадки или, например, ринга, также влияет на используемую технику. Площадка для проведения соревнований по тхэквондо больше ринга и не имеет физических ограничений, что всегда позволяет избежать угрозы. Размер корта на первых соревнованиях, проведенных в 1962 году, был 8X8 метров, что соответствовало размерам площадки, использовавшейся в бесконтактном каратэ того периода. Правила, определяющие количество и место боковых судей и рефери, также были взяты из каратэ.

#### **Ключевые изменения правил соревнований в 60-х и 70-х годах**

Последующее совершенствование защитной экипировки и изменения первоначальных правил соревнований качественно изменили поединки по тхэквондо, в конечном итоге сделав этот вид спорта существенно отличным от каратэ. Как мы уже отметили, с началом соревнований по тхэквондо, начали меняться и правила, однако существенные и значимые для тхэквондо поправки к правилам были приняты в конце 60-х годов XX века.

В соревнованиях по бесконтактному каратэ рефери останавливал поединок после каждой атаки. В течение первых лет соревнований по тхэквондо также оценивались только одиночные удары, что было пересмотрено только после 1967 года с изменением правил. Согласно новым изменениям, поединок проходил непрерывно, не смотря на технические действия или заработанные баллы, без вмешательства рефери.

Использование защитных жилетов оказало существенное влияние на технику и тактику боя. Традиционно, удар «толлё чхаги» выполнялся подушечками пальцев. Такая техника плохо подходила для полно-контактного поединка в защитных жилетах, сделанных из ткани и бамбука. Участники часто разбивали пальцы на но-

гах выполняя удар «толлё чхаги» в традиционной технике. В середине 70-х годов с приходом более современных «хогу» – жилетов, – многие заметили, что при попадании в жилет подъемом стопы раздавался «хлопок», который вскоре стал критерием для судей. Что полностью исключило выполнение удара «толлё чхаги» подушечками пальцев, одновременно сделав этот удар самым «популярным». Также, говоря о защитной экипировке, стоит отметить, что в 1972 году использование защиты паха стало обязательным [5].

Вторая волна существенных изменений правил проходила в 1977-1980 годах. В 1977 году была увеличена область поединка до 12X12 метров, с 2-х метровой зоной безопасности. Это существенно повлияло на тактику боя, предоставляя спортсменом место для отступления. В этом же году, за нокдаун начали добавлять дополнительный балл: за удар в корпус, повлекший нокдаун – 2 балла, за удар в голову, повлекший нокдаун – 3 балла. Такая система использовалась на 4-ом Чемпионате Мира, проходившем в Германии в 1979 году. Однако, к 1980 году дифференцированная система подсчета очков была упразднена, и все технические действия оценивались в 1 балл. Данное решение было вызвано манипуляциями в подсчете очков. Так как электронной системы еще не было, подсчет проходил после окончания каждого раунда, что оставляло возможность нечестного судейства.

Несомненно, данные изменения отразились на тактике и технике в тхэквондо. Удары ногами в голову требуют больших усилий, также спортсмен, демонстрирующий высокие удары более уязвим для контратаки. Данные факты обусловили снижение использования ударной техники в верхнем уровне. И как следствие многие спортсмены в 80-х годах выбирали тактику работы 2-ым номером, как наиболее эффективную и безопасную в таких условиях.

#### **На пороге Олимпийских Игр: изменения в правилах в 80-х и 90-х годах**

Для того чтобы тхэквондо было допущено до Олимпийских Игр 1988 года в Сеуле как демонстрационный вид спорта, необходимо было отвечать жестким стандартам безопасности Международного Олимпийского Комитета (МОК). Поэтому, в середине 80-х защита на голени и предплечья, а также шлем стали обязательными атрибутами соревнований. Кроме того, стало обязательным проведение соревнований на специальных матах, снижающих травматизм в случае падения. Также, в связи с требованиями МОК, было сокращено количество весовых категорий с 10 до 8 [4, с. 11].

Требования безопасности МОК дали толчок к развитию мирового рынка экипировки для тхэквондо. В конце 80-х и начале 90-х годов это привело к значительному увеличению компаний, вовлеченных в производство амуниции.

Основной проблемой 80-х годов был относительно низкий счет поединков. Например, поединок, закончившийся со счетом 4:3, считался высоко результативным. Основным критерием оценки технических действий являлась сила, что само по себе было весьма субъективно. После Олимпиады в Сеуле ВТФ занялась проблемой низкого счета, чтобы поднять интерес у зрителей. В результате, боковые судьи были проинструктированы снизить критерии силы и более лояльно ставить баллы. Это решение привело не только к повышению счета, но и к увеличению использования ударов передней ногой, удары которой были слабее, но более быстрые. Так или иначе, общая техника по-прежнему состояла практически из одного удара – «толлё чхаги», преобладала тактика ведения боя 2-ым номером, а удары в верхний уровень были редким явлением [2].

## Комплексные изменения правил после 2000 года

Международный Олимпийский комитет допускал ограниченное число участников Олимпийских игр, поэтому число весовых категорий было сокращено в 2 раза путём соединения соседних. Также в течение 90-х годов, практически на всех мировых чемпионатах с большим отрывом лидировала сборная Кореи. Поэтому МОК также ограничила количество спортсменов, которые могли выступать от одной страны, до 4 человек, тем самым, несмотря на безоговорочное лидерство Кореи, другие страны тоже могли претендовать на золотые медали Олимпиады.

Для повышения зрелищности поединков снова была введена дифференцированная система подсчета очков. В начале 2000-х она не отличалась от системы, предложенной в 80-х: 2 балла за удар в голову, 1 балл за удар в корпус. Позднее, «ценность» удара в голову была повышена до 3-ёх баллов. А в последнее время, помимо ударов в верхний уровень, правила стали стимулировать и сложную технику: 2 дополнительных балла за «разворот» [3, с. 20].

Введение электронной системы подсчета очков, включающей сначала только жилеты, а потом ещё и шлема, сильно сказалось на поединках. На сегодняшний день есть много противников таких нововведений, однако без этой меры в условиях современной конкуренции в тхэквондо, практически невозможно гарантировать объективность судейства, что в свою очередь является ключевым фактором для МОК.

### Список литературы

1. Бакулев, С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5 (28). – С. 15-20.
2. Ли, Чжон Ки. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо ВТФ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чжон Ки Ли. – М., 2003. – 139 с.
3. Правила соревнований по кйоруги и их интерпретации. Утверждены исполкомом Союза тхэквондо России: июнь 2002 года. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 80 с.
4. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ). Руководство по проведению соревнований и судейству. / Цой Мен Чер, А. В. Лашпанов, С. А. Данилов. – Москва: «Эвтектика», 1992. – 56 с.
5. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1: Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 800 с.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРОТИВ УДАРОВ НОГАМИ В ПОИНТФАЙТИНГЕ

*Кадуцкая Л.А.*

заведующая кафедрой теории и методики физической культуры,  
кандидат педагогических наук, доцент,

Белгородский государственный научно-исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород

*Полётова Е.В.*

магистрант, Белгородский государственный научно-исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород

В статье рассматривается тема технико-тактических приемов против ударов ногами в поинтфайтинге. Для достижения высоких результатов в современном кикбоксинге, необходимы систематизированные знания и умение их применять. Были изучены различные материалы, проведен

анализ и выявлены основные, результативные контратакующие действия против работы ногами. Приведенные в статье данные могут быть использованы в тренировочном процессе, что повысит результативность соревновательной деятельности.

*Ключевые слова:* кикбоксинг, поинтфайтинг, технико-тактические приемы, тренировка, спорт, прогресс, удары ногами.

**Введение.** Кикбоксинг – один из видов боевых искусств, который в последнее время набирает все большую популярность. Он делится на 7 разделов, их, в свою очередь, можно разбить на ринговые (К-1, лоу-кик, фулл- контакт) и татами (кик-лайт, лайт-контакт, формс, поинтфайтинг) дисциплины. Все разделы, за исключением формс, подразумевают схватку один на один с соперником. Эти разделы различаются между собой жесткостью поединка и нанесением разрешенных ударов, но по технике ведения поединка и судейству все, кроме поинтфайтинга, совершенно одинаковы [3].

Раздел «поинтфайтинг» является одним из самых массовых разделов кикбоксинга в мире. В России он стал обретать популярность совсем недавно. Проведя анализ учебной-методической и специализированной литературы по кикбоксингу, наблюдая за ведущими спортсменами мирового уровня, опираясь на опыт тренеров (Ж. Рицца, И. Кирали, В.Н. Клещев, А.В. Котов, А.Г. Миткевич), мы пришли к выводу, что учебно-методической литературы по этому разделу не хватает [3].

**Цель исследования** – изучить и выявить отличительные особенности результативных технико-тактических приёмов против ударов ногами и в разделе «поинтфайтинг».

**Методы и организация исследования.** В литературных источниках технический арсенал кикбоксинга представлен на основе боксерской техники рук и техники ног карате [1, с.138], которые показали неэффективность выступления кикбоксеров в разделе «поинтфайтинг» на мировой арене. Но за последние 5-10 лет произошел ряд изменения: приглашение в сборную команду России ведущих международных инструкторов, участие спортсменов в международных учебно-тренировочных сборах и на крупнейших мировых турнирах. Ситуация преобразилась и это дало новый толчок к совершенствованию техники поинтфайтинга, которая значительно отличается от других разделов кикбоксинга.

На основе педагогического наблюдения за сильнейшими кикбоксерами мира и Европы, проведенного с использованием видеозаписи в условиях крупнейших соревнований, были выявлены существенные отличия в технико-тактическом арсенале, боевой стойке и методах передвижения спортсменов поинтфайтинга, от таковых в других разделах кикбоксинга.

**Результаты и их обсуждение.** Поинтфайтинг представляет собой раздел кикбоксинга, в котором определяющую роль играют скорость и точность.

Спортсмены поинтфайтинга большое внимание уделяют ударам ногами. Что позволяет за счет длины ног не только зарабатывать баллы и использовать их в качестве финта, но и сохранять безопасную для себя дистанцию. Чаще всего в поинтфайтинге при ударах ногами используется «фехтовка» (скольжение вперед выполняется на одной опорной ноге, второй ногой совершаются множество ударов без постановки). В данных связках, в основном, можно наблюдать такие удары как: сайд-кик, раунд-кик, хук-кик, экс-кик.

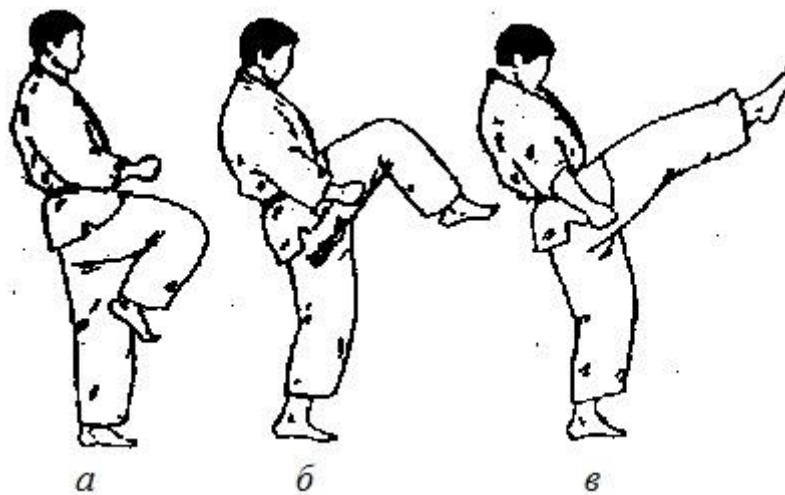


Рис. Выведение ноги в удар в три этапа: а) подъем бьющей ноги; б) выведение колена; в) выпрямление ноги в удар

На основании изученного материала, мы смогли выделить наиболее результативные приемы против работы ногами:

1. На постановку ноги. Контратака производится с движением вперед в момент, когда соперник ставит ногу после проведенной атаки. Часто в такой момент передняя нога загружена весом всего тела и процесс перемещения замедлен. Для того, чтобы удар соперника не попал в цель, следует внимательно контролировать дистанцию с помощью выставленной вперед руки. Результативным попаданием в данном случае может быть как одиночный удар (панч или бэкфист), так и связка ударов (блиц).

2. На опережение. Данный прием производится в момент, когда соперник только поднимает ногу и не успел начать выпрямление ноги в удар (рис. а). Мощным, быстрым взрывом наносится блиц в шаге или прыжке вперед.

3. Накладка на ногу. Актуальна, если соперник наносит удары не очень высоко и не задирает колено. Прием совершается в момент, когда соперник только поднимает ногу и не успел начать выпрямление ноги в удар (рис. а, б). Суть приема заключается в наложении предплечья на бедро соперника, с последующим ударом с задней руки (панч или бэкфист). Важным аспектом является то, что накладка производится с весом всего тела.

4. Сбивание ноги. Выполняется в момент, когда соперник выпрямляет ногу в удар (рис. б, в). Предплечьем или кистью сбиваем ногу в сторону. Участком сбиваемой ноги является либо голень, либо колено. Далее наносится одиночный или серия ударов руками.

5. Нырок под ногу. Данный прием уместен, когда соперник бьет достаточно высоко- в область головы или груди. В момент удара, когда нога выпрямляется (рис. в), совершаем нырок под ногу. С движением вперед, подсаживаемся и выныриваем с бэкфистом у корпуса противника. Удар наносим либо в корпус, либо в голову.

6. Уход в сторону. Уход совершается в момент агрессивной «фехтовки». Выполняется либо скачком, либо шагом за спину соперника, наносится блиц или любой одиночный удар. Суть данного приема в том, чтобы соперник не успел сменить направление своей атаки и был дезориентирован, когда вы окажитесь у него за спиной.



Все приведенные выше технико-тактические приемы возможно отрабатывать в разных тренировочных режимах: отработка по лапам, отработка в паре, обусловленный спарринг. Очень важными аспектами остаются скорость, контроль дистанции и сохранение концентрации.

**Заключение.** Таким образом, нами выявлены, перечислены и описаны основные приемы контратаки в работе «от ноги». Эти данные могут являться материалом для изучения данной дисциплины кикбоксинга, планирования и осуществления подготовки спортсменов. Упорядоченность перечня этих приемов позволяет систематизировано и результативно применять их в тренировках как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений.

#### **Список литературы**

1. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга / С.Г. Гагонин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с.
2. Головихин Е.В. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу / Е.В. Головихин, А.Г. Миткевич. – М., 2009. – 145 с.
3. Герасимов М.В. Отличительные особенности боевой стойки и передвижения кикбоксеров в разделе поинтфайтинг // Теория и практика физической культуры. 2013. URL: [www.teoriya.ru/ru/node/587](http://www.teoriya.ru/ru/node/587) (дата обращения: 23.01.2019).
4. Иванов А.Л. Кикбоксинг / А.П. Иванов. – Киев: Перун, 1994. – 312 с.
5. Клещев В.Н. Кикбоксинг / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с.

## **СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, МАССОВЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

***Капустин М.А.***

преподаватель физической культуры,

Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В данной статье рассмотрен основной подход к определенному виду спорта в различных направлениях, таких как студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений.

*Ключевые слова:* студенческий спорт, спорт высших достижений, массовый спорт, воркаут, тяжелая атлетика.

В современном обществе спорт занимает двойственное значение. С одной стороны, большинство учащихся общеобразовательных учреждений заинтересованы в том, чтобы улучшить свое состояние здоровья физическими нагрузками с целью улучшения тонуса организма, но есть и ребята, которым это не интересно. Спортом могут заниматься не только учащиеся общеобразовательных учреждений, но и дети дошкольного возраста. Для каждого ребенка или обучающего секция подбирается, ссылаясь на его физическое состояние. Например, ребенку, у которого есть проблемы с позвоночником, противопоказано заниматься силовыми нагрузками на спину. Для него больше подойдет занятие в бассейне, так как именно занятие плаванием помогут ему укрепить спину и улучшить свое состояние здоровья. В выбранной мной статье речь пойдет о студенческом спорте, массовом спорте и спорте высших достижений.

Студенческий спорт занимает огромное значение для каждого из нас. Обучаясь в высшем учебном заведении студенты погружены в рутину книг, учебников и заучиванию докладов, конспектов и так далее. Чтобы как-то отвлечься от этой

нагрузки необходимо занятие спортом. Студенческий спорт дает возможность, во-первых, отвлечься, во-вторых, выпустить весь свой накопившийся негатив за определенный промежуток времени, в нужное русло, в-третьих, достичь определенных целей и выйти на новый уровень своих возможностей. Если говорить о втором вышеуказанном пункте, то здесь играет роль эмоциональное состояние. В современном студенческом спорте существует достаточно много видов. Остановимся на тех, которые тренируют выносливость.

Она, в основном проявляется специфически и зависит от особенностей деятельности и характера возникающего утомления. К таким видам спорта относятся все циклические виды спорта, в которых физические нагрузки продолжаются сравнительно длительное время на фоне преимущественного повышения кислородного обмена в организме человека, то есть дыхание человека. Это спортивная ходьба, легкая атлетика, лыжные гонки и биатлон, плавание, гребля, велосипедный спорт, конькобежный спорт, альпинизм, баскетбол, волейбол, гандбол, туризм и др.

Каждый вид спорта, бесспорно, тренирует в нас характер, выносливость и определенные личностные качества.

К студенческому спорту можно отнести воркаут, который набирает обороты среди молодежи и студентов. Данное направление является уличным, но активно продвигается в стенах учебных заведений, на спортивных площадках и, конечно, на улице, то есть в парках, во дворах и так далее. Это даже больше субкультура, нежели вид спорта. Большинство активных студентов, а именно юноши, занимаясь на турниках желают проявить свои возможности на соревнованиях и показать на что они способны. Основным составляющим данного направления является гибкость и умение «показать себя», так сказать свое рельефное тело и мускулы. Чем полезен воркаут? Во-первых, физические нагрузки приравниваются к тем, которые вы получаете на тренировках в зале, во-вторых, элементы воркаута задействуют в работе практически все группы мышц без использования оборудования и техники, таких как тренажеры и, в-третьих, он относится к любительскому виду спорта. Нередко можно заметить, проходя в парке или просто прогуливаясь во дворе рядом со своим домом, как юноши упорно и усердно работают над собой и своим телом. В больших городах с развитой инфраструктурой существует достаточно много спортивных площадок, как которых может заниматься абсолютно каждый. Я считаю, что эту субкультуру необходимо включить в список студенческих видов спорта, потому что воркаут набирает свои обороты и им заинтересован каждый студент, занимающийся спортом.

Как известно, существует массовый спорт и спорт высших достижений. Первым приходилось заниматься в жизни, пожалуй, любому из нас. Благодаря ему люди укрепляют здоровье, совершенствуют физическую форму и улучшают свои двигательные возможности. На сегодняшний день он обретает все более новый уровень. Современное общество активно развивается, а вместе с ним развивается функциональность организаций и предприятий, ориентированных на спорт. С каждым годом создаются все более новые и усовершенствованные технологии, к которым относятся тренажеры, различные беговые дорожки и инвентарь. Также открываются различные тренажерные залы для людей с ограниченными возможностями, пожилых и молодежи в частности, в которых создаются все необходимые условия для клиентов. Огромное значение имеет также тренер, который, по моему мнению, должен составлять необходимую программу нагрузок в зависимости от физических и физиологических составляющих личности, выписывать необходимый рацион пи-

тания и назначать диеты, если они необходимы. Также тренер выступает, как мотиватор. Каждый из нас в какой-то степени ленив и не всегда желает идти на тренировку, потому что, как считают большинство студентов, лучше остаться дома с кружкой любимого вкусного кофе и смотреть всем полубившейся сериал, чем заниматься своим телом, усовершенствоваться и достигать высот на вершине спортивных достижений. В частности, мотиватором могут выступать родители для детей дошкольного возраста. Большинство родителей отдают своих детей на тренировки в трехлетнем возрасте, потому что именно в такой период формируется как психологическое, так и физиологическое начало.

В массовый спорт активно входят различные олимпийские движения, марафоны, системы физкультурно-спортивного воспитания. К такой системе воспитания можно отнести «ГТО», которое переводится, как готов к труду и обороне. В этом комплексе существует определенная система присвоения степени в зависимости от возраста и ваших физиологических особенностей. Для прохождения комплекса необходимо зарегистрироваться на официальном сайте, выбрать удобный для себя лично пункт сдачи «ГТО» и в назначенную дату приходить с документом, удостоверяющим личность и медицинской справкой, подтверждающей, что ваше состояние здоровья в порядке и вы можете сдавать нормативы.

На базе Донского государственного технического университета активно развиваются и уже действует спортивные движения, клубы, которые активно развиваются и набирают обороты. Так, например, Студенческий спортивный клуб ДГТУ / АССК России, который был реализован не так давно, а если быть точнее в 2013, набрал огромную аудиторию заинтересованных ребят, которые стремятся достичь чего-то большего в определенном виде спорта. Студенты работают во многих направлениях, одним из которых является организация и проведение вузовских спортивно-массовых мероприятий. В состав клуба входят активные творческие студенты с хорошими организаторскими способностями, принимающие активное участие в работе ССК. Каждый участник получает управленческие навыки, знакомится со структурой нашего университета, имеет возможность пообщаться с самыми интересными и популярными представителями студенческой среды и просто весело провести время. Еще одними важными направлениями являются развитие массового студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни. Основной целью данной организации является пропаганда здорового образа жизни и агитация ребят к занятию спортом (рисунок).



Рис. Внутривузовская спортивная деятельность

Спорт высших достижений принципиально отличается от массового, ведь задачи спорта высших достижений – в получении максимально сильных результа-

тов и побед в крупных состязаниях. Спортом высших достижений является крупнейший и масштабный аспект деятельности, который предполагает превышение человеческих возможностей обычного физически подготовленного человека. К этой модели можно отнести рекордсменов, выходящих на мировой уровень, участников олимпийских игр и так далее. Спорт высших достижений в последние годы сформировался как сложное социальное явление с целым комплексом многообразных общественных отношений, собственной достаточно мощной материальной базой, по многим вопросам перерос границы отдельных государств. Центральная фигура в спорте высших достижений – личность спортсмена высокой квалификации.

Но в данном модуле существуют нюансы и проблемы, связанные с прохождением участника тех или иных соревнований к допуску. Всем известно, что каждый квалифицированный или имеющий звание спортсмен проходит проверку на состояние своего здоровья, в которой учитывается его рост, вес, пульс, давление, проверка на употребление запрещенных препаратов и так далее. Если говорить о «UFC» – одной из самой популярной спортивной американской организации по всему миру, делающей свой упор и акцент на бои по смешанным единоборствам, то в данной компании есть свои условия пред боем. Боец должен иметь определенную весовую категорию и выполнять определенные правила, основанные на моральных и этических принципах. Изначально эти бои шли «без правил», но сейчас все во многом изменилось. «Спорт вырос. Правила были изменены, чтобы дать спортсменам лучшую защиту и гарантировать более справедливое состязание». Не раз в данных состязаниях зарождались конфликты, основанные на политических, религиозных и нравственных началах, что во многом сказалось на репутации данной компании. Не раз можно было наблюдать стычки между группой поддержки участников боя, которые провоцировали к драке. Здесь немало важную роль играет адекватность и выдержка.

В пример хотелось привести также один вид спорта-тяжелую атлетику, в которой основным видом деятельности является выполнение силовых нагрузок на спину и руки. В этом виде спорта конкуренция осуществляется в весовой категории и поднятии тяжелого предмета (гири и штанги), весом больше, чем у соперника. Тяжелая атлетика представляет собой олимпийский вид спорта, включающей в себя два комплекса упражнений: рывок и толчок. В данный вид спорта включены как мужчины, так и женщины.

Таким образом, говоря о роли спорта в подготовке к жизни и будущей профессии, вероятно, нельзя ограничиваться только решением задач развития и совершенствования различных функций организма, а надо ещё раз обратить внимание на повышение психологической подготовленности. Психологическое состояние играет важную роль в развитии личностных качеств, таких как сдержанность, умение находить подход к людям и достижению своих спортивных целей и задач. Спорт воспитывает в нас личность, делает нас сильнее и лучше, причем во всех сферах. Тот, кто не занимается спортом, не развивается физически в полной мере, а это не есть хорошо.

#### **Список литературы**

1. Апарина М. В., Рузанова Н. В., Тюкалова С. А. Спорт высших достижений // Физическая культура, спорт и здоровье. 2013. №22. С. 7-9.
2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей – М., Высшая школа, 2005.

3. Гильмутдинов Т.С., Уваров В.А., Гильмутдинов Р.Т. Разработка структуры и содержания спортивной части – основной фактор реализации внедрения в ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи в Российской Федерации // Вестник Марийского государственного университета. 2016. №3. С. 5-14.
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов – М.: Высшая школа, 2006.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь – М.: АО «Аспект Пресс», 2004.
6. Самыгин С.И., Самыгин П.С., Осипова А.А. Молодежь и спорт: психологические барьеры в спорте высших достижений // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. №9. С. 280-284.

## **ИННОВАЦИИ В МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ**

***Корбан А.Н.***

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

***Сидоренко В.В.***

студент кафедры кибербезопасности информационных систем,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Мировая спортивная медицина – это очень широкая область для внедрения современных инноваций, исследований и изучений. Однако, с инновациями нужно быть очень аккуратным, поскольку неосторожное использование может привести к множественным последствиям. Статья описывает некоторые современные технологии в сфере артроскопической хирургии, а также рассказывает о некоторых неудачных технологиях, которые приводили к негативным последствиям.

*Ключевые слова:* инновация, спортивная медицина, артроскопия, химопапаин, терапия плазмой, шовный фиксатор, промышленность, спортсмен, хирургия.

Спортивная медицина – это междисциплинарная отрасль медицины, которая занимается лечением и профилактикой спортсменов, как любительских, так и профессиональных. «Команда спортивной медицины» включает в себя врачей-специалистов и хирургов, спортивных инструкторов, физиотерапевтов, тренеров, другой персонал и, конечно же, спортсменов. Спортивную медицину всегда было трудно определить, потому что это не отдельная специальность, а область, в которой участвуют медицинские работники, исследователи и преподаватели из самых разных дисциплин. Её функция является не только лечебной и реабилитационной, но и профилактической, что на самом деле может быть самой важной из всех. Как и в любой отрасли медицины, в спортивной медицине существуют множество инноваций, которые помогают спортсменам быстрее лечиться и возвращаться к своей деятельности. Однако, вопрос инноваций очень широкий и важно уметь различать инновацию настоящую, которую можно внедрить в повседневное использование и инновацию “фальшивую”, неаккуратное использование которой может привести к серьезным или даже летальным последствиям.

Инновации в ортопедической хирургии и спортивной медицине повсюду. Они являются хорошим маркером того начала и того пути, который проходят ученые, чтобы оказаться там, где они сегодня. Миллионы пациентов ежедневно пользуются медицинскими инновациями, которые являются результатом междисциплинарного сотрудничества между врачами, учеными, инженерами и работниками отрасли медицинского оборудования. «Инновация» в переводе с латыни означает

«обновлять или менять». В современной среде здравоохранения инновации связаны не только с техническими достижениями, но и с растущим акцентом на разработку экономически эффективных методов лечения, имеющих первостепенное значение для врачей, пациентов и страховых организаций. Это может быть достигнуто, однако, только благодаря строгим, высоким уровням требований к разработкам, научным исследованиям, которые сравнивают новые продукты или методы лечения с современными стандартами медицинской помощи.

Если вспомнить, то 30 лет назад в спортивной медицине, большинство (если не все процедуры) выполнялись с помощью открытых хирургических методов. В настоящее время, артроскопическая хирургия является стандартом медицинской помощи в спортивной медицине и она, несомненно, произвела революцию и положительно повлияла на то, как врачи исследуют травмы пациентов и возвращают пациентов и спортсменов на игровое поле. Вторым примером инноваций в спортивной медицине является шовный фиксатор, который был введен в 1980-х годах, как простой и эффективный способ прикрепления мягких тканей к кости. Сейчас это основа для артроскопической хирургии, и она продолжает развиваться. Традиционно эти процедуры были гораздо более инвазивными с использованием костных туннелей и дополнительной фиксации и требовали более длительного времени в операционной.

Несмотря на положительные инновации, такие как артроскопия, есть также примеры инновационных методов лечения, часто продвигаемых промышленностью, с хорошими результатами и минимальными рисками, продемонстрированными в краткосрочном наблюдении, которые в конечном итоге оказались менее эффективными или связаны с более неблагоприятными результатами, чем предыдущие процедуры. Препарат от артрита Vioxx был одним из примеров, когда потенциальные сердечно-сосудистые риски, связанные с препаратом, начали проявляться через 1 год после одобрения FDA в 1999 году. Препарат был поддержан маркетинговой кампанией стоимостью 200 миллионов долларов, и, к сожалению, предупреждения исследователей о потенциальных рисках препарата не были приняты всерьез. Следовательно, препарат оставался на рынке США в течение 4 лет, после чего был удален.

Использование химопаина в качестве инъекции для лечения боли в спине является еще одним примером. В 1980-х годах химопаин был введен в качестве фермента, который можно вводить непосредственно в грыжу межпозвоночного диска, чтобы растворить часть, воздействующую на нерв и вызывающую боль. Общественные клиники, предлагающие инъекции химопаина, начали открываться по всей территории Соединенных Штатов и остального мира. После более широкого использования этой методики, большинство врачей обнаружили, что она не была более эффективной, чем другие современные методы лечения, и в некоторых случаях применение химопаина приводило к тяжелым осложнениям. Соотношение риска и пользы было неприемлемым по сравнению с другими методами лечения. Использование химопаина стало резко снижаться, прежде чем он был удален с рынка США в 2003 году.

Хирурги и ученые продолжают стремиться к достижениям в области клинической помощи. Одной из важных отраслей в спортивной медицине является хирургия коленных связок. В течение последних 5 лет были замечены серьезные изменения в данной области. Например, в ней сейчас используют артроскопическую линейку, чтобы измерить размер мест введения и межмышечковую вырезку, чтобы

определить наиболее подходящую процедуру, основанную на естественной анатомии пациента. Также используют неинвазивные методы визуализации для оценки заживления трансплантата после операции.

Количественная МРТ и оптическая когерентная томография также используются для выявления раннего повреждения хряща после повреждения и восстановления коленных связок. Сегодня используют сложную стереорадиографию для измерения кинематики “in vivo” с точностью до 0,1 мм и точностью до 0,1 градуса. Используя эту технологию, сегодня можно сравнить движение суставов с контралатеральной здоровой контрольной конечностью и обнаружить потенциальные различия, которые не могут оценить клинически.

Стратегии биологического лечения, включая терапию обогащенной тромбоцитами плазмой (PRP) и инъекцией стволовых клеток, в последнее время стали горячей темой в ортопедии и спортивной медицине. По мнению многих известных врачей, без соответствующих научных данных, подтверждающих широкое клиническое использование, СМИ считают PRP терапию как быстрое и практичное решение для лечения многих спортивных травм.

Ожидается, что к 2019 году рыночная стоимость PRP вырастет до 126 миллионов долларов. С научной точки зрения состав PRP сильно варьируется и может оказывать различное влияние в различные моменты времени и с различными типами травм. Поэтому многие ученые, глубоко исследующие вопросы спортивной медицины, сегодня заняты серьезными исследованиями, касательно фундаментальной науки об этой терапии. Эти методы лечения должны быть тщательно изучены, прежде чем они получают широкое распространение, и должно быть определено точное определение показаний к лечению. Фактически, существуют потенциальные осложнения, связанные с биологической инъекционной терапией. Крайне важно, чтобы члены научного сообщества знали об этих потенциальных осложнениях, и чтобы были предприняты соответствующие шаги для их изучения и предотвращения.

Инновации необходимы для дальнейшего развития современного здравоохранения и улучшения жизни пациентов. Несмотря на это, ученые всегда должны быть честными и критически относиться к себе с точки зрения того, что они действительно считают инновацией. В этой связи Иезекииль Эмануэль, доктор медицинских наук, Университета Пенсильвании напоминает, что «... мы должны прекратить прославлять каждую новую технологию как инновацию. «Новое» имеет значение только тогда, когда оно оказалось лучше, чем «старое».

Необходимо, чтобы происходили научные исследования, когда исследователи оценивают новые продукты, и чтобы сообщались как положительные, так и отрицательные результаты, и проверки осуществлялись независимо. По возможности, следует использовать объективные и релевантные для пациента результаты измерения, чтобы обеспечить положительное влияние и наибольшую пользу для пациентов. Сотрудничество с промышленностью потенциально может быть позитивным, но необходимо предпринять шаги, чтобы минимизировать возможные конфликты интересов. Будущее спортивной медицины блестяще, поскольку ученые продолжают двигаться вперед, ставя перед собой цель улучшения ухода за пациентами в центре внимания.

#### Список литературы

1. Авдеева, Т. Г. Введение в детскую спортивную медицину / Т.Г. Авдеева, Л.В. Виноградова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 52 с.

2. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.И. Дубровский. – М.: Медицинское информационное агентство, 2006. – 61 с.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2004. – 92 с
4. Клинические аспекты спортивной медицины. Руководство. – М.: СпецЛит, 2014. – 88 с.

## **НЕКОТОРЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

***Корнилова А.В.***

студентка, Донской государственной технической университет,  
Россия, г. Ростов-на-Дону

***Рыбчинский А.А.***

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

***Капустин М.А.***

преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В данной статье описаны возможные состояния самочувствия студента при занятиях физической культурой в университете. Возможности предотвращения таких состояний и оказание первой помощи.

*Ключевые слова:* физическая культура, болезни, профилактика, лечение, первая помощь.

Спортсмены и люди, просто занимающиеся силовыми упражнениями, очень часто сталкиваются с различными реакциями организма на физические упражнения, и не всегда они носят положительный характер. Помимо изучения специальных техник выполнения того или иного упражнения, нужно понимать, хотя бы на базовом уровне, как устроен организм и как он откликается на различного рода напряжения. Ещё лучше, если разобравшись в этом, спортсмен сможет применить полученные знания на практике и понимать свой организм.

У спортсменов перед занятиями физической культурой и спортом наблюдается изменение функций внутренних органов и систем – так называемое предстартовое и стартовое состояние организма. Эти изменения могут иметь различные выражения. Например, понятие «предстартового состояния» обычно используют при повышении возбудимости нервной системы, усилении деятельности системы кровообращения, дыхания, пищеварения и выделения. Если эти изменения умеренные – они благоприятны и обеспечивают подготовку двигательного аппарата, внутренних органов и систем к предстоящей мышечной деятельности. Данное состояние легко регулируется разминкой.

Воздействие разминки на организм человека универсально – её можно применять и для снижения чрезмерного возбуждения, и, наоборот, в целях повышения возбудимости нервной системы. Выполняется разминка для разогрева всех групп мышц, либо же отдельно взятых групп, если того требует предстоящая силовая нагрузка. Разминочный комплекс включает себя не только разогрев, но и растяжку



для включения в работу мелких мышц и связок. В конце тренировки особенно рекомендуется выполнять растяжку чтобы «разбить» мышцы и накопившиеся в них продукты обмена. Ведь при длительном выполнении любой физической нагрузки в мышцах накапливаются продукты обмена, а энергетический запас в это время неумолимо близится к своей минимальной точке. Импульсы, поступающие в головной мозг, нарушают баланс взаимоотношения между процессами возбуждения и торможения. Такие изменения вызывают субъективные ощущения и затрудняют качественное выполнение любой работы. В результате работоспособность организма понижается, наступает утомление организма. Если отдохнуть, или переключиться на другую деятельность, то он освободится от продуктов распада и восстановит свои энергетические ресурсы. Степень утомления, а, следовательно, и время, которое потребуется на его восстановление зависит от состояния здоровья и физической подготовленности, объема, продолжительности и интенсивности предшествующей состоянию работы. Отдых может быть любым: как активным – переключение на другой вид деятельности; так и пассивным – предоставление мышечного покоя организму. Сон и правильный режим питания также очень важны для полноценного отдыха. При отсутствии качественного сна и наличии частых повторяющихся нагрузок, на фоне неправильного питания, а также при отклонениях в здоровье может возникнуть хроническое утомление и переутомление, а также это может стать причиной для появления ряда других болезней. Явление утомления может выражаться постепенно. Начнётся всё с нарушения сна и аппетита, затем появится нежелание заниматься, будет ощущение постоянной усталости, усилится потоотделение, снизится вес. Выделяют 3 стадии утомления. Дойдя до третьей стадии, спортсмен может столкнуться с состоянием фрустрации – блокирование деятельности спортсмена в связи с острыми переживаниями о невозможности преодоления трудностей, которые перед ним возникли. Досада на себя и злость на других, как следствие появления депрессии. Своевременно обнаружить и устранить помогает систематический контроль врачей и тренеров (педагогов), а также самоконтроль.

Если же переутомление было не обнаружено, либо спортсмен пренебрёг своим состоянием, и продолжил тренировки, рано или поздно он придёт ко дну или «мёртвой точке». На схеме (рисунок) она отмечена «концом работы». И как мы можем видеть, выход довольно продолжительный (и абсолютно индивидуален для каждого отдельно взятого спортсмена), идёт синусоидально и для полного восстановления человеку необходимо приблизить график максимально к нулю.

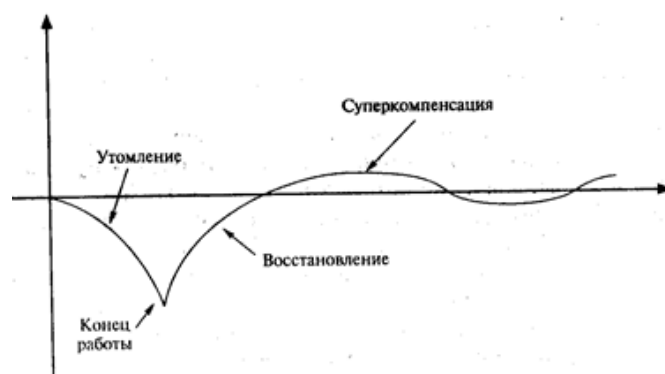


Рис. Схема восстановления энергии после утомления

Правильное питание не менее важно в жизни каждого человека, даже если вы не занимаетесь спортом. Но для спортсменов правильное питание (далее ПП) – это 50% работы над укреплением своего мышечного аппарата. И при восстановлении ПП сыграет немаловажную роль. Если целью при занятиях спортом является увеличение мышечной массы, в организм должно поступать правильно верное количество белков, жиров и углеводов (для того чтобы узнать свою личную норму есть специальные таблицы с подсчетом КБЖУ).

При нарушениях правил при занятиях спортом могут возникать различные болезненные состояния: обморочное состояние; острое физической перенапряжение; острый миозит; бассейновый конъюнктивит; солнечный и тепловой удары и др.

Далее рассмотрим каждое из перечисленных состояний и способы оказания первой помощи.

Студент, занимающийся физической культурой, должен знать основные особенности этих болезненных состояний, чтобы суметь вовремя предупреждать их возникновение и оказывать необходимую первую помощь при их появлении.

**Обморочное состояние.** Возникает в следствии сильных переживаний и отрицательных эмоций (например, если спортсмена неожиданно вызвали на старт или он увидел тяжелую травму). В таких случаях падает венозный тонус (или же наоборот возникает спазм сосудов), происходит небольшое обескровливание головного мозга и потеря сознания. Это может послужить в последующем падением спортсмена в обморок. При гипервентиляции легких, когда в крови резко понижается содержание углекислого газа, тонус сосудодвигательного центра падает, сосуды переполняются кровью, уменьшается приток к сердцу, возникает анемия мозга.

Спортсмены, имеющие непосредственный частый контакт с водой (пловцы, триатлонисты) могут столкнуться с таким заболеванием как бассейновый конъюнктивит. Это воспаление слизистой оболочки глаза из-за воздействия повышенной концентрации хлора в воде, который применяется для её дезинфекции. Причин возникновения данной болезни несколько. Обычно причиной является попадание в глаза микробов в следствие плохо обеззараженной воде. Если конъюнктивит вызван в связи с повышенной концентрацией хлора в воде, лечащий врач пропишет специальные капли и промывания растворами. При появлении гнойных выделений потребуется специальное лечение.

**Острый миозит** в-первую очередь характеризуется болями в мышцах, особенно в первые недели тренировок. Это из-за неподготовленности мышц к интенсивным нагрузкам. Мышцы забиты продуктами незавершенного обмена веществ. В результате этого возникает местная интоксикация, перерастающая иногда в общую. При появлении мышечных болей необходимо снизить интенсивность и объём физической нагрузки, применять теплые ванны, душ (но главное не прекращать тренировки и учебные занятия). Особенно полезен массаж. Также можно попробовать разогревающие мази (главное не превысить меру и не получить ожог).

Говоря об ожогах и воздействиях повышенных температур, спортсмены, чьи занятия чаще всего проходят под открытым небом (например, пляжный волейбол), часто сталкиваются с солнечным и тепловым ударами. Солнечный удар возникает при длительном действии солнечных лучей на обнаженную голову или тело. Тепловой удар – остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма в результате воздействия высокой температуры окружающей среды. Признаками солнечного и теплового ударов являются усталость, головная

боль, слабость, боль в ногах, спине, тошнота, позднее повышается температура, появляется шум в ушах, потемнение в глазах, упадок сердечной деятельности и дыхания, потеря сознания. Для оказания первой помощи пострадавшего немедленно переносят в прохладное место, с него снимают одежду и укладывают на ровную поверхность, немного приподняв голову. Постепенно поливая холодной водой или прикладывая холодный компресс, охлаждают голову и область сердца. Для активизации дыхания дают понюхать нашатырный спирт. Желательно дать обильное питье. При нарушении дыхания делается искусственное. В медицинский пункт пострадавшего доставляют в положении лежа.

Стоит также сказать и о психических, психологических состояниях спортсмена. Это тот самый боевой дух, благодаря которому людьми бьются все мыслимые и немыслимые рекорды. Но его легко могут поколебать состояние тревожности, вызванные перенесенным недавно стрессом, состояние страха, особенно остро ощущаемое перед опасными спортивными упражнениями, монотония (характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев и др), неуверенности и ранее рассмотренной фрустрации. Любой спортсмен нуждается в психологической поддержке родных и близких, врачей-профессионалов, если ситуация того потребовала.

Спортсменам обязательно нужно знать какие болезненные состояния существуют и могут с ними возникнуть при занятиях силовыми и кардио нагрузками чтобы вовремя предотвратить их появление и помочь в случае обнаружения симптомов у другого спортсмена.

#### **Список литературы**

1. Дэвид Эпштейн «Спортивный ген».
2. Дьяченко С.Д. Особенности правильного питания. М., 2018.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. М., 2008.
4. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры», М., 1998.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М., 2015.
6. Чинкин А.С., Назаренко А.С. Физиология спорта: учебное пособие. М., 2016.

## **КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ФУТБОЛЕ**

***Корчагин П.П.***

преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

***Сопрунов Н.И.***

преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Ознакомление с этапами отбора в футболе, основными критериями спортивного отбора и их особенностями. Рассмотрение различных исследований ученых в этой области. Построение общих выводов на основе теоретических данных. Был проделан анализ различной учебной литературы.

*Ключевые слова:* спортивный отбор, одаренность, способности, быстрота, ловкость, природные задатки, игровая деятельность, профессиональный отбор, функциональные возможности организма, система отбора, комплексный отбор.

Совершенно очевидно то, что для достижения успеха во всех видах спорта, в том числе в футболе, спортсмену необходимо иметь природные задатки. Распознать их достаточно трудно, этому объяснением является тот факт, что подготовку футболистов, в основном, начинают уже в детском возрасте.

Одним из самых важных критериев отбора в футболе, как и во многих видах спорта, является одаренность. Особую сложность в поиске одаренных детей для занятий спортивными играми составляет сама специфика игровой деятельности, которая требует особого проявления целого комплекса специальных качеств и черт, от которых зависит и возможность успеха в данном виде спорта. Игры являются наиболее подходящей формой исследования индивидуальных особенностей детей при отборе в секцию футбола, – они способствуют проявлению различных функций будущего спортсмена, которую и составляют структуру одаренности. Игры привлекают внимание детей и помогают выявить их особенности, именно поэтому они требуют большого уровня мотивации, с помощью которого можно улучшить надежность тестовых оценок. Возможность успеха выражается в особенностях психофизиологических, личностных, технико-тактических и морфофункциональных характеристик. Выявление одаренности у потенциальных спортсменов достаточно сложная и ответственная задача, которая представляется перед тренером.

Многие советские авторы, например, такие как Зельдович, Грошенко, Бальсевич, Бриль, утверждали, что отбор в тот или иной вид спорта является очень длительным и трудоемким процессом. Сложно не согласиться, ведь, действительно, невозможно сиюминутно оценить спортивную пригодность, насколько бы не были совершенными методы оценки. Из вышесказанной мысли можно сделать вывод, что продолжительность отбора равна длительности спортивной жизни, именно поэтому необходимо рассмотреть этапы спортивного отбора.

Спортивный отбор является разновидностью профессионального отбора, который представляет собой систему методов и средств выявления людей, природные особенности которых подходят для занятия тем или иным видом спорта. Спортивный отбор базируется на: количественной характеристики критериев отбора; знаниях требований вида спорта; достаточно изученной процедуре отбора. Отбор включает в себя четыре этапа.

Первый этап футболистов охватывает возраст с 7 до 9 лет. Цель данного этапа – определение способности детей к проявлению координации движений, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств. Как уже говорилось выше, лучшим средством такой диагностики несомненно являются наблюдения тренерами и специально обученных лиц за детьми в процессе игры.

Второй этап включает в себя исследование способностей детей в возрастной категории 9-13 лет. Главной целью этапа является формирование учебно-тренировочных групп спортивных школ из детей, которые оказались наиболее способными, и которые наиболее успешно прошли первый этап подготовки. Перед тренером стоит достаточно серьезная задача, – разносторонняя оценка различных систем организма. Для отбора тренерам спортивных учреждений необходимо решить две основные задачи: изучение состояния здоровья подчиненного, выполнение контрольно-переводных нормативов, разработка определенных программ для работы с детьми; изучение темпов прироста физических качеств детей на протяжении занятий с ними. На данном этапе отбора, как показывали различные исследования специалистов этой области, судить об одаренности, либо ее отсутствии у будущего футболиста некорректно. Правильным будет оценивать спортивные пер-

спективы ребенка на основе учета двух важных факторов: исходный уровень физической и технической подготовленности; темпов их прироста за первые 1-2 года тренировки. Результаты могут варьироваться от очень больших способностей (талантливости) до низкого уровня перспективности.

Третий этап отбора осуществляется тренерами спортивных школ. Основной задачей является выделение наиболее перспективных спортсменов: формируются сборные юношеские и молодежные команды. При отборе кандидатов в сборные учитывается огромное количество признаков и характеристик, а именно: функциональные возможности организма, морфологические признаки, уровень технической, физической, психической, тактической подготовленности футболиста.

Четвертый этап, как заключительный, отличается большим уровнем ответственности. В процессе выделяется контингент, у которого повышенная перспективность, наличие роста спортивных результатов. Вышеперечисленные лица отправляются на международный уровень. Программа отбора включает пять разделов, которые позволяют достаточно надежно оценить степень подготовленности, состояние определенных систем организма, уровень возможностей организма, а также сильных и слабых сторон футболиста:

- состояние здоровья игрока;
- медико-биологическое обследование;
- выполнение контрольных нормативов;
- антропометрия;
- психодиагностика.

По итогам спортивного отбора на основе анализа дневников футболистов и результатов всесторонних тестирований в специальных условиях тренерами федерации устанавливается состав сборной команды страны, собственно, для участия в соревнованиях различного масштаба.

Выбор определенного вида спорта, соответствующего возможностям и интересам ребенка, совершенно не гарантирует его высоких спортивных достижений. Огромную роль в росте спортивного мастерства играет тренируемость или, другими словами, обучаемость. Динамичность и обучаемость, как первичное свойство нервной системы, является одной из врожденных свойств человека, наряду с подвижностью, силой и лабильностью нервной системы. Такого мнения придерживаются в школе дифференциальной психологии Теплова-Небылицина. Также, важным аспектом в развитии навыков футболиста является его уровень физических качеств. Вполне вероятно, что этим руководствуются тренеры при отборе детей в данный вид спорта, но зачастую это ошибочное решение: не всегда с первого взгляда способные дети оказываются таковыми. Нередко, дети, которые не обладают хорошими физическими данными, проявляют себя достойно и добиваются высоких результатов. Поэтому следует сделать вывод, что для полноценной оценки способностей футболиста недостаточно одних лишь хороших физических данных. Важно заметить, что для полноценной оценки и надежного прогнозирования потенциальных возможностей наибольшее значение имеет соотношение между уровнем и темпами прироста физических качеств игрока.

Между низко тренируемыми и высоко тренируемыми спортсменами существуют различия во времени достижения одних и тех же вершин и уровней спортивного мастерства. Усугубляющим фактором отбора является выбор неподходящего по интересам и возможностям ребенка вида спорта, – как показали различные исследования Сологуба Е.Б., Таймазова В.А. и других ученых, при неправиль-

ном выборе секции резко замедляется рост спортивного мастерства и уменьшается уровень достижений, а также это может серьезно негативно повлиять на состояние здоровья. Также, очень важно понимать, что, говоря о потенциальных способностях индивидов, нельзя оценивать уровень подготовки и возможности роста на основе первоначальных и однократных измерений. Развитие навыков и способностей игроков может ускоряться, а также и замедляться, в процессе спортивной деятельности. Из этого следует, что сделать правильный выбор кандидатов для такого серьезного вида спорта и оценить потенциальные способности индивида для этого можно только лишь в результате достаточно длительного наблюдения.

Целевой направленностью отбора является выявление главных предпосылок, которые определяют пригодность индивида к занятиям данным видом спорта. Спортивный отбор позволяет оценить их перспективность к спортивному совершенствованию. Важным критерием отбора является такой показатель, как ловкость футболиста – величина относительно устойчивая и трудно поддаваемая совершенствованию в процессе подготовки профессионала. Игровая деятельность – это, прежде всего, соревнование в быстроте ориентировки, мышления и реакции. Из вышесказанного очевидно, что быстрота является ведущим критерием спортивного отбора для эффективного процесса обучения и становления профессиональными игроками. Быстрота определяется врожденно, но также совершенствуется или ухудшается на протяжении жизни, – ее можно подкорректировать с помощью различных игр и упражнений, что является важной задачей тренера. Таким образом, важную роль в выявлении возможных способностей ребенка являются показатели, имеющие врожденный характер.

Подбор методик для комплексной оценки способностей футболиста происходит на основе учета возрастных психофизиологических особенностей организма. Методы подразделяются на: педагогические (исследование уровня развития физических качеств), социологические (изучение спортивных интересов футболиста с помощью анкетирования, беседы, интервью), психологические (изучение психики спортсмена), медико-биологические (изучение биологических особенностей организма). Все эти методы входят в комплексный анализ способностей индивида.

Следовательно, если комплексно подходить к спортивному отбору детей для занятий футболом, необходимо учитывать следующие факторы:

- способность детей к проявлению быстроты и выносливости;
- тип нервной системы, который наследуется от родителей, определяющий скорость мыслительных процессов, тактику и саму психологию игрока;
- способность к освоению и выполнению техники в футболе;
- темп прироста технических и физических показателей;
- влияние физических нагрузок на состояние здоровья.

Особые критерии применяются для отбора на вратарскую позицию, а именно – гибкость, пластичность и рост. Эти факторы в большей мере определяются генетическими задатками, – существуют гены, определяющие количественные и качественные ростовые показатели организма. Также, могут приниматься во внимание продолжительность роста костей юноши, длина костей и др.

В общем виде, критерии можно подразделить на три наиважнейших типа: задатки, одаренность и способности.

Задатки – это врожденные анатомо-физиологические и, несомненно, психологические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей.

Сюда можно отнести: весоростовые показатели, особенности дыхательной и сердечнососудистой систем.

Одаренностью называется своеобразное сочетание качеств и свойств индивида, от которого значительно зависит возможность будущего спортивного успеха. При отборе в спортивные учреждения одаренность служит одним из самых важных критериев. Тренер, опираясь только на свою интуицию и опыт, может ошибочно отобрать неспособных ребят, а лишь умеющих делать то, что им диктуют, а не принимающих решения собственной головой.

Способности являются свойствами человека, делающими его пригодным к достижению успехов в какой-либо деятельности, в нашем случае в футболе. Человек не может родиться с явными способностями, они достигаются в процессе обучения. Именно это и является причиной тому, что новички способностями к футболу не обладают. Оценить способности игрока можно только лишь после освоения им основ игры. Способности также включают в себя те индивидуальные способности, которые отличают одного индивида от другого.

Система отбора позволяет создать благоприятные условия для полного раскрытия потенциальных возможностей спортсмена. Также необходимо постоянно контролировать уровень вышеперечисленных показателей успешности футболиста для совершенствования навыков и получения максимально возможного опыта.

Поэтому необходимо: определить врожденные, генетические задатки спортсмена, это также называется наследственным статусом; оценить физическое развитие и уровень физической подготовленности футболиста.

Из текста данной статьи следует, что отбор юных спортсменов это сложный, длительный и трудоемкий процесс, а не одноразовое исследование.

При отборе спортсменов в сборные команды Российской Федерации является важным критерием состояние готовности каждого игрока на данный момент к серьезным испытаниям и достаточно тяжелым тренировкам. К критериям отбора спортсменов, для участия в соревнованиях такого уровня, относятся следующие:

- положительная динамика спортивной работоспособности;
- высокий уровень спортивных достижений к концу отборочного этапа;
- уровень подготовки спортсмена в серии отборочных соревнований;
- наличие и проявление бойцовских качеств индивида;
- способность спортсмена пройти через отборочные состязания без травм;
- психическая устойчивость и высокая надежность спортсмена на протяжении соревнований.

Таким образом, при формировании основного состава команды учитываются различные факторы, которые были перечислены выше, в тексте данной статьи. В итоге стоит сказать, что анализ подготовки индивида к занятиям по футболу не может быть одноразовым и быстрым, необходимо исследовать большое количество особенностей потенциального спортсмена, сопоставить их и установить уровень перспективности на будущее. В таком случае анализ является комплексным и длительным. При соблюдении всех вышеперечисленных условий спортивный отбор становится более совершенным и надежным.

#### **Список литературы**

1. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 264 с.

3. Мартенс Райнер. Успешный тренер. – М.: Человек, 2014. – 440 с.
4. Мишин В.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2010. – 526 с.
5. Чемберс Дейв. Профессия – тренер. Наука и искусство. – М.: Человек, 2013. – 184 с.

## **ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ**

***Корчагин П.П.***

преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

***Сопрунов Н.И.***

преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Ознакомление с Олимпийским движением и его структурой, правилами Олимпийских игр и ключевыми функциями Олимпийского движения. Рассмотрение различных исследований ученых в этой области. Построение общих выводов на основе теоретических данных. Был проделан анализ различной учебной литературы.

*Ключевые слова:* Олимпийское движение, Олимпийские игры, спортивные соревнования, Пьер де Кубертен, Олимпийский флаг, Олимпийский огонь, спортсмен, церемония открытия, церемония закрытия, Олимпийские медали.

Известно, что спорт на протяжении многих столетий занимает неотъемлемую и незаменимую часть в жизни общества и человечества в целом. Спорт является не только соревнованиями в ловкости, быстроте, силе, выносливости, но и в большей мере противоборством воли, характеров и, в какой-то степени, интеллектов. По определению, спорт – это организованная заранее определенными правилами деятельность спортсменов, которая состоит в слиянии физических и интеллектуальных способностей, включающая также межличностные отношения, которые возникают в процессе деятельности и подготовки к ней.

Безусловно, физическое здоровье нации является важной частью благосостояния как страны и народа, так и всего мира в целом. Дух нации, народа играет наиболее важную роль в развитии страны, а также всего мира, во всех сферах деятельности человека, в государственной и политической жизни, а также оказывает хорошее и позитивное влияние на духовную жизнь человечества.

Как и в любой сфере деятельности человека существуют свои этапы для достижения цели, правила и лестница, по которой человек достигает определенных высот, так и в спортивных соревнованиях присутствует всё вышеперечисленное. Спортивные соревнования являются важным инструментом для развития спортсмена как личности, для повышения его спортивных качеств и продвижения спортсмена по карьерной лестнице.

Важной ступенью карьерной лестницы является такой вид соревнований, как олимпийские игры. Олимпийские игры зародились, соответственно, в Олимпии, – в священном округе Зевса. В столь примечательном месте на протяжении почти трехсот лет в честь бога-громовержца устраивались общегреческие спортивные состязания. Олимпийские игры проходили с периодичностью в четыре года у подножья холма Кронос. Многие ученые данной области утверждают, что Олимпию можно смело называть колыбелью игр.



В настоящее время Олимпия является провинциальным городком, который с огромным удовольствием посещают туристы со всего света, желающие посмотреть на олимпийские развалины. Данный город славится огромным олимпийским духом, – все имеет олимпийский замысел, начиная от названия улиц до традиционных блюд и сувениров.

Со временем олимпиады завоевали признание государств на Пелопоннесском полуострове, а уже к 776 году до нашей эры приобрели общегреческий характер, с этого момента важной традицией стало увековечивание имен победителей олимпийских игр.

Интересно то, что каждые Олимпийские игры являлись праздником для народа, правителей и великих философов, конкурсом для талантливых поэтов и скульпторов. Дни Олимпийских игр были настолько сильно значимы, что их провозгласили днями всеобщего мира, – составлялись мирные договоры на этот период, прекращались все войны. Но со временем Олимпийские игры перестали развиваться и стали нести обыденный характер и терять свою значимость.

Через достаточно длительный промежуток времени, – в конце XIX века, французский общественный деятель Пьер де Кубертен выступил с идеей о необходимости возрождения Игр античной Греции. Его главной мыслью являлось то, что олимпийское движение должно вдохнуть в людей дух мирного соревнования, свободы и совершенствования. Именно олимпийское движение, по его мнению, должно было привести к культурному сотрудничеству народов и стран.

Известно, что Кубертен был талантливым и настырным общественным деятелем. Он не замечал никаких препятствий и отправился в страны Европы, где ему удалось найти таких сторонников идеи олимпийского движения. Задумкой Пьера де Кубертена было: возродить олимпийские игры и сделать спорт интернациональным. Поэтому 25 ноября 1892 года Кубертен в парадном зале парижского университета Сорбонны прочитал свою известную, и уже знаменитую миру, лекцию под названием «Олимпийский ренессанс». Уже 23 июня 1894 года в Париже состоялся Учредительный конгресс, на котором собрались приверженцы Олимпийского движения, и делегатами 12 стран было принято решение возродить Олимпийские игры. Был создан международный олимпийский комитет, задачами которого были:

- руководство борьбой с допингом;
- поощрение организации, координации и развития спорта и различных спортивных организаций;
- обеспечение проведения Олимпийских игр на постоянной и регулярной основе;
- противостояние любым коммерческим и политическим злоупотреблениям в спорте;
- сотрудничество с властями и различными организациями для становления спорта на службу людей и человечества в целом;
- борьба с дискриминацией на Олимпийских играх;
- прикладывание усилия для того, чтобы дух честной игры преобладал на Олимпийских играх, а насилие было искоренено из них;
- недопущение возникновения угроз здоровью спортсменов;
- поддержка Международной олимпийской академии;
- поддержка других организаций, которые посвящают свою деятельность олимпийскому образованию.

В настоящее время в олимпийское движение входят 139 стран пяти континентов. Политическое движение включает в себя миллионы спортсменов, вне зависимости от их расовой принадлежности, политических и религиозных предпочтений.

Для регулирования деятельности в области Олимпийского движения был создан документ, который называется «Олимпийской хартией». На протяжении годов текст документа изменялся, но остались и те правила, которые существуют и по сей день, сформированные в следующие разделы:

- основополагающие принципы (управляет организацией и функционированием олимпийского движения и условиями проведения Олимпийских игр)
- Олимпийское движение (включает основные понятия, термины, ритуалы, права на Олимпийские игры, символы, флаг, девиз, гимн)
- Международный олимпийский комитет (излагает роль Международного олимпийского комитета и его деятельность)
- Международные федерации (рассматривает вопросы взаимодействия Международного олимпийского комитета с международной федерацией по вопросам олимпийского движения)
- Национальные олимпийские комитеты (определяет роль комитетов в олимпийском движении, формирует состав комитетов, а также рассматривает взаимодействие Национальных олимпийских комитетов с Национальными федерациями)
- Олимпийские игры (рассматриваются правила и условия проведения Олимпийских игр, а также другие основы, связанные с Олимпийскими играми)
- Протокол (включает форму приглашения на Олимпийские игры, порядок аккредитации, порядок использования олимпийского огня и флага, церемонии открытия и закрытия, награждения и другие организационные вопросы).

Олимпийские традиции и символика закреплены и не меняются с течением времени, к ним относятся следующие:

- Официальная эмблема (логотип) Олимпийских игр. Она состоит из пяти сцепленным между собой колец, этот логотип был разработан Пьером де Кубертенем в 1913 году. Он считает, что пять колец символизируют пять континентов: синий – Европа, черный – Африка, красный – Америка, желтый – Азия, зеленый – Австралия.
- Официальный флаг Олимпийских игр представляет собой белый фон, на котором официальная эмблема Олимпийских игр. Белый фон символизирует мир во всем мире. Он используется на церемониях открытия, закрытия и награждения каждой Олимпиады. Интересным фактом является то, что официальный флаг на закрытии передается мэром города, который проводил игры, мэру города, которому предстоит проводить следующие игры, и официальный флаг олимпийских игр весит в мэрии города, в котором будут проводиться игры, четыре года до их открытия.
- Олимпийский принцип. Его определил основатель современных Олимпийских игр, Пьер де Кубертен, в 1896 году. Принцип Олимпийских игр таков: самое важное в Олимпийских играх – это не победа, а участие, точно так же как и в жизни важнее не триумф, а сама борьба.
- Олимпийская клятва была также предложена Кубертенем, ее смысл состоял в следующем: участие в Олимпийских играх должно проходить с уважением

и соблюдением правил, по которым они проводятся, во славу спорта и развитию спортивного духа человечества.

- Олимпийский девиз звучит следующим образом: «Быстрее, выше, храбрее». Кубертен считает, что именно эти слова в большей мере символизируют суть Олимпийских игр.

- Олимпийские медали. Победители получают медали: за первое место – золотую, за второе – серебряную, за третье – бронзовую. Награждение происходит на специальной церемонии после соревнований, поднимают флаги стран-победителей, играется гимн страны, занявшей почетное первое место.

- Олимпийский огонь символизирует чистоту, совершенствование и честную борьбу за победу, и, конечно же, мир и дружбу. Олимпийский огонь горит до закрытия Олимпиады.

- Церемония открытия Олимпийских игр. В параде стран первой всегда выходит команда Греции, после чего идут команды строго в алфавитном порядке, замыкает парад команда страны-хозяйки игр. На церемонии открытия выпускают голубей в знак мира. Все участники Олимпийских игр принимают олимпийскую клятву.

Олимпийское движение берет свое безусловное начало в принципах современного олимпизма. Олимпизм является общественным явлением, которое связано с участием в олимпийском движении и с поддержкой его. Философско-нравственная основа олимпизма определяет важнейшие принципы организации и проведения Олимпийских игр для развития спортивного духа человечества. Его главные идеи раскрывают в олимпийском девизе и символе.

Важными идеями олимпизма является следующее:

- спорт в борьбе за мир и мирное существование народов, уважение, создание мирного общества;
- дружба и сотрудничество команд всех стран и континентов между собой;
- разностороннее развитие личности;
- искоренение дискриминации по расовым, социальным, политическим, религиозным и другим предпочтениям;
- борьба с национализмом, космополитизмом и допингом;
- стремление к укреплению спортивного духа в современном мире.

В заключение хотелось бы сказать, что Олимпийские игры, в настоящее время, являются не только соревнованиями, а также и праздником всего мира, взаимопонимания и дружбы народов разных стран и континентов, включающим хорошее настроение, песни, танцы, многоцветность и красочность.

Необходимо подметить, что Олимпийские игры являются немаловажной ареной, на которой спортсмен показывает, на что он способен, доказывает, что нет предела человеческим возможностям, а также нет предела и самому совершенству. На каждых Олимпийских играх каждый спортсмен старается быть как можно быстрее, выше, сильнее.

Можно сделать важный вывод: в современности человечество имеет огромный потенциал для развития Олимпийского движения, Игр и, собственно, спортивного духа людей. Немаловажным достоинством Олимпийских игр является увеличение активной, физически здоровой молодежи. Ведь, безусловно, спорт имеет много важнейших функций перед человечеством, помогающих человеку развиваться правильно и гармонично, вести полноценный и здоровый образ жизни.

### Список литературы

1. Алексеев С.В. Международное спортивное право. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 895 с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2002. – 312 с.
3. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.
4. Орлова Е.В. Статья: «Спорт как объект правового в России». – «Спорт: экономика, право, управление». №3, 2006.
5. Трескин А.В., Штейнбах В.Л. История Олимпийских игр. Медали. Значки. Плакаты. – Издательство «Астрель», 2009. – 208 с.
6. Чернецкий Ю.М. Олимпизм в системе образования и воспитания. – Ч.: Полиграф-мастер, 2000. – 242 с.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Михайлов О.А.*

студент факультета «Приборостроение и техническое регулирование»,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

*Михайлюк Н.В.*

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Адаптивная физическая культура должна помогать студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, в физической и социальной адаптации. В статье раскрыта роль адаптивной физической культуры в жизни студентов. Рассмотрены положительные факторы введения адаптивной физической культуры как отдельной дисциплины.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, студент, здоровье, инвалид, социум, мотивация, физическая активность.

Проведение занятий адаптивной физической культурой в образовательных учреждениях имеет большое значение, потому что увеличивается количество студентов с ограниченными физическими возможностями. Необходимы правильные, целенаправленные занятия физической культурой для каждого студента с отклонениями в состоянии здоровья в отдельности [1].

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер и упражнений спортивно-оздоровительного характера необходимых для реабилитации и поддержания физического здоровья, а также для интеграции людей с ограниченными физическими возможностями в современном обществе. Она так же необходима для адаптации инвалидов к нормальной жизни в обществе, для преодоления психологического барьеров, которые мешают ощущать полноценную жизнь в социуме [3].

Для многих студентов с отклонениями в состоянии здоровья занятия адаптивной физической культурой являются одним из немногих способов войти в социум, найти себе новых друзей, получать полноценные эмоции, познавать мир и т.д. Именно АФК дает возможность познать всю радость движения, именно здесь инвалиды могут почувствовать вкус победы и достойно пережить поражения.

Главной целью АФК как вида физической культуры – это развитие и поддержание жизнеспособности студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет развития функционирования, нормальной работы аппаратно-двигательной системы и поддержания его духовных сил.

В самом начале обучения в вузе каждый студент проходит обязательный медицинский осмотр, по результатам которого студенты распределяются по меди-

цинским группам [2]. Студенты, имеющие ограниченные физические возможности, отклонения в состоянии здоровья, врожденные заболевания и какие-либо отклонения в физическом развитии попадают в специальную медицинскую группу. Практический курс дисциплины «Физическое воспитание» эти студенты проходят на занятиях адаптивной физической культурой. При этом необходим индивидуальный подход в применении тех или иных средств и методов для каждого студента в отдельности, в зависимости от отклонений физических возможностей, двигательных характеристик, и психологического состояния студентов с ограниченными физическими возможностями.

Зачастую, для людей, не имеющих физических отклонений, двигательная активность – это обычная деятельность, которую они совершают повседневно. А вот для людей с серьезными заболеваниями и, особенно для инвалидов, специальные физические нагрузки не то, чтобы желательны, а жизненно необходимы, так как они являются наилучшим способом и методом для реабилитации и социальной адаптации. Для многих студентов с отклонениями в состоянии здоровья адаптивная физическая культура является эффективным способом пересечь замкнутое пространство, найти себе новых друзей, почувствовать положительные эмоции, познать мир.

У студента с ограниченными физическими способностями адаптивная физическая культура формирует:

- Разумную оценку своих сил по сравнению с силами обычного здорового человека;
- Желание преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, которые мешают нормальной жизни в социуме;
- Способность использовать функционирование различных систем организма, вместо нарушенных или отсутствующих;
- Желание преодолевать необходимых для полной интеграции в общество физических нагрузок;
- Необходимость быть здоровым, как это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- Понимание своей значимости в жизни общества;
- Стремление совершенствовать свои личностные качества;
- Желание повышать свою работоспособность.

Нужно принимать во внимание тот факт, что студенты, с какими-либо нарушениями состояния здоровья, более чувствительны к малейшим успехам в улучшении своих двигательных способностей. Они могут очень эмоционально выражать свои чувства, искренне радоваться каждой возможности двигаться, общаться, побеждать и т.п. Зачастую такие студенты очень ответственно относятся к занятиям адаптивной физической культурой. Для получения наиболее эффективного результата от этих занятий, преподаватели по АФК создают благоприятную атмосферу психологического комфорта, где студенты могут доверять и получать удовольствие от физических упражнений и занятий.

Студентов, которые были распределены по состоянию здоровья в спецгруппу, необходимо мотивировать участвовать в разнообразных физкультурных и оздоровительных мероприятиях как помощники в судействе, или даже как участники, а не только зрители. Всякого рода спортивные и подвижные игры, дни здоровья, походы, праздники, которые специально организуются для здоровых студентов, в которых также участвуют студенты с ограниченными физическими

возможностями, помогают научиться находить общий язык и влиться в общество. Это очень важный момент возможности узнать радость, получить положительные эмоции от общения и понимания своей важности в социуме.

Занятия адаптивной физической культурой помогают студенту сопоставить свои способности со способностями здоровых людей. Общение является одним из главных мотивов занятий АФК и составляет важную часть в физкультурно-спортивной активности. Участие в различных мероприятиях воспринимаются как труд всех людей в целом, в том числе и зрителей, среди которых так же есть студенты с ограниченными физическими возможностями. Во время спортивных соревнований участники и зрители часто сравнивают себя с кем-либо из спортсменов, тем самым формируют себя на эмоционально-образном уровне.

Можно сделать вывод, что адаптивная физическая культура как дисциплина у студентов высших учебных заведений необходима и очень эффективна, для обеспечения студентам с ограниченными физическими возможностями любовь активному образу жизни, получения удовольствия от физических нагрузок, вовлечение их в общество. Для полной реализации методологии АФК в медицинских университетах всё больше появляются специальности, где готовят специалистов этой отрасли, так как технология адаптивной физической культуры связана с индивидуальными особенностями каждого студента в отдельности.

#### **Список литературы**

1. Постановление правительства Российской Федерации от 16 августа 2014 г. №821 «О внесении изменений в Государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», 16 августа 2014г., № 821.
2. Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации», 16.07.2002, №2715/227/166/19.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ, 04.12.2007 (ред. от 23.06.2014).

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ**

***Михайлюк Н.В.***

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

***Гильд П.А.***

Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Фундаментальной основой жизнедеятельности человека является движение, однако студенческие годы жизни молодежи заполнены интенсивным умственным трудом, значительно снижающим двигательную активность. Гиподинамия у студентов приводит к росту различных заболеваний, а также отрицательно сказывается на их психологическом состоянии. Для решения этих проблем существует система физического воспитания, которая представляется собой совокупность форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки, главная цель которых – поддержание и укрепление здоровья студентов, их физическое, интеллектуальное и духовное развитие.

*Ключевые слова:* лечебная физическая культура, физическое состояние, студенты вузов, поддержание здоровья, физическое воспитание.

Физическая культура (ФК) – это обязательная дисциплина в каждом среднем или высшем образовательном учреждении, поскольку состояние здоровья студентов является одним из базовых показателей их обучения. В связи с этим важной задачей для подготовки высококвалифицированных кадров будет поддержание и укрепления здоровья, а также повышение работоспособности учащихся.

Все студенты подразделяются врачом на 3 группы в зависимости от их физического здоровья и развития: основную, подготовительную и специальную.

Нельзя не отметить, что учебная деятельность зачастую приводит к гиподинамии, следствием которой является появление и развитие серьезных заболеваний различных систем организма, и на сегодняшний день число таких студентов стремительно возрастает. Кроме этого, в образовательные учреждения часто поступают молодые люди, уже имеющие какие-либо заболевания, или обладающие слабой физической подготовкой. Таких студентов в системе физического воспитания определяют в специальные медицинские группы (СМГ), или группы лечебной физической культуры (ЛФК).

СМГ формируются по нозологии (заболеваемости) [1]:

- сердечно-сосудистой системы (порок сердца, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и др.);
- системы пищеварения (язвенная болезнь, гастрит и др.);
- дыхательной системы;
- обмена веществ (ожирение);
- мочевыделительной системы (мочекаменная болезнь и др.).

Кроме этого, в специальные группы студенты могут быть определены после операций, травм опорно-двигательного аппарата с целью восстановления полноценных функций.

Прежде всего, под термином «лечебная физкультура» понимается раздел медицины, изучающий лечение и профилактику различных заболеваний методами физической культуры.

Лечебная физкультура представляет собой совокупность различных методов и средств физической культуры, использующихся с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности и предупреждения осложнений заболевания. Важной частью ЛФК является изучение изменений, происходящих в организме под действием физических нагрузок, что позволяет своевременно корректировать процесс [3].

Занятия ЛФК могут оказывать положительный лечебный эффект только в случае правильно подобранного набора методов и средств физической культуры, учитывая все показания и противопоказания для конкретного студента или группы студентов.

В основе ЛФК лежат различные специально организованные физические упражнения, применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации физического и психологического здоровья больного.

Для эффективности ЛФК необходимы систематические, имеющие строгие временные рамки тренировки, направленные на определенные системы и органы. При правильном подборе средств и методов ЛФК повысится также и общая устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Физические упражнения мобилизуют деятельность всех систем организма, оказывая тонизирующее и стимулирующее воздействие, что благоприятно сказывается на состоянии здоро-

вья. Кроме этого, физические упражнения приводят к увеличению скорости метаболизма, включают все гуморальные процессы в организме [5].

Все тренировки в ЛФК обычно подразделяются на общие и специальные:

- общая тренировка служит для оздоровления и укрепления организма с использованием различных общеукрепляющих упражнений;
- специальная тренировка, где применяются особые целенаправленные упражнения, направленные на конкретный орган или систему органов.

Комплексы специальных методик и упражнений направлены на определенные нозологические формы заболеваний, учитывая их происхождение. Наибольшая эффективность достигается при сочетании обоих видов тренировок.

Во время тренировок физические упражнения не должны приводить к усилению болевых ощущений, поскольку это может привести к спазму сосудов, травмировать мышцы или нанести вред и так неокрепшему организму. Поэтому все занятия следует начинать с предварительной разминки, дыхательной гимнастики, которые помогут расслабить мышцы и подготовить организм для более серьезных физических упражнений.

Физические упражнения могут классифицироваться [2, 3, 5, 8]:

- по анатомическому признаку: для мелких (кисть, стопа, лицо), средних (шея, бедро), крупных (туловище) групп мышц;
- по характеру мышечного сокращений: динамические (изотонические) и статические (изометрические);
- по степени активности: активные и пассивные;
- корригирующие (исправляющие) упражнения, направленные на исправление различные деформаций скелета;
- упражнения на координацию и равновесие;
- циклические и ациклические упражнения;
- идеомоторные упражнения, вызывающие сокращения отдельных групп мышц;
- дыхательные упражнения.

Помимо поддержания, укрепления или восстановления здоровья студентов важной составляющей физической культуры является физическое воспитание.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях [9].

Таким образом, в физическое воспитание входит:

1. Обучение движениям.

Для этого необходимо составление специальных планов занятий для различных категорий студентов, учитывая их физические способности.

2. Воспитание физических качеств.

Такие физические качества как сила, быстрота, выносливость и т.д. являются врожденными, поэтому эффективность их развития будет зависеть только от степени и целенаправленности воздействия на них.

3. Овладение специальными физкультурными знаниями.

Для расширения кругозора студентов необходимо проводить работу по методическим, гигиеническим и медико-биологическим направлениям.

4. Формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.



Формирование у студентов понимания значимости и необходимости физических упражнений необходимо для прекращения роста заболеваний, а также служит фактором для появления ответственности у молодежи за собственное здоровье.

#### Список литературы

1. Акатова А.А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: учебное пособие / А.А. Акатова, Т.В. Абызова. – Пермь: ПГГПУ, 2015. – 102 с.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2009. – 424 с.
3. Волков В.Ю., Загоруйко В.И. Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.
4. Гаспарян Г.А. Лечебная физическая культура для студентов / Г.А. Гаспарян // Социальные науки. 2015. № 2 (5). С. 27-32.
5. Давлетьярова К.В. Лечебная физическая культура как метод развития адаптационных возможностей организма студентов / К.В. Давлетьярова, В.Л. Солтанова и др. // Теория и практика физической культуры. 2010. № 11. С. 53-56.
6. Дьякова Е.Ю. Влияние занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние студентов / Е.Ю. Дьякова, О.С. Осокина и др. // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 352. С. 173-175.
7. Дьякова Е.Ю. Лечебная физическая культура как форма реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов / Е.Ю. Дьякова, Л.П. Капилевич и др. // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 338. С. 174-176.
8. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. – «ГЭОТАР-Медиа». – 2006. – 255 с.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
10. Цеева Н.А. Формирование базовой личностной физической культуры студенток в процессе занятий лечебной физической культурой / Н.А. Цеева // Вестник Адыгейского государственного университета. 2009. № 1. С. 263-267.

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУППАХ

**Михайлюк Н.В.**

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

**Хильчевская И.В.**

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

**Тимохин Н.Н.**

студент факультета «Психология, педагогика и дефектология»,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В данной статье рассмотрен вопрос о специфике критериев и методов проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию студентов, обусловленной их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

*Ключевые слова:* адаптивное физическое воспитание, оздоровительный характер занятий, студенты.

В современном обществе, характерными чертами которого являются сложные социальные и экономические изменения, остро встает проблема сохранения и

улучшения здоровья людей, как неотъемлемой составляющей жизни, являющейся непреходящей ценностью для каждого человека. Вопрос о создании доступной среды для людей с функциональными нарушениями здоровья актуален во всём мире и является одним из направлений государственной политики в области физической культуры и спорта России.

Кажется, что простые физические упражнения не способны исправить недостатков здоровья, но если они выполняются регулярно и с соответствующим волевым настроем, то непременно будет получен положительный эффект. Это вызывает необходимость проведения активных занятий со студентами, включёнными в специальную группу по медицинским показателям, как для достижения у них восстановительного эффекта, так и выполнения социализирующей роли таких занятий. Системные физические нагрузки помогают сбросить лишний вес, способствуют спокойному сну, стимулируют деятельность всех систем организма, позволяют отвлечься от неприятных мыслей, способствуют выработке гормонов, которые дают ощущение расслабленности и спокойствия. Чтобы влияние на организм периодических занятий оказалось положительным, необходимо чтобы степень нагрузки соответствовала уровню физического развития студентов. Адаптивная физическая подготовка направлена на интеграцию человека в общество, коррекцию выявленных психических и физических нарушений с целью улучшения процесса социальной интеграции и самореализации.

Занятия в специальных группах отличаются учебными программами, структурой и объёмом физических нагрузок, а также требованиями к необходимому уровню освоения программ подготовки. Если мы проведём небольшой эксперимент заменив слово «адаптивный» на «модифицированный», то у нас появится чёткая идея адаптивного физического воспитания. Это целый комплекс мероприятий физкультурно-оздоровительного и спортивного характера, который адаптирует (модифицирует) учебный план, задачи, оборудование и/или среду, чтобы все учащиеся могли принимать полноценное участие в физическом воспитании. Занятия обеспечивают лечебный, общеукрепляющий и коррекционный эффекты. В течение всего срока обучения физическое воспитание студентов проводится в форме занятий по расписанию, самоподготовки, участия в спортивно-массовых, физкультурных и туристических мероприятиях. Наибольший комплекс задач и использование широкого круга средств реализуется, конечно, во время занятий по расписанию под чутким контролем преподавателя, что в свою очередь позволяет студентам лучше понимать все особенности и нюансы допустимых нагрузок на организм. Это является надёжным залогом развития ряда основных физических и специальных качеств, необходимых для успешного формирования профессиональных компетенций и качеств.

Главным критерием для выделения основных направлений занятий являются как естественные, так и социальные потребности студентов специальных групп, удовлетворение которых обеспечивает их готовность к реализации ими нормативного образа жизни для текущих окружающих общественных условий. Положительные результаты достигаются также благодаря воплощению ряда педагогических принципов воспитания личности, поэтому такие занятия обеспечивают лечебный, общеукрепляющий и коррекционный эффекты.

Для обеспечения предварительной физической и психологической подготовки обучение осуществляется в определенной системе и последовательности начиная с подготовительного этапа, что позволяет достигать наилучших результатов.

Рациональный подход к выполнению спортивных упражнений позволяет более эффективно реализовывать возможности организма в каждом цикле движений. Поэтому с целью избегания травм подготовка к выполнению упражнений всех органов и систем организма является обязательным этапом занятия. Также, определяются индивидуальные показатели физической подготовленности, работоспособности и функционального состояния каждого студента, с помощью функциональных проб и тестов, антропометрических измерений, изучения рекомендаций медицинской комиссии. После чего группу обычно делят на подгруппы опираясь на их исходные показатели подготовленности, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения. На данном этапе, в течение десяти секунд учащимися производится самостоятельный подсчёт частоты сердечных сокращений, который повторяется в начале и конце основной части, и после занятия. Далее выполняются лёгкие разминочные и дыхательные упражнения, интенсивность и длительность которых выбирается в рамках возможностей подгруппы с целью правильного распределения нагрузки. Когда мышцы достаточно разогреты приступают к основной части. Её основной задачей является усвоение новых двигательных умений или их элементов и повтор уже знакомых упражнений. Осуществляется контроль за максимальным напряжением и чередование с упражнениями на расслабление и дыхание. Внимательно отслеживаются внешние признаки чрезмерного утомления для определения и регулирования нагрузки. В конце основной части занятия проводятся игры и эстафеты.

Следом начинается заключительный этап основной задачей которого является успокоение организма после нагрузочной работы, восстановление дыхания и снятие нервного возбуждения. Для этого можно использовать игры и упражнения на развитие концентрации внимания, равновесие и координацию. В конце занятия необходимо подвести итоги с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

Заключение: адаптивные методы физической культуры имеют широкую и вариативную практическую базу, являясь при этом целой системой мер, направленных на устранение или ослабление недостатков психофизического развития человека. Физическая культура укрепляет организм действуя как профилактическое средство, а регулярное выполнение упражнений способствует обеспечению восстановления нарушенных функций, нормализуют обменные процессы организма, повышают общий жизненный тонус, эмоциональный и психический статус человека.

#### **Список литературы**

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Изд.: Советский спорт, 2003.
2. Ikelberg J. et al. Fun Inclusive! Sports and Games as Means of Rehabilitation, Interaction and Integration for Children and Young People with Disabilities
3. Коробов И.А. Рыжкин Н.В. Особенности построения занятий со студентами вузов в группах адаптивной физической культуры. 2017.
4. Плескачёва О.Н., Федоненко К.С. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации лиц с ограниченными возможностями. 2017.
5. Федорова Т.В. Игры, упражнения и психологические тренинги для студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура»: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ УТОМЛЕНИИ

*Ничипорук Я.Ю.*

студентка факультета «Приборостроение и техническое регулирование»,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

*Михайлюк Н.В.*

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В данной статье обговорены способы применения физической культуры как способа восстановления. Также проанализированы такие понятия как утомление, активный отдых, работоспособность. Рекомендованы некоторые аспекты хорошего влияния физической культуры как средства восстановления.

*Ключевые слова:* утомление, активный отдых, работоспособность, физическая культура, восстановление.

Известно, что чувство утомления возникает в итоге работы. В прочем при соблюдении конкретных требований длительная мышечная активность может проходить без явных показателей усталости. Ключевыми условиями для этого являются: умеренный темп выполнения работы, приемлемый объем и степень нагрузки, максимальное успокоение мускулатуры спустя каждое произведенное сокращение.

Одним из главных правил долговременной работы без усталости служит сопоставимое чередование динамичности и спокойствия. При следовании этим условиям любые изменения в следствии мышечных сокращений восполняются процессами возобновления во время отдыха, что допускает совершать продолжительную работу без переутомления. Одним из явных моделей такого вида активности служит деятельность скелетных мышц в процессе дыхания.

В спорте объемы физической работы нередко выходят за образцовые рамки, что влечет за собой неминуемое утомление. В данном случае смена периодов отдыха и работы является необходимым условием для того, чтобы улучшить физические показатели организма. После продолжительных физических нагрузок полное расслабление во время пассивного отдыха содействует полному восстановлению работоспособности организма. Тем не менее рассуждение, что отдых после физических нагрузок должен быть исключительно пассивным, является распространенным заблуждением.

Известный физиолог И.М. Сеченов доказывает, что в большинстве случаев активный отдых, выступающий периодом восстановления, имеющий незначительную двигательную активность, работает предпочтительно действенным видом отдыха.

Для того чтобы в точности проводить оценку выносливости и функциональное состояние организма надо познать внутреннее устройство проявления утомления и фазы его развития. В области физиологии утомление выражает собой определенное состояние организма, затребованное физической или умственной формой работы, ввиду которого может возникать кратковременное понижение уровня работоспособности с приходом ощущения усталости. На основании этого заведено раздваивать утомление на два относительных вида – физическое и умственное. Отсюда следует, существенным знаком выявления утомления есть снижение уровня

работоспособности организма человека. В прочем понижение работоспособности может быть не только симптомом утомления, но и результатом действия на организм человека разных неблагоприятных факторов.

Иным значительным симптомом утомления значится постоянное преобразование всех функций организма человека во время исполнения работы. В зависимости от степени утомления данные преобразования могут иметь многообразный характер. Впрочем в случае длительного характера утомления или переутомления вероятно ухудшение всего спектра функциональных показателей с единовременным снижением работоспособности человека.

Утомление необходимо исследовать в виде природного состояния по причине долго выполнения работы. С первого взгляда, утомление затрудняет развитие ослабления организма, оповещая человека о надобности окончания работы. Но, это ведёт к кардинальному уменьшению работоспособности и энергетических резервов организма, что служит чрезвычайно невыгодным условием физического и умственного развития человека. Собственно поэтому желательно формировать наилучшие условия для отдыха и возобновления организма.

Уже давно обоснованно, что отдых демонстрирует собой не состояние спокойствия, а перемену деятельности. Сеченов убеждает, что недлительный отдых того же рода совершает намного эффективное влияние, чем длительное состояние покоя. Активный отдых выражает собой явление подвластное действию значительного ряда разнообразных факторов. Для того, чтобы глубже осознать данный факт, проанализируем механизм его действия. Когда мышцы, не принимавшие участие до этого в процессе труда, присоединяются к работе, в соответствующих нервных центрах происходит возбуждение. Данное возбуждение содействует тормозному процессу в тех мышцах, которые прежде были измотаны. Т.е. происходит предупреждение функционального истощения нервных клеток. А также таким образом происходит активизация восстановительных процессов. Именно по этим причинам такой вид действия применяется в качестве приема ускоренного восстановления энергии в клетках больших полушарий мозга. Более того, отмечается вылечивание продуктивности работы. Такое нарастание является далеко не исключительным положительным эффектом активного отдыха.

Следует также обозначить, что активный отдых результативно демонстрирует себя в качестве приема приспособления организма к условиям, располагающим изматывающую работу. Здоровый образ жизни безусловно обладает конкретным уровнем физических нагрузок, которые, в свой черед, напрямую сплочены с проблемой налаживания отдыха между упражнениями и тренировками.

Во время отдыха совершается возобновление организма к исходному состоянию, что мы и определяем под понятием восстановления. Данное проявление имеет три индивидуальных фазы. Проанализируем их подробнее. Во время первой фазы работоспособность снижается, начинается утомление, поводом которого было осуществление упражнений, но затем работоспособность медленно возвращается к начальному уровню. В течении второго этапа работоспособность повышается и превосходит первичный уровень, это выявление так называемого сверхвосстановления. Третья фаза изображает возврат от повышенной работоспособности до рабочей. Каждая схожая активность разрешает обеспечить восстановление организма каждый дальнейший раз на более высоком уровне. В результате, случается улучшение в подготовленности человека.

Все же, желательно помнить, что необходимым условием того, что физическая нагрузка будет активным отдыхом служит то, что она не должна превышать средний. Обязательным есть квалифицированный подход к промежуткам между упражнениями, они должны исполняться в строгом соотношении с требованиями для гарантии необходимого уровня восстановления данного человека до начала выполнения следующих упражнений.

На основе всего освоенного сделать вывод, что доказанное на практике положительное влияние активного отдыха на возобновление физиологической работы организма выражает, что данный вид отдыха является преимущественно эффективным в борьбе с переутомлением как физического, так и умственного характера.

#### **Список литературы**

1. Бодров В.А., Розенблат В.В. Физиологические проблемы утомления // VII Съезд Всесоюзного физиологического общества им. И.П. Павлова: Тез. докл. – Л., 2007. Т.1.
2. Зимкин Н.В., Сологуб Е.Б., Давиденко Д.Н. Проблема утомления и функциональные резервы организма. // VII Съезд Всесоюзного физиологического общества им. И.П.Павлова: Тез. докл. – Л., 2000. Т.1.
3. Сеченов И.М. Избранные труды. М., 1935.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная // Учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Терра-спорт, 2001.

### **ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?**

*Плескачева О.Н.*

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

*Андренко Е.Д.*

студентка кафедры массовых коммуникаций и мультимедийных технологий,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В статье представлены виды экстремальных видов спорта. Влияние экстремального спорта на жизнь человека, последствия и польза от занятий подобными видами спорта.

*Ключевые слова:* спорт, травмы, экстремальный спорт, экстрим, адреналин, жизнь.

В настоящее время экстремальные виды спорта становятся очень популярны. Это связано с тем, что современный человек хочет обрести уверенность в себе, получить острые ощущения, дать вызов окружающим, доказать себе, что можешь и просто обрести свободу, причем это распространяется на людей различных возрастных групп. Причин выбора экстремальных видов спорта много, но, наверное, самая основная – это выброс гормона адреналина в кровь, что приводит к чувству эйфории. Ведь однажды испытай сильные эмоции при занятиях экстримом, человек навряд ли захочет прекратить эти занятия.

Если ли вы однажды решили податься в экстремальные виды спорта, то нужно понимать все исходы подобных занятий и адекватно оценивать свои силы. Данные виды спорта требуют высокого уровня физической подготовки и обязательного соблюдения техники безопасности. Необходимо изучение нужной информации и прохождение инструктажа, возможно даже и обучение.

Экстремальные виды спорта – это цель жизни. Это адреналин, быть на грани жизни и смерти, это гонка, скорость, вечный интерес к жизни. Но какое бы удовольствие не приносили подобного рода виды спорта, нужно быть готовым и к худшему. Не подготовленный человек рискует получить множественные травмы, стать инвалидом, распрощаться с жизнью. Чаще всего трагедии случаются из-за несоблюдения правил безопасности, несерьёзному отношению к делу, а также недостаточной квалификации инструктора.

Выделяют множество видов. А именно: автоспорт, аквабайк, альпинизм, Бизон-Трек-Шоу, бейсджам-пинг, бокинг, вейкбординг, вингсью-тинг, виндсерфинг, Bicycle Moto Cross (BMX), горнолыжный спорт, граффити-бомбинг, дайвинг, дельтапланеризм, зорбинг, кайтсёрфинг, каньонинг, кая-кинг, лонгбординг, маунтинбординг, маунтинбайк, парапланеризм, парашютизм, погинг, рафтинг, роупджампинг, руфинг, сёрфинг, силовой экстрим, скалолазание, скейтбординг, сноубординг, сноукайтинг, сэндбор-динг, спелеология, стантрайдинг, триал, трибординг, роллерблейдинг, фрирайд, паркур, фриран. В данной статье мы подробно рассмотрим самые нестандартные экстремальные виды спорта.

### **Сурвивализм.**

Вы вышли во двор вынести мусор в одних трусах и потеряли сознание. Очнулись через неопределённое время в тайге, горах, пустыне или необитаемом острове. Без трусов, но с мусорным ведром. Ваша задача – выжить! Краткое, но очень точное описание данного вида спорта. Сурвивализм – это выживание в экстремальных условиях. При этом не имеет значение, созданы ли эти условия искусственно и люди добровольно подвергают себя опасности с целью получения опыта и обучения, или же эти экстремальные условия стали следствием каких-либо событий. Так, сурвивализм включает в себя изучение принципов выживания, методов и навыков, необходимых для того, чтобы успешно пережить опасные для жизни и здоровья обстоятельства с минимальными потерями.

### **Зорбинг.**

Зорбинг – это просто идеальный вид спорта для настоящих начинающих экстремалов. Просто представьте себя спускающимся с горы внутри прозрачного шара, состоящего из двух сфер! Или же вы можете находиться в таком же шаре, пересекая гладь какого-либо водоема. Звучит отчасти действительно жутковато, но ведь вообразите, какой бешеный адреналин вы при этом получите.

Разновидностью зорбинга также можно считать бег внутри шара, зорба, по горизонтальной местности.

Сам шар состоит из поливинилхлорида или полиуретана. Также в нем имеется специальная камера для пассажира, которого называют зорбонавтом. В этой камере внутри шара человека пристегивают ремнями.

### **Слэклайн.**

Слэклайн – это новомодный вид спорта. Некоторые разновидности слэклайна считаются экстремальными. Слэклайн – это хождение по канату или стропе, которую закрепляют между неподвижными объектами. По-другому слэклайн можно назвать стропохождением.

В канатоходстве ходят по жестко натянутому канату. А в слэклайне используют слабое натяжение стропы. При слабом натяжении процесс хождения по стропе сильно меняется. Стропы бывают разной структуры и ширины, что влияет на процесс хождения.

### **Бокинг.**

Бокинг создан для того, чтобы ощутить себе кенгуру. А это представляется возможным благодаря ходулям-джамперам (или джоллиджамперам). Они представляют собой рессору, которая прикреплена к особой раме, закрепляющейся на ноге человека. Нижняя часть такой ходули – резиновая подошва, которая по форме и размеру напоминает копыто. Сложно представить, каково это: развивать скорость до сорока километров в час и прыгать до двух метров в высоту на таких джамперах! Бокинг может быть очень даже полезным для вашего состояния здоровья, ведь как и любая активность, занятия бокингом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, при прыжках и беге на джамперах не только укрепляется общая физическая подготовка, но и улучшается настроение и, наверное, даже снижается уровень холестерина в крови. А также пользоваться такими пружинами при должном подходе вполне безопасно, даже в отличие от простого бега или быстрой ходьбы, потому что ходули не повреждают позвоночник и суставы коленей. Добавим к плюсам бокинга развитие вашего вестибулярного аппарата и, безусловно, усовершенствование осанки. Да и с лишним весом и излишками калорий, к слову, тоже можно распрощаться.

### **Боулдеринг.**

Вид скалолазания – боулдеринг обозначает лазание по валунам, если дословно. Возник данный вид спорта в городе Боулдер штата Колорадо. Городок расположен на отрогах скалистых гор, имеет множество валунов и глыб высотой 3-6 метров. На них и начали придумывать маршруты по прохождению с организацией боулдеринг фестивалей, которые переросли в боулдеринг соревнования. На небольшой высоте хорошо видны эмоции спортсменов, и зрители как будто проходят вместе с ними все препятствия на пути, получая высокий заряд энергии и впечатлений. Соревнования проходят по французской системе. На прохождении участка отводится небольшое количество времени – всего 5-6 минут. За это время нужно пройти короткую, всего в 5 или 6 перехватов, но предельно сложную трассу. Спортсмен может воспользоваться несколькими попытками для прохождения, засчитывают только технически чистое преодоление препятствия. При прохождении используют страховку и гимнастические маты – крэш педы.

### **Флайбординг.**

Флайбординг – это прекрасный вид спорта для людей, которые всю жизнь мечтали научиться летать. Правда, в рамках данного занятия, приходится это делать не над твердой поверхностью, а над водой.

Спортсмены-флайбордеры должны иметь специальный водный нагнетатель, шланг для подачи воды, а также водометные ботинки. Два ручных стабилизатора регулируют мощность водной струи и контролируют полет.

В результате флайбордер может подняться над водой на высоту десять-пятнадцать метров и парить там, выполняя невероятные трюки. Существуют также шоу, во время которых хорошо натренированные спортсмены демонстрируют свои потрясающие умения впечатленным зрителям.

Экстремальный спорт – развитая индустрия. По некоторым видам проводятся свои турниры и даже чемпионаты мира. Заинтересованность молодого поколения только растёт. И это несмотря на периодические случаи гибели спортсменов-экстремалов. Экстремальный спорт выбирают те, кто хочет выйти за рамки обыденности, но стоит ли того борьба жизни и смерти?

### **Список литературы**

1. Галкин В.В. Глаза страха. – М.: Наука, – 2010. – 236 с.



2. Нечаева А.Б. Время и спорт. – М.: Наука, 2008. – 376 с.
3. Шон Коллери. Бросая вызов притяжению. Экстремальные виды спорта. 2012. – 20 с.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

*Плескачева О.Н.*

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

*Аскерова Д.А.*

студентка кафедры массовых коммуникаций и мультимедийных технологий,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Постоянные занятия йогой помогают избавиться от психических и физических проблем человека, они придадут вам гибкости, эластичности мышцам и здоровье суставам. Начать заниматься йогой никогда не поздно, она подходит для людей всех возрастов. В статье описываются виды йоги и их воздействие на организм человека.

*Ключевые слова:* йога, дыхание, здоровье, тело, медитация.

Один из видов фитнеса – йога. Йога как средство оздоровления тела завоевывает всё больше поклонников. Она входит в программы всех фитнес-центров, ею занимаются мужчины и женщины, молодые и люди в возрасте.

Йога – это работа с дыханием, сознанием и телом; изменение и изучение самого себя.

Ее главная цель – привести организм в состояние равновесия, спокойствия и расслабленности.

Человек, занимающийся йогой, начинает слушать и управлять своим телом, контролировать эмоции и сохраняет молодость. Достигается это через систему упражнений, дыхание, медитацию, духовное развитие личности.

Занимаясь йогой, человек получает психическое и физическое здоровье, учится управлять чувствами и эмоциями и достигать равновесия.

Йога полезна и показана всем: мужчинам и женщинам, детям и людям в возрасте.

Йога помогает преодолеть невзгоды, научиться радоваться жизни и повышает качество жизни человека. Чтобы получать пользу от йоги, нужно регулярно и вдумчиво заниматься, смотря на свои возможности организма и на внутренние ощущения.

### Разновидности йоги

На данный момент существует большое количество видов йоги. Имеются различные школы и течения. Ниже перечисляются наиболее доступные и известные виды йоги.

#### Хатха-йога

Данный вид подходит для новичков. Её основные элементы – определенные позы (асаны), упражнения на дыхание, медитация и расслабление. Помогает расслабить тело, приводит к спокойствию.

#### Аштанга-йога

Силовая йога с быстрыми ритмичными движениями и дыханием. Подойдет людям с хорошей физической формой. Данный вид помогает развить физическую силу и выносливость.

#### Айенгара-йога

Занятия направлены на оздоровление мышц и суставов. Асаны проходят в спокойной темпе, такой вид подходит для тех, кто избегает тяжелых нагрузок и мало двигается.

#### Кундалини-йога

Занятия пробуждают в человеке творческую энергию. Идет сосредоточение на положении рук, тела, дыхании. Асаны выполнять сложнее и они требуют умений и гибкости.

#### Йогагалатес

Что-то между пилатесом и йогой. Это комплекс медитаций и упражнений. Асаны развивают силу и гибкость. Данный вид йоги подходит для людей с разной физподготовкой.

#### Женская йога или инь-йога

Упражнения составлены с учетом особенностей организма женщины. Цель упражнений – расслабиться, ведь занятия проходят в медленном темпе в медитационном состоянии.

### Польза йоги

При правильном выполнении упражнений:

- повышается гибкость тела
- нормализуется работа всех органов
- восстанавливается здоровье
- выравнивается и укрепляется позвоночник
- улучшается кровообращение
- подтягивается тело и уходит лишний вес. Йога сохраняет кожу молодой, укрепляет лицевые мышцы.
- нормализуется аппетит и улучшается обмен веществ
- улучшается сон.

Упражнения с использованием собственного веса тела укрепляют кости и предотвращают остеопороз.

Йога полезна и показана всем: мужчинам и женщинам, детям и людям в возрасте. По мнению ученых йога улучшает сердечно-сосудистую систему и другие жизненно важные системы организма. Йога помогает уменьшить депрессию и тревожность, повышает настроение. Исследования доказали, что занятия йогой помогают избавиться от депрессии. При выполнении асан существенно повышается уровень серотонина (гормона счастья), что способствует хорошему настроению и улучшению общего самочувствия. Йога помогает научиться владеть своим телом, почувствовать, как работают все мышцы и повысить чувствительность в целом – это касается как физической составляющей, так и эмоциональной.

Упражнения отлично помогают при головной боли, убираются мышечные зажимы и усталость. Разные виды йоги положительно воздействуют на гипофиз, тимус, щитовидную железу, половые железы, поджелудочную железу и надпочечники.

### Заключение

Таким образом, регулярные занятия йогой, позитивно влияют не только на внешний вид человека, но и на его физическое и психологическое здоровье.

Пожалуй, польза йоги в том, что организм приходит в норму.

Йога развивает в организме симметрию, координацию и выносливость. Она стимулирует внутренние органы и определяет их гармоничное функционирование.

#### Список литературы

1. Зельдин Л. Йога Айенгара: записки физиотерапевта. – М., 2001.
2. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов. – М.: Знание, 2001.
3. Каминофф Л. Анатомия йоги. – М.: Попурри, 2018.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА С СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

*Плескачева О.Н.*

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

*Захарова А.А.*

студентка кафедры массовых коммуникаций и мультимедийных технологий,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Отсутствие достаточной физической нагрузки приводит к сбоям в работе организма, а проявляется это в виде различного рода болезней. Гиподинамия, в первую очередь, сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что приводит к нарушению обмена веществ в организме, и это становится причиной многих заболеваний. Физические нагрузки стимулируют деятельность всех систем организма. Статья подводит некоторые итоги исследования влияния физической нагрузки на организм человека с сердечной недостаточностью.

*Ключевые слова:* сердечная недостаточность, заболевания сердечно-сосудистой системы, физическая активность, профилактика, спорт, физические упражнения, организм.

Сердце является самым мощным «механизмом» человека, что с самого рождения работает 24/7 без права на отдых. Мы обязаны поддерживать его здоровье, следуя: здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, регулярной плановой диагностике. Но как себя вести и какому ритму жизни придерживаться тем людям, у кого уже выявлены проблемы с сердечно-сосудистой системой? Ведь с каждым годом все больше рождается детей с врожденным пороком сердца, отклонения от нормы все чаще проявляются у молодого поколения. В наши дни заболевания такого важного органа, как сердце, касаются все большего процента как молодых людей, так и граждан преклонного возраста. В связи со сложившейся ситуацией, стоит рассмотреть проблему глубже.

В условиях компьютеризации и различных инновационных технологий появляется все больше сидячих профессий. В свою очередь постоянная гиподинамия и длительное сидение ухудшают как внешний вид человека, так и его физическое и психическое здоровье. Дефицит энергетических затрат, необходимых для человека, создает определенную рассогласованность в деятельности систем и приводит к снижению иммунитета и обмена веществ.

На сегодняшний день заболевания сердца и сосудов носят эпидемиологический характер и являются одной из основных причин смерти населения наиболее развитых стран мира. Ежегодно эти заболевания встречаются все чаще среди молодого поколения. Наиболее распространены из них: пороки сердца (врожденные,

приобретённые), гипертония, гипотония, синдром вегетососудистой дистонии, атеросклероз сосудов сердца (рис.), миокардиты различного генеза, хроническая сердечная недостаточность и т.д.

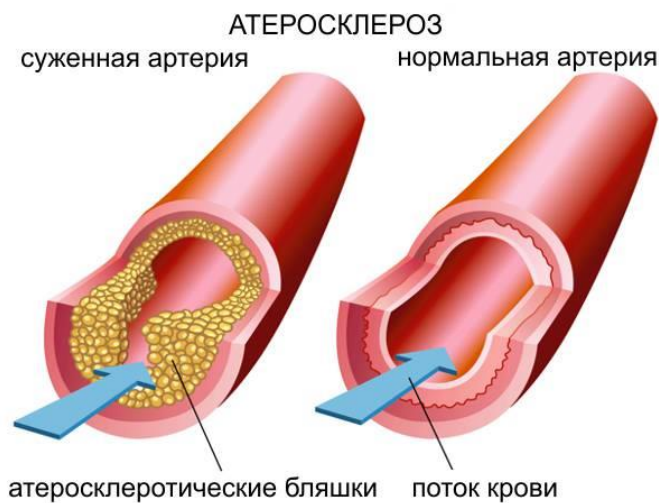


Рис.

Одними из основных причин возникновения данных состояний, являются: нервные перенапряжения, стрессы, отсутствие или частичное отсутствие физической активности, вредные привычки (алкоголь, курение, наркотики), проблемы с весом. Заболевания сердечно-сосудистой системы можно обнаружить, обратив внимание на специфические симптомы, такие как: боли (в области сердца), частая одышка, учащенное сердцебиение, аритмия (нарушение ритма сердца).

Во время занятий физической подготовкой с людьми, у которых имеются проблемы с сердцем или сердечная недостаточность, стоит пронаблюдать за реакцией организма на комплекс упражнений. Самым простым способом является прослеживание частоты сердечных сокращений и уровня артериального давления.

Нежелательно, чтобы на первой стадии занятия, частота сердечных сокращений превышала показатель 120-130 ударов в минуту. Также существует потребность следить за индивидуальными показателями: режим сна, самочувствие, желанием заниматься спортом.

Проведя анализ и учитывая все субъективные особенности, должен быть составлен тот комплекс упражнений, с определенным двигательным режимом, который подходит конкретно данному человеку. После момента привыкания организма можно использовать более серьезные программы физической профилактики с целью улучшить состояние сосудов и сердца. К таким относятся ходьба (терренкур) и умеренный бег. Удобны они не только своей эффективностью, но и тем, что не утомляют мышцы, благодаря чему можно спокойно следить за уровнем сердечных сокращений. Плюсами терренкура являются: простота, результативность и возможность контролировать нагрузку. Ходьба благоприятным образом влияет на венозный и лимфатический отток, так же влияет на застои во внутренних органах, нормализует физические механизмы, улучшает кровообращение мозга, укрепляет центрально-нервную систему, улучшает обменные процессы. Все это очень полезно для человека, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Наибольшее внимание следует уделить самодисциплине, и измерению частоты сердечных сокращений. Во время ходьбы по равномерной поверхности пульс может увеличиваться в значениях на десять-пятнадцать ударов в минуту, но спустя десять минут в спокойном положении, он должен возвратиться к начальным показателям. Этот

сигнал указывает на приспособляемость сердечно-сосудистой системы. Плохим знаком является ситуация, когда после десяти минут пульс не возвращается к своим изначальным характеристикам. Это говорит о несоответствии комплекса упражнений по отношению к физическим возможностям занимающегося. Выходом из ситуации может служить замена темпа и длины маршрута. Первым делом нужно измерить частоту сокращений сердца, и сделать соответствующие записи в дневниках самоконтроля.

Одной из важных частей профилактического комплекса упражнений, является дыхательная гимнастика. Главной целью упражнения можно назвать полноценное и ритмичное дыхание, которое влияет на увеличение объема лёгких, понижение уровня частоты дыхания, а в комплексе все это влияет на приспособляемость внутренних органов человека к увеличению нагрузки. Разработка правильного и глубокого дыхания при выполнении упражнения благоприятно влияет на процессы в сердце, уровень кровообращения и обменные процессы.

Основными задачами физической подготовки при заболеваниях сердца и сосудов являются:

- повышение кровоснабжения и улучшение циркуляции крови;
- адаптация миокарда к нагрузкам;
- тренировка организма и сердечной мышцы;
- приобретение умения рационального дыхания.

Самым простым методом для контролирования состояния сердца является контроль над частотой сердечных сокращений, после пяти минут отдыха, в положении сидя. Существуют противопоказания к физическим нагрузкам (даже умеренным). К ним относятся острые состояния, особенно левожелудочковой сердечной недостаточностью, обострение миокардита и ревмокардита, повышенное сердцебиение в состоянии покоя, мерцательная аритмия, факт одышки в состоянии спокойствия, отеки разного генеза.

Стоит заметить, что упражнения, к которым организм плохо приспособлен (представляющие собой большой риск передозировки), являются наиболее эффективными, если быть аккуратным и строго контролировать процесс. Каждое упражнение может быть заменено на неопределённое время, после чего, их можно начать постепенно применять, по мере физической адаптации занимающегося.

Таким образом, наиболее заметные изменения под влиянием физических нагрузок наблюдаются в области сердца. Периодически увеличивающийся объем работы, выполняемой сердцем, приводит к гипертрофии миокарда. Этот процесс очень похож на рост скелетных мышц. Чем выше нагрузка, тем больше становится сердечная мышца. Увеличивая объем сократительного аппарата, сердце может выполнять свою работу более эффективно, то есть оно прокачивает большие объемы крови, расходуя меньше энергии на единицу объема мышцы.

#### Список литературы

1. Аркадьева Ю.Ф., Шаманов К.М. Физическая культура в современных реалиях. М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 156 с.
2. Касьянов М.Н., Платонова И.Н., Соловьев О.М. Здоровые сосуды. Сердечно-сосудистая система. М.: Грани, 2016. – 512 с.
3. Макаров Д.Б. Особенности занятия спортом для людей с сердечной недостаточностью // Медицина и спорт. – 2018. – № 12. – С. 18-20.
4. Нечаев Т.Е. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 122-124.

## ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА. СНОУБОРДИНГ

*Плескачёва О.Н., Малинко Е.С.*

Донской государственный технический университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В данной статье я решил написать про сноубординг, так как считаю его одним из самых экстремальных и быстроразвивающихся видов спорта. Который к тому же включён в Зимние Олимпийские игры. Я считаю его очень красивым и популярным среди молодёжи спортом и в данной статье я постараюсь познакомиться с ним по ближе.

*Ключевые слова:* Спорт, сноубординг, зима, лавины, доска, прыжки, трасса, снег, езда.

В 1964 году молодой серфингист по имени Шерман Поппен мечтал о серфинге в волшебном зимнем ландшафте Скалистых гор. Как следствие, он построил доску для серфинга на снегу. Его первым прототипом была пластиковая доска длиной около 1,20 м: две детские лыжи, скрепленные болтами. Это был подарок для его дочери Венди.

Год спустя, в 1965 году, его идея начала своё производство ныне именуемая "snurfer" (Snow-surfer) она нашла свой путь через магазины игрушек под елками. За непобедимую цену в 15 долларов в последующие 10 лет был продан миллион snurfers, и Поппен вскоре начал организовывать серию соревнований. Но снурфер как массовое явление исчез так же быстро, как и появился с белого приюта Скалистых гор. Ничего больше, кроме смутных воспоминаний о неконтролируемой игрушке, не осталось в сознании большинства людей. Это было близко к концу фантастической идеи – серфинга в зимних горах – если бы не было таких парней, как Дмитрий Милович или Джейк Бертон Карпентер.

В 1970 году у Миловича, сёрфера с восточного побережья, возникла идея. Он начал разрабатывать сноуборды по примеру новых коротких досок для серфинга. Он даже использовал рудиментарные стальные края-идея, от которой он вскоре отказался. Он экспериментировал с ламинированием стекла и гравия на доске, а также использовал нейлоновые ремни. Его компания "Winterstick" считается первой сноубордистской компанией в мире.

В 1975 году они были упомянуты в таких американских журналах, как Newsweek и Playboy, а уже в 1976 году он бросил свою доску на почти не существующий рынок.

В 1980 году компания обанкротилась. Джейк Бертон, студент тогда был полностью в сноуборде и продолжал улучшать игрушку, чтобы превратить её в настоящую спортивную доску. Крепления для ног, для более лучшего управления, ребер для большей стабильности... Джейк всегда искал новые детали, чтобы улучшить свою езду.

В 1977 году он решил основать собственную компанию, в штате Вермонт. Начиная с небольшого тиража "сноубордов" – гибких деревянных досок с привязками для водных лыж – небольшой оборот из-за "высокой" цены в 38 долларов не выглядел так, как будто это может быть одна из самых больших зимних спортивных революций на склонах и базах. Точно в это же время, упомянутый бывший чемпион по скейтбордингу Том Симс, увлекающийся также и сноубордингом, начал выпускать сноуборды. Боб Уэббер разработал знаменитую доску "желтый банан" в 1977 году, изготовленную из полиэтилена. Чак Барфут изобрел стеклолокно в производстве сноубордов в следующем году. Большинство первых бордов не имели Привязок и имели вместо них контрольный поводок. Все еще не допу-

щенные на общественные склоны горнолыжных курортов, первые постояльцы должны были приходиться ночью, подниматься по тропам и тайно спускаться, чтобы избежать штрафа.

В 1979 году на первом соревновании по Snurf, проходившем в Мичигане, Джейк Бертон Карпенгер попытался стартовать на собственном оборудовании. Были протесты по поводу его дизайна сноуборда без контрольного поводка. Пол Грейвс и другие вступились за права Джейка. В итоге он победил и в том же году Марк Анолик придумал хаф-пайп в городе Тахо. Это стало известно как первый в мире сноуборд хаф-пайп. Это только привлекло людей, таких как Терри Кидвелл или Кит Киммел, но и фотографов из журналов. В начале восьмидесятых даже в Европе были созданы первые прототипы. Но все больше и больше поклонников пытались импортировать культовые доски США. Одним из первых позже стал президент ISF Хосе Фернандес из Швейцарии, который заказал доску из США в 1982 году после нескольких лет работы над собственными досками. Позже, в 1985 году, он также был первым европейцем, который попал в Америку на конкурс, где стал бронзовым призёром на чемпионате Северной Америки в Калгари. Другими европейскими “пионерами” были Томми Делаго из Обераммергау и Петра Моссиг из Констанца, Германия, также позже ставшая чемпионом мира. Материалы и технологии улучшились, как и скользящие способности досок, первые привязки были произведены “пионерами” сноуборда Flite, основанными в 1974. Все больше и больше сноубордистов перешли на привязки, и медленно, но верно snurf превращался в управляемый сноуборд и принятый спортивный товар. Уже в 1981 году Ski Coorer в Лидвилле, штат Колорадо, увидел первое соревнование сноубордистов. Год спустя Первый национальный чемпионат по сноубордингу был проведен в Suicide Six недалеко от Вудстока, штат Вермонт.

Скоростной спуск гонщиков был рассчитан на 60 миль в час. В 1985 году появился первый “International Snowboard Magazine”. Также в этом году такие модели, как Sims 1500 FE и Burton Performer, наконец, вернули стальной край! Европейский Совет производителей как Nidecker и Hooger booger быстро внесла свои технические задержки и в 1987 году Хосе Фернандес выиграл слалом-гигант американского чемпионата мира этого года в Брекенридже, Колорадо на одной из первых асимметричных досок в знак того, что Европейский сноуборд – индустрии не нужно бояться сравнений. Немец Питер Бауэр и француз Жан Нерва также собирались отметить большие успехи асимметричных досок. В 1987 году в Ливиньо и Санкт-Морице состоялся первый “европейский” чемпионат мира по сноуборду-и это событие собрало большое братство сноубордистов со всего мира. Родился новый вид спорта. Сноубординг был новее, свежее, моложе, чем всё остальное на склоне. Сноубординг стал революцией, данью свободы, новой религией для молодежи. Год спустя родился международный тур Кубка мира, выигранный Питером Бауэром, как и год спустя. Эволюция становилась все быстрее и быстрее: округлые хвосты, жесткие сапоги, пластинчатые переплеты...powder доски, доски Race, Free style доски... новые дисциплины, такие как half pipe, modules и downhill...

В 1990 году был основан ISF, и в настоящее время рекорд скорости для сноубордистов установлен на скорости в 203,275 км/ч, который поставил француз Эдмонд Плавчик в Варсе в 2015 году. Между тем, более 6 миллионов сноубордистов уничтожают горы, и их становится все больше и больше. "Белая лихорадка" превратилась в олимпийский вид спорта. Вместо запрета сноубордистов на склонах (в 1985 году сноубординг разрешили только 7% американских курортов!), горнолыж-

ные курорты сейчас строят хаф-пайп комплексы и организуют конкурсы и мероприятия. Творческая индустрия оборудования и одежда устанавливают новые веяния в эстетике. Сноуборд сейчас является массовым видом спорта. А мировой про-тур с отличными выступлениями теперь можно увидеть по телевизору каждые выходные. Сноубордисты, как Терье Хааконсен, Шон Палмер, Даниэль Франк, Мартин Freinamedetz, Никола Тост и, наконец, олимпийский чемпион Нагано Росса Ребальяти, сегодня звезды мировой величины.

Хаф-пайп – катание в специальном наклонном желобе из плотного снега, по форме напоминающем половину разрезанной вдоль трубы (англ. half-pipe – полутруба). Этот желоб, который тоже называют “хаф-пайп” (или «пайп»), во многом похож на рампу скейтбордистов и роллеров. Длина хаф-пайпа в среднем составляет 100 м, высота от дна до верхнего среза – 3-4 м, наклон продольной оси – 15-20 градусов. Спортсмен скатывается от одного края пайпа к другому, вылетает по радиусу, совершая при этом тот или иной трюк.

Биг эйр – прыжок со специального трамплина. Включает в себя следующие фазы: разгон, сам прыжок и приземление. Прыжок должен быть затяжным и зрелищным. Оценивается амплитуда прыжка, выполнение трюка, чистота и четкость приземления.

Фрирайд – катание по сложным и небезопасным горным склонам. Эта самая экстремальная из всех разновидностей сноубординга, по сути, соединяет в себе фристайл и слалом. Требуется исключительной смелости и точного расчета. В соревнованиях по фрирайду участвуют лишь специально приглашенные спортсмены. Перепад высот на участке составляет 300-600 м, средний уклон – 35-45 градусов. Судьи оценивают (по специальной шкале) стиль и технику катания участников, уверенность и “постоянность” спуска, а также выбор маршрута. Как и в слоуп стайле, успешное прохождение более сложного маршрута (сложность определяется углом наклона на том или ином участке, длиной прыжка, сложностью выполненного трюка и пр.) приносит больше очков. В зависимости от характера падения на трассе с участника снимается определенное количество баллов. В некоторых классификациях фрирайд выделяют как отдельную дисциплину сноубординга. В сноубординге существуют и “вне соревновательные” разновидности. Например, фрирайд-бэккантри (англ. backcountry – букв. глушь): катание на труднодоступных, чрезвычайно опасных – и порой совершенно неосвоенных – горных склонах (иногда сноубордисты высаживаются на вершину с вертолета, у нас это практикуется на Камчатке), или джиббинг (англ. jibbing) – катание в сноуборд-парках, где установлены специальные фигуры для скольжения: рейлы, «столы» и пр.

#### Список литературы

1. <http://ru.sport-wiki.org>
2. <http://akt sport.ru>
3. <https://yes35.ru>
4. <http://h-i.su>
5. <https://alpindustria.ru>



## МОЛОДЕЖЬ И СПОРТ В XXI ВЕКЕ

*Плескачева О.Н., Хусточкин В.Г.*

Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Тема, заинтересовавшая меня, актуальна и злободневна. Большой ритм современной жизни, высокий уровень компьютерных технологий отодвинул здоровье человека на второй план. Здоровый образ жизни в настоящее время становится популярнее, чем пристрастие молодежи к пагубным привычкам. Спорт помогает человечеству укреплять здоровье, делает его сильнее и выносливее, воспитывает характер и закаляет организм.

*Ключевые слова:* студенческая молодежь, здоровый образ жизни, отношение к здоровью, массовый спорт, спорт высших достижений.

Спорт – это один из способов сохранения здоровья человека и поддержания его работоспособности. Семимильными шагами ежегодно развивается спорт в нашей стране и в мире: появляются различные формы занятий по физической культуре, новые, необычные виды спорта. К сожалению, заинтересованность молодежи к спорту оставляет желать лучшего. Состояние здоровья молодежи с каждым годом не улучшается, а наоборот все больше и больше появляется студентов, имеющих отклонения в здоровье.

Спорт принято считать в современном обществе одним из значимых видов человеческой деятельности. Занятия спортом, прежде всего, важны уже только потому, что они укрепляют здоровье, отвлекают народные массы от злоупотребления алкоголизмом, наркоманией, табакокурением и прочих вредных привычек.

Спорт и молодежь – это два важных направления в развитии современного общества. Развитие физической культуры и спорта, ведение здорового образа жизни среди молодежи – это первостепенные задачи в физическом воспитании современной молодежи. Как правило, выделяются две основные организационные формы спорта: массовый самодеятельный спорт и спорт высших достижений или большой спорт. Массовым спортом может заниматься каждый желающий. Он относительно ограничивается возрастом, уровнем физической подготовки и развития. Хотя бы раз в жизни каждый человек занимался массовым видом спорта. Таким образом реализуются общие образовательные, воспитательные, оздоровительные и рекреационные задачи спорта.

На основе выявления индивидуальных возможностей и способностей человека большой спорт позволяет в определённой спортивной сфере добиться рекордных спортивных результатов. Стимулом развития массового спорта являются достижения в большом спорте, рекорды и победы в международных, национальных и прочих спортивных соревнованиях. На территории нашей страны образовалось множество спортивных клубов. Опытные тренеры помогают молодежи находить себя в мире спорта. Таким образом, вовлекая молодежь в спорт, в нашей стране решаются важнейшие вопросы, связанные со здравоохранением, социальным прогрессом и снижению уровня преступности среди населения. Спорт высших достижений порой зачастую занимает первостепенное место в жизни спортсмена. Подготовку к соревнованиям проводят тренеры высшей квалификации, используя новейшие достижения науки и техники, применяя большую тренировочную и соревновательную нагрузку, а спортсмены при этом проходят многоэтапный отбор.

Всего несколько лет назад молодежь была далека от мысли о здоровом образе жизни, и даже не задумывалась об отказе от вредных привычек. Стремление по-

казать, что они взрослее, чем они есть на самом деле, стимулировало молодежь выбирать губительный образ жизни. Это и алкоголь, и курение, и наркотики, и сидячий образ жизни, и вредное питание. В сегодняшнее время, имея за плечами огромный багаж знаний и понимая всю пагубность нездорового образа жизни, современный человек выбирает правильное питание и активный образ жизни. Требования, применяемые к человеку в учебе и работе, всё время меняются, перед новоиспеченными специалистами ставятся все более сложные задачи. Именно поэтому так важно быть здоровым и спортивным человеком.

К 16-ти годам происходит становление личности и самосознание человека достаточно меняется. Именно к этому времени занятия спортом приобретают осознанность и серьезность, студенты получают радость от занятий физической культурой и спортом. Спорт способствует развитию коммуникабельности, раскрепощает, помогает избавиться от комплексов; регулярное активное движение и усиленные физические нагрузки благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для учащихся, студентов. Вместе с этим приходит и понимание необходимости самостоятельно оценить свои физические возможности и реально рассчитывать на свои силы. Продолжительные сидячие занятия в аудиториях, проведение свободного времени за компьютером или ноутбуком усугубляют развитие хронических заболеваний. Двигательная активность очень важна для студентов. Мозг не получает нужное количество кислорода, и как следствие начинают возникать различные заболевания. Гиподинамия и гипокинезия, длительная и напряженная работа центральной нервной системы на протяжении всего учебного дня у студента приводят к снижению активности функциональных систем организма человека. После умственного переутомления могут возникнуть заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем. Напряженные учебные нагрузки повышают утомляемость студентов к концу дня. Если к умственным нагрузкам добавить недостаточным сном и неполноценное питание, пассивный образ жизни влекут за собой функциональные нарушения ряда систем организма. Какой же есть выход из такой ситуации?

Существуют различные виды спорта и оздоровительные системы занятий, которые восполняют недостаточность нагрузки на мышцы человека. Двигательный режим поможет сохранить здоровье и высокий уровень физических качеств. Как правило, половина студентов проводят свое свободное время активно. Это занятие спортом, посещение различного рода массовых мероприятий. Занимаясь тем или иным видом спорта, некоторые студенты после основных занятий увеличивают спортивные нагрузки. Такие студенты в будущем становятся костяком и основой команды, отстаивая честь своего учебного заведения на соревнованиях.

Как показывает действительность, спорт в 21 веке становится не просто увлечением, а чем-то более серьезным. Миллионы людей из разных отдаленных уголков мира делают свой выбор не в сторону алкоголя, курения и наркотиков, а в пользу здорового образа жизни. Начиная от подростков и заканчивая пенсионерами можно увидеть регулярно занимающимися на стадионах, в спортзалах, в фитнес-центрах и т.д. В настоящее время в каждом городе в нашей стране есть специальные секции, предлагающие принять участие в одном из направлений спорта: футбол, волейбол, настольный и большой теннис, шахматы, плавание или боевые искусства.

Практически во всех странах Европы физическая культура и спорт занимают важную часть жизни среди всех слоев населения, особенно в ВУЗах и общеобразовательных учреждениях.

В каждом студенческом городке во Франции обязательно есть фитнес-центр, зачастую и не один. Администрация вузов составляет расписание для студента таким образом, чтобы учебу можно было комфортно совмещать со спортом. Для тех студентов, которые имеют какие-либо спортивные достижения, некоторые вузы во Франции, например в Школе Бизнеса СКИМА, предлагают особые условия: стипендии, льготное поступление и сниженные тарифы на жилье. Все это включено в стоимость обучения. Испания, Германия, Швейцария.

В этих странах большое внимание уделяется футболу. На регулярной основе между филиалами, кампусами проводятся соревнования. Учебный процесс в университетах построен так, что обучение оканчивается к 25-ти годам, и на протяжении всего периода обучения в ВУЗе студенты изучают физкультуру. В Германии отсутствуют теоретические занятия по физкультуре – только практика!

Таким образом, исследовав причины занятия спортом, мы можем с твердой уверенностью сказать, что спорт – это враг стресса. Спорт отвлекает молодежь от житейских проблем, помогает предотвратить депрессию. Молодые люди сами довольно часто ищут способ разрядки. У кого-то это выливается в употребление спиртных напитков, наркотиков или тяге к сигаретам. Но при правильном подходе в воспитании, можно открыть перед молодежью удивительный мир спорта. Активные занятия спортом способствуют активному выбросу гормонов, которые работают на преодоление стресса.

Пятиминутные физкультурные паузы, выполнение элементарных упражнений в школе между занятиями способствуют улучшению кровообращения и продуктивной работе мозга.

#### Список литературы

1. Баженова М.И. (отв. за выпуск) Социальное благополучие человека в современной России, Материалы IV Краевой студ. науч. конф. (19 апреля 2012 г., Пермь) / Перм. гос. нац. исслед. ун-т; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2012. – 336 с.
2. Виленский М.Я, Горшков А.Г Физическая культура и здоровый образ жизни. – М. : КНОРУС, 2016. – 214 с.
3. Грицак Н.И. Молодежь и спорт в современном социуме // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 11-4. – С. 641-643.
4. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р. В. Еремин // Наука и практика. – 2014. – № 2 (59). – С. 167-170.
5. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности / И. Н. Подрезов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. – С. 106-109.
6. Чикризова В.Б., Плескачева О.Н. Физическая культура личности – Основа здорового образа жизни // Физическая культура, спорт и туризм: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием молодых ученых. 2016.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

*Плескачева О.Н., Хусточкин В.Г.*

Донской государственный технический университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В настоящее время здоровое питание стало неотъемлемой частью современного человека. В занятиях физической культурой, правильном питании каждый человек преследует свои цели. Для того, чтобы укрепить свое здоровье и улучшить физическое состояние, необходимо правильно и грамотно составить рацион питания. В этой статье мы поговорим о таком направлении, как набор мышечной массы.

*Ключевые слова:* здоровое питание, здоровый образ жизни, отношение к здоровью, мышечная масса, набор мышечной массы.

Прежде чем говорить о рационе, стоит разобраться, из чего же этот рацион будет состоять. Витамины и минералы. Они содержатся в большом количестве в фруктах, овощах. Для того, чтобы вести здоровый образ жизни нам крайне необходимо получать необходимое количество этих витаминов и минералов. Все овощи, которые можно приобрести в любых магазинах и которые используются для приготовления салатов, это, непосредственной, огурцы помидоры, всегда должны быть в холодильнике. Дело в том, что овощи сами по себе весьма питательные продукты, но при этом они не содержат в себе тяжелых, сложных элементов, цепочек, которые долго перевариваются и усваиваются. Это очень актуально для вечернего приема пищи.

Что касается фруктов, здесь также содержание витаминов очень высокое. Но нужно помнить о том, чтобы не переусердствовать и не употреблять большое количество апельсинов или яблок, например. В противном случае нужное количество не будет усваиваться организмом. Поговорим об отдельных продуктах.

Банан. Содержит колоссальное количество полезных микроэлементов. Является хорошим источником углеводов. То есть для человека, который активно наращивает мышечную массу, банан должен быть включен в список обязательных продуктов. Банан можно и нужно употреблять постоянно.

Важно помнить о том, что лучше заменять растительное масло оливковым. А также следить за тем, чтобы не пережаривать масло (лучше пользоваться пароварками, либо мультиварками). Т.к. это влечет за собой получение канцерогенов – это повышение уровня холестерина в крови, что в последствии очень негативно сказывается на сердечно-сосудистой деятельности.

Вода. Вода является источником жизни и для нормального функционирования организма человека необходимо употреблять не менее 2-х литров воды в сутки. Поэтому любая очищенная вода, будь то профильтрованная, либо бутилированная, должна быть в рационе человека, особенно следящего за своим здоровьем.

Есть продукты, которые нужно исключить из своего рациона. К таким продуктам относится любая газированная вода, с высоким содержанием сахара. Также стоит отказаться от хлебобулочных изделий (в том числе сладких). Конечно, такой запрет будет до тех пор, пока человек не достигнет желаемого результата и пока не выработается привычка правильно питаться. Всем известный запрет – алкогольные напитки. Стоит сократить потребление алкоголя до минимума, ведь это потребление токсинов, которые тормозят физиологическое развитие.

Теперь, когда у нас есть некоторое представление о витаминах, стоит разобратся с суточным рационом, которые будет включать все необходимые продукты для того, чтобы можно было увеличить мышечную массу человека.

Белки – это 30% суточного рациона, т.е. это процент всей пищи, которую человек потребляет. Соответственно, углеводы должны составлять порядка 50-60%, остальное приходится на полезные жиры, клетчатку. Кратко разберем основные моменты суточного рациона.

Утро. Обычно человек для того, чтобы взбодриться, потребляет кофе, но стоит обратить внимание на фрукты или сок (если есть возможность, то свежевыжатый). Это колоссальная зарядка для организма. Отличным завтраком по праву считается геркулесовая каша, либо овсяная. Важно встать пораньше, чтобы успеть сделать не 3 приема пищи, а 5-6.

Следующий прием пищи лучше запланировать на 12 часов дня. Лучшим решением перекуса будет творог.

Обед. Выбор может пасть на куриное филе. Отваренный рис. После обеда можно прибегнуть к спортивному питанию (всевозможные коктейли), либо же к творогу.

Последний прием пищи не должен быть позднее, чем за 2 часа до сна. Здесь же мы разрушаем миф о том, что «нельзя есть после 18:00». Не нужно заставлять организм голодать, ведь это является для него стрессом. Можно употребить овощные салаты, и в целом более легкие продукты. Здесь также есть небольшое содержание углеводов, клетчатки, различных микроэлементов и минералов. Эксперты рекомендуют употреблять на ночь обезжиренный творог. Это тот продукт, который обеспечит питание мышцам человека, потому что ночью, когда человек засыпает, человек начинает голодать. И для того, чтобы остановить этот процесс голодания, стоит употребить на ночь творог, либо спортивный коктейль с содержанием казеина. Ночью белок (содержащийся в этих продуктах) будет постепенно расщепляться в организме, но, при этом, молочный белок наиболее усваиваемый в организме человека белок (в отличие от мяса, например).

Резюмируя. Нужно сказать, что необходимо придерживаться дробного питания (5-6 раз в сутки). Даже если это будут маленькие порции, но это будет правильная пища, состоящая из сложных углеводов и белка.

Коснемся еще одного важного аспекта. Калории. Количество калорий, потребляемых мужчиной и женщиной, разное. Если взять в пример мужчину, который ведет активный образ жизни, занимается в спортзале, то должно получаться не менее 3000 ккал в сутки. Возвращаясь к нашей теме, если нужно набрать мышечную массу, то в сутки нужно набрать на 300-500 ккал больше, чем человек затрачивает. Например, мужчина затрачивает 3000 ккал, занимаясь в зале, то 3500 ккал нужно получить в день. При таком раскладе прирост в массе будет составлять 200-400 граммов в неделю. Это примерно 2-3 килограмма в месяц.

Нельзя обойти и такую тему в наборе мышечной массы, как тренировки. Для эффективного набора мышечной массы, достаточно базовых вещей: приседание, жим лежа, работа с тяжелыми свободными весами и т.д. Обращаем внимание на медленные повторы. 45-60 секунд в одном подходе – это идеальное соотношение. В среднем, если человек делает 10 повторений, продолжительность 1 повтора должна быть 5 секунд. Время отдыха между подходами – 1-1,5 минуты. Повторов должно быть минимум 6, лучше взять 8-10.

Важная часть в процессе набора мышечной массы является здоровый сон. Качественный сон в течение 7-8 часов – это невероятно важная часть. Именно во время сна организм человека восстанавливается. И нельзя не уделить этому внимание, ведь без одного фрагмента не будет работать весь процесс.

Питание, тренировки и сон. Эти три составляющие позволяют человеку достичь желаемых результатов и улучшить качество своего здоровья.

#### Список литературы

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М. : КНОРУС, 2016. – 214 с.
2. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р. В. Еремин // Наука и практика. – 2014. – № 2 (59). – С. 167-170.
3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Academia, 2013. – 288 с.
4. Люберцев В.Н., Новаковский С.В., Шабунин Р.А. Л 93 Физиология человека: учебное пособие. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2011. 287 с.
5. Чикризова В.Б., Плескачева О.Н. Физическая культура личности – Основа здорового образа жизни//Физическая культура, спорт и туризм: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием молодых ученых. 2016.

## БЕЗБАРЬЕРНАЯ СРЕДА

*Плескачева О.Н., Чикризова В.Б.*

Донской государственный технический университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Безбарьерная среда – комплекс мер для обеспечения доступности и создания равных возможностей для людей со специфическим психофизическим развитием во всех сферах общественной жизни. Под безбарьерной средой понимается комплекс мер, направленный на создание равных условий для людей с ограниченными психофизическими возможностями, практически во всех сферах жизни. Важнейшим инструментом для реабилитации инвалидов является физкультура и спорт. Спорт предоставляет условия по улучшению здоровья и достижению определенных показателей на паралимпийских играх.

*Ключевые слова:* инвалидность, безбарьерный, паралимпийский, ограниченный, специальный, физкультура, спорт, здравоохранение, сфера, общество.

Инвалиды – это термин, определяющий нарушения, ограничения активности и участия в общественной и личной жизни. Нарушение проявляется наличием проблем связанных с отклонениями функций интерьерных и экстерьерных особенностей организма человека. Ограничение активности – это проблема, с которой сталкивается человек при выполнении каких-либо действий. В целом же, инвалидность – это не только проблема со здоровьем, но и явление, отражающее взаимодействие между особенностями здоровья человека и особенностями общества, в котором он живет [1].

Инвалидность – это оспариваемая концепция, имеющая разные значения в разных сообществах [2]. Этот термин можно использовать для обозначения физических или психических признаков человека и для определения личности инвалидов.

Физиологическая функциональная способность – это термин, определяющий уровень производительности труда человека. Он призван измерять способность по выполнению физических задач повседневной жизни. Трудоспособность снижается

с возрастом, приводя к когнитивным или физическим расстройствам и в конечном счете к инвалидности [3]. Дискуссия по поводу определения инвалидности возникла из-за активизации инвалидности в Соединенных Штатах и Соединенном Королевстве в 1970-х годах. Дискуссии о правильности терминологии продолжаются, как в сообществах инвалидов, так и в академической области исследований инвалидности. В большинстве стран закон требует, чтобы инвалидность определялась документально на основе заключения медицинской комиссии.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения около 5% населения мира живет с той или иной формой инвалидности, из которых 2-4% испытывают значительные трудности в плане трудоспособности. Глобальный рост инвалидности объясняется старением населения, повсеместным распространением хронических заболеваний, а также совершенствованием методологий, используемых для определения инвалидности.

В России, на долю людей с ограниченными физическими и умственными способностями, приходится 14.5 млн. человек. Число этой категории людей, несмотря на все возрастающий научно-технический прогресс в медицине, перманентно растет. Данный негатив особенно ощутим среди детей и подростков. Данные за 2017 год указывают, на наличие в Соединенных Штатах Америки 54 млн. человек с инвалидностью, или 19%. Всего в мире насчитывается около 650 млн. официально зарегистрированных инвалидов [4].

Под безбарьерной средой понимается комплекс мер, направленный на создание равных условий для людей с ограниченными психофизическими возможностями, практически во всех сферах жизни.

Безбарьерная образовательная среда представляется доступностью для инвалидов к образовательным ресурсам и совместным процессом их обучения в обычных учебных заведениях. Она направлена на развитие доступного образования, основная идея которого представляется абсолютным исключением из быта любой дискриминации по отношению к инвалидам и созданием для них особых общеобразовательных условий согласно их потребностям [5].

Доступ к общественным местам, это не только вопрос достоинства, но и фундаментальное право каждого человека в нашей стране. Абсолютно все люди, вне зависимости от степени их совершенства и отличительных черт, достойны уважения и должны учиться. Проведение мероприятий, направленных на создание комфортной учебной среды для людей с ограниченными возможностями, определяется необходимостью посещения инвалидами обычных учебных заведений вместо специализированных.

Для оптимального обеспечения учебного процесса создается безбарьерная среда как внутри здания, так и на прилегающей территории: оборудование, входных пути, пути движения внутри здания, создание интегрированной информационной системы для ориентации и навигации в пространстве здания, оборудование санитарных помещений.

Немаловажной задачей для обеспечения безбарьерной среды является привлечение к его участию самих инвалидов в содействии социальной интеграции и демократическому управлению. Цель состоит в том, чтобы предоставить уязвимым слоям общества возможность эффективного участия в основных процессах развития и принятия решений по безбарьерной среде.

Методика обучения инвалидов связана с использованием рефлексивных методов обучения, технологий социально-культурной реабилитации, создания ком-

фортного психологического климата в школах. Особая материально-техническая база должна предоставляться людям с различными нарушениями (специальные пособия, оборудование). Становится необходимым создание адаптированной коррекционной среды обучения [6]. Следует отметить, что за последние пять лет число людей с ограниченными возможностями, регулярно занимающимся спортом, увеличилось в четыре раза.

Из 14,5 млн. человек с ограниченными психофизическими возможностями более 7 миллионов граждан РФ сегодня уже интегрированы в физическое воспитание и занятия спортом. Все это ставит перед государством и обществом особые задачи по дальнейшему увеличению доли интеграции людей с инвалидностью в общество.

Спорт для спортсменов с инвалидностью обычно делится на три группы людей с ограниченными возможностями: глухих, людей с физическими недостатками и людей с умственными недостатками.

Формальные международные соревнования среди глухих были впервые проведены в 1924 года в Париже Silent Games, организованные Международным конгрессом des Sourds, CISS (Международный комитет спорта для глухих) [7].

Спорт для людей с физическими недостатками начал свое шествие еще в 1911 году в США. Одним из успешных спортсменов был Уолтер Уильям Фрэнсис, валлиец, который выиграл чемпионат, как по бегу, так и по борьбе [8]. В США после Второй мировой войны развитие спорта для лиц получивших различного рода увечья было представлено в качестве ключевой части реабилитации. Спорт для реабилитации перерос в рекреационный спорт. Пионером такого подхода был сэр Людвиг Гуттманн из больницы Сток-Мандевиль в Англии. В 1948 году, в то время, когда Олимпийские игры проводились в Лондоне, он организовал соревнования для инвалидов-колясочников в Сток-Мандевиле. Это стало стартовым началом паралимпийских игр. Первые официальные Паралимпийские игры, были проведены в Риме в 1960 году.

В 1975 году Паралимпийские игры расширились, включив в них людей с ампутациями конечностей и нарушениями зрения. Лица с церебральным параличом стали интегрироваться в спорт с 1980 года [10].

В настоящее время Паралимпийский спорт управляется Международным паралимпийским комитетом совместно с широким кругом других международных спортивных организаций [11].

Спорт для лиц с умственными недостатками начал организовываться в 1960-х годах через движение Специал Олимпикс. В 1968 году в Чикаго были проведены первые международные специальные Олимпийские игры для умственно отсталых инвалидов. Сегодня Специал Олимпикс проводит тренировки и соревнования по различным видам спорта для людей с умственными недостатками [12].

Согласно подпрограмме «Развитие физической культуры и массового спорта» и государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», доля инвалидов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, должна дойти к 2020 году до 20% [13].

Статистические данные указывают на рост этого показателя. Так в 2017 году число участников занимающихся физической культурой и спортом достигло 14%, тогда как в 2012 году этот показатель составлял всего лишь 3,5%. Кроме того, за



последние пять лет доля доступных для инвалидов спортивных объектов увеличилась в 1,5 раза. Например, в 2011 году было 32,1 тыс. (12,6%). В 2016 году этот показатель составлял уже 60,7 тыс. (21,1%).

Процесс создания безбарьерной среды в РФ значительно продвинулся вперед после блестящих выступлений российских спортсменов на Паралимпийских играх 2014 года в Сочи, где они заняли первое место в турнирной таблице (80 медалей – 30 золотых, 28 серебряных, 22 бронзовых). После Паралимпийских игр в Сочи произошел скачок в развитии безбарьерной среды, которая продолжает улучшаться с каждым годом.

В 2018 году в России возведен Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для людей с ограниченными возможностями.

При поддержке федерального бюджета, в Дзержинске (Нижегородская область) построен уникальный объект в рамках Федеральной программы по созданию регионального центра по паралимпийской подготовке.

Российские паралимпийцы наряду с «Окой» тренируются также в спортивных лагерях и других федеральных базах страны, которые оборудованы специальным тренажерами, приспособленными для людей с ограниченными возможностями, – это базы Московского региона «Озеро Раунд», «Новогорск», Сочинский центр «Юг Спорт» и другие.

#### Список литературы

1. Гарсия-Запирин В (2017). «Является ли технология присутствующей в хрупкости?» – это инструмент для борьбы с хрупкостью у пожилых людей: систематический обзор». *Старение и болезнь*. 8 (2): 176-195. doi: 10.14336 / AD.2016.0901. PMC 5362177. PMID 28400984.
2. Инвалиды. Всемирная организация здоровья. 2016.
3. Источник: <http://specialbank.ru/> (дата обращения 07.10.2018).
4. Источник: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения 05.10.2018).
5. Источник: <https://sport.rambler.ru> (дата обращения 03.10.2018).
6. Источник: <https://studbooks.net/> (дата обращения 06.10.2018).
7. Источник: <https://studfiles.net> (дата обращения 04.10.2018).
8. Источник: <https://tass.ru/> (дата обращения 03.10.2018).
9. Источник: <https://www.gto.ru> (дата обращения 03.10.2018).
10. Купер, Рори А; Новак, Кристофер Дж. (2011). «Паралимпийские игры и ветераны». *Журнал исследований и развития реабилитации*. 48 (10): xi-xii. doi: 10.1682 / JRRD.2011.11.0209.
11. Линтон, Сими (1998). *Утверждение инвалидности: знания и идентичность*. Нью-Йорк: Пресс-служба Нью-Йоркского университета.
12. Международный комитет по спорту для глухих. Получено 12 сентября 2010 года.
13. Паралимпийские игры. Международный паралимпийский комитет. 2010.
14. Чикризова В.Б., Плескачева О.Н., Освещение проблем физической культуры и спорта через СМИ // Сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. Профессиональная наука 2017.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

*Полин Р.В.*

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

*Раскина Е.П.*

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В данной статье раскрыта актуальная тема физического развития студентов в наше время, которая играет достаточно большую роль в существовании человека, как организма в биологическом мире. Приведены цели и классификации физической культуры в целом, а также в более конкретных случаях.

*Ключевые слова:* физическая культура, оздоровительная физкультура, адаптивная физкультура, нагрузки, упражнения, адаптация.

На сегодняшний день в современное общество старается не разделять окружающих на людей с ограничениями и без. Но так не может быть во всех сферах. Так, например, из-за отличия возможностей занятий физической культурой в учебное время, принято различать оздоровительную и адаптивную физическую культуру. Начнем с оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная физическая культура – это используемый комплекс средств физической культуры и спорта, направленный на улучшения физического состояния студентов, восстановление сил, затраченных в процессе умственной деятельности, в результате переключения на физическую деятельность, организация активного проведения свободного времени, а также повешение стрессоустойчивости организма. Основной целью оздоровительной физкультуры является повышение уровня психического и физиологического состояния человека, которые будут давать гарантию стабильного здоровья организма. Весь комплекс оздоровительной физкультуры можно разделить на две условные подгруппы: циклического характера и ациклического. Циклические упражнения не имеют четко выраженного начала и конца, чего нельзя сказать о ациклических. Ациклические можно условно разделить на однократные комбинации (прыжки, метание и поднимание тяжестей), которые не связаны между собой. А циклические упражнения отличаются повторением движений, лежащих в основе каждого цикла с последующим и предыдущим (бег, ходьба, плавание).

Но не стоит забывать об определенных правилах, которые стоит соблюдать для достижения наилучшего результата:

1. Любые нагрузки во время занятий должны быть строго дозированы, поэтому необходимо следить за темпом, частотой и длительностью выполнения, и не забывать про состояние организма.
2. Обязательно должны быть перерывы на отдых между упражнениями.
3. Упражнения должны быть разнообразны.
4. Немало важен эмоциональный настрой, уверенность в результате, самоуверенность и отличное настроение.
5. В комплекс упражнений обязательно должны входить дыхательные упражнения.

б. Так же должны входить упражнения на координацию.

Теперь перейдем к адаптивной физической культуре.

Адаптивная физическая культура – это используемый комплекс упражнений, предназначенный для людей с ограниченными возможностями, а также для людей, имеющих серьезные отклонения в здоровье (плохое зрение, больное сердце и т.д.). Основными задачами адаптивной физкультуры являются:

1. Преодоление различных барьеров, например, психологических, мешающих полноценной жизни.
2. Ведение здорового образа жизни.
3. Стремление к улучшению общей умственной и физической работоспособности.
4. Оценивание своих сил в сравнении со среднестатистическим человеком.
5. Развитие навыков, позволяющих использовать функции разных систем и органов вместо нарушенных или отсутствующих.

Адаптивная физическая культура подразделяется на 4 компонента:

1. Адаптивное физическое воспитание (формирование у людей с ограничениями необходимых навыков и умений).
2. Адаптивный спорт (вид спорта, направленный на формирование спортивного мастерства для достижения спортивных целей).
3. Адаптивная двигательная рекреация (обеспечение улучшения физического состояния, а возможно и выздоровления, повышение уровня жизнестойкости).
4. Адаптивная физическая реабилитация (восстановление у инвалидов нарушенных функций организма в результате травм, болезней и т.д.).

Все функции для достижения поставленных целей в области адаптивной физической культуры достигаются через деятельность: движения, физические упражнения, физкультурная деятельность, в основе которой лежит цель восстановления физических возможностей, утраченных по той или они психологической/физической причине. Деятельность адаптивной физкультуры настолько велика, что давно выходит за рамки просто физических упражнений, где задействуются различные педагогические функции, и вступает в различные социальные отношения с другими институтами общества.

Подводя итог, можно сделать вывод, что в принципе физическая подготовка нужна и важна в жизни любого человека любого возраста. Независимо, полностью здоров человек или есть отклонения, физическая культура помогает в различных ситуациях, развивает любого человека в физическом и психологическом плане и является неотъемлемой частью становления личности в жизни каждого человека. Именно оздоровительная и адаптивная физическая культура помогает в расширении спектра возможностей на разных жизненных уровнях, а также достижении новых спортивных и личных вершин.

#### Список литературы

1. Аристова Л.В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2002. – 192 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов. – М.: Владос, 1998. – 615 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. Литвинова О.П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств. Педагогика, психология и медико-биологического проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 10. – С. 110-115.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПЕРИОДА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

***Раскина Е.П.***

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

***Полин Р.В.***

старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В данной статье рассматривается изучение периода восстановления сердечной деятельности после физических нагрузок. Восстановление – процесс, протекающий как реакция на утомление и направленный на восстановление нарушенного гомеостаза и работоспособности. Восстановление после физических нагрузок означает не только возвращение функций к исходному уровню. Если бы после тренировочной работы функциональное состояние организма лишь возвращалось к исходному уровню, исчезла бы возможность его совершенствования путём целенаправленной тренировки. Выполнение напряжённой мышечной работы связано с расходом потенциала функций и развивающимся утомлением, его восстановлением к исходному уровню, сверхвосстановлением и последующей стабилизацией на исходном уровне.

*Ключевые слова:* физическая нагрузка, восстановительный процесс, спортсмены.

Для изучения характера восстановления после физической нагрузки была разработана методика его анализа, осуществленная с помощью серийных электрокардиографических регистраций: до нагрузки, после нагрузки и через 30-секундные интервалы в течение 2 мин., далее через минутные интервалы на протяжении исследуемого отрезка времени, длительность которого зависела от применяемой нагрузки.

Всего было обследовано 305 человек: 56 спортсменов, 220 здоровых лиц, не занимающихся спортом, и 29 больных с патологией органов дыхания и кровообращения разной степени компенсации.

В качестве нагрузки при сравнительном изучении характера восстановительного процесса у всех исследуемых лиц применялись 20 приседаний за 30 сек. В группе больных в некоторых случаях нагрузка была, меньшей, что учитывалось при сравнении полученных данных.

При дальнейших исследованиях (работа выполнялась поэтапно) у спортсменов в качестве нагрузки применялась работа на велотрабе.

Изучение характера восстановления проводилось по показателям гемодинамики (ритм, систолический показатель, зубец Т и артериальное давление) и дыхания. Запись осуществлялась 2-канальным чернильно-пишущим электрокардиографом с приставкой для записи частоты дыхания, артериальное давление определялось по Короткову.

Серийная регистрация показателей по указанной выше схеме дала возможность вывести кривую, характеризующую процесс восстановления, которую мы назвали «кривой восстановления».

Как показал анализ полученных данных, можно выделить четыре типа «кривых восстановлений» ритма сердечной деятельности в ближайшем периоде после физической нагрузки: I тип – быстрый спад ритма до исходного уровня без дальнейших отклонений на протяжении изучаемого периода; II тип – после первого спада (быстрого или замедленного и не всегда до исходного уровня) повторное учащение ритма с последующим восстановлением (двугорбая кривая); III тип – повторение подобных учащений и спадов (многогорбая кривая); IV тип – медленный (вялый) спад с восстановлением (или без восстановления) в конце изучаемого периода.

Таким образом, были получены кривые восстановления различной формы, причем они наблюдались как при выраженной, так и при умеренной ответной реакции. Это дает основание считать, что характер восстановления не всегда зависит от степени реакции на нагрузку.

I тип кривой – быстрое восстановление без колебаний, – безусловно, является показателем хорошего функционального состояния и приспособления к физическим нагрузкам. Появление двугорбых и многогорбых кривых указывает, по нашему мнению, на некоторую слабость и быструю истощаемость компенсаторных механизмов. С этой точки зрения IV тип кривой – самый неблагоприятный: вялое, затянувшееся восстановление говорит о функциональной слабости и плохой приспособляемости к нагрузкам.

Между II и III типом кривых у спортсменов и больных лиц имеются качественные отличия. У спортсменов повторные учащения ритма отмечались уже после восстановления исходного уровня, а в некоторых случаях ритм становился реже исходного, чего никогда не наблюдалось у больных лиц. Восстановление ритма ниже исходного уровня в течение первых 90 сек. после нагрузки – характерная особенность реституции у спортсменов.

У спортсменов преобладает I и II тип кривых восстановления (78%), у больных же – III и IV тип (47%).

Для обоснования предложенной оценки типов кривых восстановления мы проследили связь между ними и типом реакции АД. Было обнаружено преобладание нормотонической реакции при I типе кривой и атипические реакции при II, III и, особенно, IV типах кривых восстановления.

Изучая II и III типы кривых, мы выявили, что при повторных учащениях повышается систолический показатель по сравнению с «должной» для данного ритма величиной, хотя при ответной реакции после нагрузки, когда частота ритма была несравненно большей, систолический показатель не отклонялся от «должных» величин.

Для решения вопроса о диагностической ценности выявленных типов кривых, их зависимости от функционального состояния и физической подготовленности обследуемого, а также определения с их помощью степени влияния на организм различных нагрузок мы провели ряд специальных исследований у спортсменов.

Под наблюдением находилась группа пловцов, членов сборной юношеской команды (12 человек). В качестве нагрузки применялась езда на велотрабе в максимальном для каждого обследуемого темпе в течение 15 сек. и в темпе, равном 50% от максимального, в течение 2 мин. В интервалах отдыха (10 мин.) изучался процесс восстановления по указанной выше схеме. Обследование проводилось повторно до тренировочных занятий и однократно после тренировочных занятий (спустя 20 мин.).

Как показал анализ полученных данных, типы кривых восстановления (типы восстановительных реакций) являются для каждого обследуемого индивидуальными. Они не меняются при повторных обследованиях и в определенной мере зависят от степени подготовленности обследуемого, от спортивной квалификации.

Следующий этап работы включал исследования с возрастающей нагрузкой. Контингент обследуемых состоял из студентов института физкультуры.

Исследуемые выполняли 4 нагрузки: езду на велотрабе в максимальном темпе в течение 15 сек., езду в течение 3 мин. в темпе, равном 50% от максимального, езду в том же темпе в течение 6 мин. и езду в темпе 75% от максимального в течение 3 мин. В интервалах отдыха между нагрузками по известной методике определялся тип восстановительной реакции. Анализ полученных данных показал, как по мере возрастания нагрузки изменяется характер восстановительного процесса – происходит сдвиг в сторону неблагоприятных типов кривых восстановления.

Мы установили, что в процессе вхождения в работу (езда на велотрабе 2 мин.) намечаются в основном две тенденции (мы имеем в виду ритм сердечной деятельности): 1) постепенное учащение ритма к концу работы и 2) постепенное его уряжение к концу работы.

При изучении характера восстановительного процесса кроме регистрации показателей аппарата кровообращения нами производилась и одновременная регистрация частоты дыхания. Была установлена определенная связь между кривыми восстановления ритма сердечной деятельности и дыхания.

Обобщая изложенное выше, можно сделать следующее заключение:

1. Изучение характера восстановления в ближайшем периоде; после физической нагрузки помогает еще глубже раскрыть особенности приспособительных реакций, полнее оценить способность к выполнению физических нагрузок и степень их влияния на организм.

2. Предложенная оценка типов восстановительных реакций позволяет более успешно изучать уровень функционального состояния организма человека.

#### **Список литературы**

1. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. – М.: Знание, 2009.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. 2010.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 2010.
4. Белорусова В.В. Физическое образование. – М.: Логос, 2009.
5. Ращупкин Г.В. Физическая культура. – СПб.: 2009.

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

*Рыбчинский А.А., Агабекова Т.П.*

Донской государственный технический университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В статье рассматриваются элементы адаптивной физической культуры для студентов, страдающих воспалительными гинекологическими заболеваниями.

*Ключевые слова:* воспалительные гинекологические заболевания, комплекс физических упражнений, противопоказания.

В современной медицине лечебная физкультура применяется при многих заболеваниях. Лечение движением – сегодня неотъемлемая часть комплексной тера-

пии. Лечебная физкультура оказывает не только местное, но и общее оздоровительное воздействие на больной организм. Дозированное движение стимулирует все функции организма, в том числе укрепляет нервную систему и оказывает тонизирующее действие. Это способствует ликвидации болезненного процесса. Физические упражнения стимулируют кровообращение, усиливают обмен веществ, повышают окислительно-восстановительные процессы в тканях, предупреждают и ликвидируют застой венозной крови в области малого таза. При выполнении физических упражнений раскрывается большое количество мельчайших кровеносных сосудов, что приводит к улучшению питания тканей. В свою очередь в тканях, хорошо снабжаемых питательными веществами, быстрее ликвидируются инфекционные процессы, ускоряются процессы заживления и восстановления.

Как известно, физические упражнения укрепляют и тренируют мышцы, а женская матка является как раз мышечным органом, поэтому при многих гинекологических заболеваниях лечебная физкультура является основным методом лечения. В частности, при хроническом аднексите она успешно помогает основному лечению и входит в комплекс рассасывающей терапии.

Задача лечебной физкультуры при хронических воспалительных заболеваниях – поднять общий тонус организма, улучшить дыхательную функцию, кровообращение, ликвидировать застойные явления в области малого таза, укрепить мышцы брюшного пресса и тазового дна, способствовать рассасыванию воспалительных процессов.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.** Приступая к занятиям лечебной физкультурой, в идеале **следует посоветоваться с врачом**, который даст указания о допустимой нагрузке, дозировке и характере упражнений.

**Противопоказаниями к занятию** лечебной физкультурой являются: выраженная недостаточность кровообращения, обострение хронической коронарной недостаточности (приступы стенокардии), аневризма сердца и аорты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, заболевания крови, гипертоническая болезнь с постоянным высоким уровнем давления (выше 220/120 мм рт. ст.), гипотензия (артериальное давление ниже 90/50 мм рт. ст.), острые инфекционные заболевания в лихорадочной стадии, значительная близорукость (-15 диоптрий) в комплексе со стойкими изменениями глазного дна (высокое внутриглазное давление, риск отслойки сетчатки), тяжелые формы сахарного диабета (в стадии декомпенсации). **Противопоказаниями** к занятиям являются также острые воспалительные процессы женских половых органов, сопровождающиеся высокой температурой, кровотечением, раздражением тазовой брюшины, закрытые гнойные процессы до вскрытия гнойного очага и создания хорошего оттока, наличие кисты на ножке, внематочная беременность или подозрение на нее.

Приступая к первым занятиям лечебной физкультуры, надо давать себе небольшую физическую нагрузку и только постепенно ее увеличивать. Чем вы старше, тем медленнее должна возрастать физическая нагрузка. Помните о том, что в большинстве случаев физическую нагрузку увеличивает ускорение движений, однако при некоторых упражнениях, например, при поднимании и выпрямлении ног из исходного положения лежа на спине, медленный темп, наоборот, затрудняет упражнение.

Для **регулирования физической нагрузки** используют также следующие приемы:

- Если из положения лежа переходить в положение сидя с помощью рук – это нетрудно, а если при этом руки заложить за голову, то это будет значительно труднее.

- При увеличении амплитуды движения упражнения становятся более трудными.

- Исходное положение надо выбирать с учетом функциональных возможностей организма. Так, полным женщинам бывает трудно делать упражнения в исходном положении лежа на спине, так как при этом содержимое брюшной полости смещается вверх, что значительно затрудняет работу сердца и легких. В этих случаях под голову надо подкладывать высокую подушку, а сами упражнения выполнять лежа не на полу, а на кровати или кушетке. Ослабленным или пожилым людям будет значительно легче вместо исходного положения лежа выполнять упражнения в исходном положении сидя. Женщинам с повышенным артериальным давлением не рекомендуются упражнения в коленнолоктевом положении (стоя на четвереньках), а также глубокие сгибания туловища вперед, во время которых могут возникать приливы крови к голове и повышение внутричерепного давления.

- Выполняя физические упражнения, дышите свободно и непринужденно. Следите, чтобы не было задержки дыхания. При сгибании туловища, наклонах удобнее делать: выпрямляясь – выдох, а прогибаясь – вдох. В перерывах между трудными упражнениями занимайтесь дыхательной гимнастикой (ритмично и глубоко дышите носом) или старайтесь максимально расслабиться (если вы лежите или сидите на стуле).

- Каждое занятие лечебной физкультуры надо начинать с разминки. Наиболее трудные для вас упражнения выполняйте в середине комплекса с постепенным снижением нагрузки к концу. Заканчивайте всегда дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

- Для получения необходимого эффекта заниматься надо регулярно: не реже 2-3 раз в неделю. Продолжительность занятия в среднем 20-25 минут. Заниматься следует в не стесняющей движения одежде. Желательно проводить занятие под музыку.

А теперь предлагаем вам сам **комплекс физических упражнений** при воспалительных гинекологических заболеваниях.

Исходное положение стоя:

- Потягивание, руки вверх – вдох. Выполнить 4-6 раз.

- Наклон туловища с поворотом, на повороте – выдох. Выполнить 4-5 раз в каждую сторону.

- Наклоны в стороны. Дыхание равномерное. Выполнять 4-5 раз в каждую сторону.

- Приседания на выдохе. Выполнить 5-10 раз.

- Имитация бокса. Дыхание равномерное. Выполнить 5-10 ударов каждой рукой.

Исходное положение – стоя на коленях:

- Прогнуться, касаясь руками пяток, – вдох, затем наклониться вперед – выдох. Выполнить 4-8 раз.

Исходное положение – лежа на спине:

- Выполнять движения ногами «велосипед», повторить 5-10 раз каждой ногой. Дыхание равномерное.

Исходное положение – лежа на животе.

- Вдох. Развести ноги в стороны – выдох. Выполнить 5-10 раз.

Исходное положение – стоя:

- Сгибание, стоящие на стуле ноги в колене, сгибать на выдохе. Выполнить 5-6 раз каждой ногой.



– Руки перед грудью сжать в кулаки. Развести руки в стороны – выдох. Выполнить 3-5 раз.

Физические упражнения можно делать даже *в условиях строгого постельного режима*: в медленном темпе выполнять пассивные движения руками и ногами, активные движения в мелких суставах рук и ног, дыхательные упражнения умеренной глубины (продолжительность занятия -около 10 минут). Даже при столь простых упражнениях происходит повышение нервно-психического тонуса, снижение подавленности больного человека, стимуляция физиологических механизмов борьбы с болезнью и улучшение функционального состояния организма. Когда врач разрешит сидеть, садитесь на стул и делайте активные движения руками и ногами, упражнения для мышц туловища (продолжительность занятия – 15 минут), когда можно будет ходить – спокойно походите (длительность ходьбы – 70-80 шагов).

Приведем примеры физических упражнений, которые можно *делать на стадии выздоровления*:

– Лежа на спине – подтягивать ноги пятками к тазу, разводить в стороны и сводить согнутые в коленях ноги, поднимать прямые ноги, подтягивать по очереди согнутые в коленных и тазобедренных суставах ноги к груди, совершать круговые движения ногами, имитировать езду на велосипеде, плавание стилем «брасс».

– Сидя на полу – сводить и разводить ноги с сопротивлением, выполнять наклоны корпуса к правой и левой стопе, повороты корпуса.

#### Список литературы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос, 2014.
2. Блондин Кале-Жермен Женский таз. Анатомия и упражнения, Одесский Ветеринарный клуб «Гаятри», 2004.
3. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Частная патология / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
4. <http://health.wildmistress.ru/wm/health.nsf/publicall/EE6D974DE87ADC7EC3257437003E C9A1>

## ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Рыбчинский А.А., Агабекова Т.П.*

Донской государственный технический университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Применение здоровьесберегающих технологий повышает результативность взаимодействия семьи и учебного заведения, формирует у преподавателей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Для этого должны быть созданы условия для возможности корректировки этих технологий, в зависимости от конкретных условий образовательной среды и семьи. С опорой на статистический мониторинг здоровья учащихся важно внести необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, сформировать положительные мотивации у педагогов и родителей детей.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровьесберегающие, технологии, тренировки, эффективность, цели.

В данной работе хочется разобрать вопрос о том, что такое здоровье, и какие здоровьесберегающие технологии существуют в наше время.

Основным резервом каждого государства, одним из поручителей её национальной безопасности служит образование. Физическое и духовно-нравственное здоровье народа выражает ступень культуры страны, является показателем устойчивого развития. нации.

Сбережение здоровья сейчас является основной целью всего населения нашей планеты, так как лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают приобретенный запас сведений и в дальнейшем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Самое ценное дарование, которое мы обрели от природы – здоровье.

Здоровье людей в наше время – главный признак благосостояния общества и страны, отображающий не только нынешнее положение, но и предоставляющий достоверный мониторинг на предстоящее время.

Вопрос поддержания безболезненности обучающихся, прививание навыков ЗОЖ, образование среды, сконцентрированной на укрепление и поддержку физиологического состояния здоровья крайне важны в данное время. Нужно предоставить обучающимся возможность сбережения состояния здоровья за промежуток получения образования в учебном заведении, выработать у него непрременные познания, опытность и привычки по ЗОЖ, научить пользоваться извлеченными сведениями в обиходной жизни.

Состояние здоровья детей с самых первых дней существования зависит от той среды, в которой они находятся. Данный фактор предписывает поручительство не только учебным заведениям, но и на всех домочадцев, и, главным образом, на родителей. Зачастую запас знаний родителей о мероприятиях по сбережению и укреплению здоровья не соответствует с их действиями. В повседневной жизни родителей, очень часто, вопрос о сохранении здоровья ребёнка, не так значим и актуален.

Различают различные виды действий, сконцентрированные на поддержке и укреплении самочувствия обучающихся. Совокупность данных видов деятельности на сегодняшний день называется «здоровьесберегающие технологии» Здоровьесберегающие технологии – это цельные воспитательно-оздоровительные, коррекционные и профилактические меры, которые реализовываются в процессе совместной работы воспитанников и преподавателей, детей и родителей. Цели и задачи здоровьесберегающих образовательных технологий – это многогранное и слаженное физическое воспитание учащихся; обеспечивающие полноценное здоровье; формирование убежденности и привитие к ЗОЖ; развитие различных двигательных способностей; укрепление состояния здоровья детей.

Говоря понятным языком, здоровьесберегающая технология – «это система, гарантирующая человеку здоровье», и она имеет такие составные части:

1. Совокупность оздоровительных, профилактических, лечебных мероприятий.
2. Работа над сознательным развитием учащихся.
3. Разработка условий для познания, самореализации каждого участника этой системы.

Выделяют. основные. классы здоровьесберегающих технологий:

1. Здоровьесберегающие. (профилактические мероприятия, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания).
2. Оздоровительные. (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия).
3. Технологии обучения здоровью. (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла).

#### 4. Воспитание культуры здоровья.

Здоровьесберегающие технологии это:

- Среда, в которой проходит обучение ребёнка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- Рациональный режим обучающего процесса. (в соответствии с характерными особенностями каждого индивида)
- Соотношение умственных и физических работ, возрастным возможностям каждого обучающегося;
- Потребный, удовлетворительный и рационально организованный двигательный режим.

Задача здоровьесберегающих технологий – обеспечить обучающимся высокий уровень безболезненности, воспитать в каждом ребенке культуру здоровья, тогда аттестат о среднем, или диплом о высшем образовании будет истинным направлением в счастливую жизнь.

Основные компоненты здоровьесберегающей технологии:

#### **Здоровьесберегающий.**

**Эмоционально-волевой.** Разработка среды для получения позитивных эмоций от ЗОЖ.

**Физкультурно-оздоровительный.** Владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии.

Таблица

**Различные методики по укреплению здоровья**

Название методики	Определение	Особенности методики проведения
1	2	3
Физкультурная минутка	Динамическая пауза для профилактики переутомления и снятия психологического напряжения	В зависимости от вида деятельности может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т.п. Проводится во время выполнения работы или ученой деятельности, по мере утомления. Продолжительность – 2-3 мин
Подвижные и спортивные игры	Это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений	В семье могут использоваться такие элементы спортивных игр: игра с мячом, прыжки на скакалке и т.д.
Пальчиковая гимнастика	Тренировка тонких движений пальцев и кисти рук	Проводится в любое удобное время. Рекомендуется проводить во время выполнения домашнего задания, особенно при выполнении письменных работ
Бодрящая гимнастика	Переход от сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений	Формы выполнения: на кровати после сна, умывание, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из комнаты в ванную комнату и в другие жилые помещения. Длительность – 5–10 мин

1	2	3
Психологическая релаксация	Эмоциональное благополучие ребенка	Для снижения чувствительной возбудимости
Технология эстетической направленности	Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия	Рекомендуется проводить в качестве профилактики болезней позвоночника и опорного свода стопы, плоскостопии. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Таким образом, любая из разобранных нами технологий, упражнений включает общеоздоровительное направление, а используемая в комплексе оздоровительные действия родителей, в результате вырабатывает у учащихся желание вести ЗОЖ.

Обобщая все выше сказанное можно сделать вывод, что, к сожалению, в наше время – время нанотехнологий и фастфуда, мы, к сожалению, забываем насколько важно беречь здоровье. Ведь так легко пропустить урок физкультуры или пообедать в McDonald's, но очень сложно после поправить свое здоровье. Поэтому я хочу вас призвать только к одному, берегите себя, и заботьтесь о своем здоровье, и здоровье ваших близких. И если у вас будут свободно 20 минут, сделайте зарядку, а делая покупки в супермаркете, направляйтесь в овощной отдел. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

#### Список литературы

1. [top-technologies.ru/ru/article/view?id=35306](http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35306)
2. [nsportal.ru/user/361552/page/vidy-zdorovesberegayushchikh-pedagogicheskikh-tekhnologiy-i-osobnosti-metodiki](http://nsportal.ru/user/361552/page/vidy-zdorovesberegayushchikh-pedagogicheskikh-tekhnologiy-i-osobnosti-metodiki)

## ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Рыбчинский А.А., Агабекова Т.П.*

Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В нашей стране широко применяются здоровьесберегающие технологии, однако их развитие не стоит на первом месте. Для поддержания здоровья и профилактики различных заболеваний используются различные методы воздействия как с помощью физического механического воздействия и применения различных вспомогательных процедур, таких как физиотерапия, так и с помощью внутреннего самосознания. Государственная политика массового внедрения здорового образа жизни оказывает положительное влияние на понимание важности здорового образа жизни, воспитывает самоосознанность и самоответственность за своё здоровье.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, человек, здоровый образ жизни, воздействие внешней среды.

Внешняя обитаемая среда, в которой живёт человек, постоянно взаимодействует с ним тем или иным образом и может оказывать как благоприятное положительное влияние, так и вредящее негативное отрицательное воздействие.

Здоровье, как неотъемлемая часть жизни человека, это способность организма приспосабливаться к любому периодическому внешнему воздействию, при этом выполняя необходимые возложенные на него функции.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» следует понимать как всеобъемлющие по пунктно рассмотренный алгоритм мероприятий целью, которых является полезное взаимодействие с человеком. Получается этот термин, носит обширное понятие главное, чтобы эти факторы улучшали здоровье или хотя бы минимизировали не благоприятное давление со стороны внешней среды.

С точки зрения культурной сферы жизни человека здоровьесберегающие технологии служат для нравственного и морального воспитания в людях пониманию необходимости ведения здорового образа, как для себя, так и привлекая, но, не заставляя, своим примером близких, друзей, знакомых и других людей.

Примером выступает посвящающая деятельность от проведения просвещения в устной форме до использования средств массовой информации. Это может быть, как организация факультативных занятий в государственных учреждений образовательного типа с доступным посещением всеми желающими, так и увлекательные, познавательные телепередачи мотивирующие, призывающие и разъясняющие все положительные стороны ведения активного здорового образа жизни. Так же к этой сфере следует отнести борьбу активистов за проведение соответствующих изменений в государственно аппарате управления.

В сфере здравоохранения здоровьесберегающие технологии используются для профилактики, предотвращения развития и лечения различных заболеваний. Стоит отметить, что у людей, ведущих здоровый образ жизни, риск заболевания значительно ниже. К примеру если не достаточно тренированный человек, поедет в длительный поход, то такая ситуация может создать чрезмерную нагрузку на стопу, что бы продолжать выполнение функций организм будет вынужден приспособиться, слегка деформировав ногу – сделав её более плоской, такое единичное стрессовой воздействие легко обратимо отдыхом и выполнении минимальной нормы разминки, но если путешествовать, таким образом, в течение месяца или даже больше, да ещё и без каких либо поддерживающих упражнений, то возникнет крепкая, устойчивая деформация стопы, называемая приобретенным плоскостопием.

Обычно, как правило, организм без изменения своего функционального состояния выдерживает не продолжительное короткосрочное стрессовое воздействие, однако при продолжительном, периодически повторяющемся стрессовом факторе происходит изменение биофизического состояния тела вследствие истощения резервных ресурсов организма.

Данное, многим ошибочно кажущееся не существенным, заболевание со временем оказывает огромное негативное губящее действие на все тело человека от изменения походки, осанки, искривления позвоночника, до повышения хрупкости коленных суставов, синдром позвоночной артерии, усиление артериального давления.

Правовая сфера осуществляет повсеместное внедрение здоровьесберегающих технологий в обычную жизнь человека.

С точки зрения социально-экономической сферы здоровьесберегающие технологии оцениваются в качестве стоимости внедрения, эксплуатации и других затрат, а также проводятся опросы населения с целью выявить востребованность и проинформированность народа.

Для образовательной сферы этот термин обозначает внедрение в обязательную программу обучения предметов секций и факультативов, раскрытие природного дара обучающихся, проведение воспитательных, мотивирующих работ, направ-

ленных на популяризацию здорового образа жизни, а также воспитание знающих специалистов, которые способны применять и внедрять эти технологии.

Мудрая государственная политика применения здоровьесберегающих технологий во всех сферах деятельности обеспечит не только практически полное отсутствие болезней с физической точки зрения, но и социальное и психологическое благополучие.

Для укрепления здоровья, повышения стрессоустойчивости и профилактики различных заболеваний необходимо комплексное периодическое выполнение и использование здоровьесберегающих технологий.

В качестве примера таких технологий выступают:

Регулярное проведение физической разминки, к примеру, во время длительной монотонной работы, в качестве перерыва, как с участием наставника, так и под самоконтролем. При длительной монотонной работе зачастую возникают отрицательные эмоции, которые необходимо компенсировать расслаблением в качестве физической активности, для большего эффекта расслабления рекомендуется применять музыкальное сопровождение, а также самомассаж. К таким элементам физического самоконтроля, о которых, к сожалению, часто забывают, так же относятся «игры» мимикой лица, дыхательная гимнастика и упражнения на разминку глаз и пальцев.

Эти физические упражнения способствуют релаксации тела только с внешней грубой стороны, обычно такое влияние зависит от внешне обстановки – которая является некоторым триггером к исполнению, в его отсутствие человек будет менее склонен выполнять заложенный алгоритм. К примеру, если в пятницу после занятий студент привык посещать плавательный бассейн для поддержания своего физического благополучия, то если скажет занятия перенесут на другой день, да ещё и пойдёт дождь то высока вероятность того что тренировка будет пропущена, а если на следующей недели эти события произойдут снова, то даже возможно ослабление триггерной силы. Что бы такой ситуации не возникло, следует создать триггер, который будет гарантированно выполняться. К числу таких триггеров относят временные триггеры внутреннего влияния. Под внутренним релаксационным воздействием подразумевается сознательное расслабление с помощью самовнушения, аутотренинг или медитация. Если же подобные техники трудны в освоение, то для ускоренного расслабления в критической ситуации возможно применение гипнотической процедуры.

Цветотерапия осуществляет лечебное целительное действие физических и психических болезней. Суть терапии заключается в том, что на субъект оказывают влияние цветовые волны с определенной длиной, в результате чего выравнивается эмоциональный баланс, исчезает физическое напряжение и неприятные ощущения.

Музыкотерапию применяют снятия стресса, возрождает способности к творчеству и улучшает физическое самочувствие. У всех органов в человеческом теле есть свой уникальный ритм и частота работы. Под колебательным действие внешней среды – музыки, человек «входит в резонанс» из-за их одинаковой волновой природы. Пример музыкальных инструментов и их лечебное влияние: орган – структурное воздействие на все тело человека; кларнет – печень, саксофон – заболевания мочеполовой системы, скрипка – сердечно-сосудистая система.

Фитотерапия не проводится в рамках традиционной медицины, однако большинство врачей согласны с положительными эффектами этой процедуры, но рекомендуется только в качестве дополнения к основному лечению, поэтому этот

метод не следует применять в качестве альтернативы к лекарственным препаратам. В качестве основного применения они оказывают: успокаивающее, мочегонное действие, ускоряют восстановление тела после операций, снимают тошноту и спазмы желудка.

В качестве основного метода лечения обычно применяют различные физиотерапии. Суть воздействия, которых заключается в использовании различных естественных и созданных искусственно факторов для оказания необходимого влияния на требуемый участок. К этим факторам относятся: энергия солнечного излучения, минерализованные ванны, тепло, холод, электрическое, магнитное и электромагнитное поле, давление, механическое действие, кислород, лазерное излучение. Методы физиотерапии применяют, когда человек не способен своими силами вернуть состояние организма к исходному.

Многие развитые страны стараются использовать и повсеместно внедрять здоровьесберегающие технологии, однако на данный момент это не является первоочередной задачей. Несмотря на это уже сейчас существуют и доступны для широкого потребления аппараты физиотерапии для домашнего использования. Некоторые из них очень просты и доступны в использовании, способ применения зачастую ограничивается наложением на проблемную зону, что абсолютно никак не нарушает процесс работы. Так же их следует применять для профилактики заболеваний и общего укрепления иммунитета организма.

#### Список литературы

1. <https://naturopiya.com/art-terapiya/vidy-i-metody/muzykoterapiya-kasayas-strun-dushi.html>
2. <https://naturopiya.com/art-terapiya/vidy-i-metody/cvetoterapiya-rascvetajte-na-zdorove.html>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье>

## СРАВНЕНИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ С КЛАССИЧЕСКИМ СПОРТОМ

*Рыбчинский А.А., Капустин М.А., Воробьев Д.Б.*

Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Статья посвящена правовому статусу киберспорта в России в наш время. В ней также рассматривается принцип организации команд клубов. Производится сравнение молодого киберспорта и спорта классического по таким параметрам, как фанатская база, капиталоборот, сложность организации и так далее.

*Ключевые слова:* киберспорт, компьютерный спорт, институт киберспорта в России, спортивные клубы.

**Введение.** В 2016-м году киберспорт (компьютерный спорт), был признан в России официальным видом спорта. Он попал в особый список, где находятся такие виды спорта, которые признаны и задокументированы, но не поддерживаются государством напрямую, например, роллер спорт, скейтбординг, серфинг.

Примерно в это же время в Москве, на базе кафедры информационных технологий Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), была открыта специализация «Теория и методика компьютерного спорта (киберспорта)». Желающим поступить необходимо сдать ЕГЭ по русскому языку и биологии, а также пройти профессиональное испытание по выбранному виду спорта и собеседование, которое включает в себя такие темы, как «история компьютерного спорта», «читерство в компьютерном

спорте» и так далее. Стоит также отметить, что это первый в мире государственный факультет киберспорта. В Китае, где компьютерный спорт возведен в ранг почти что национальной идеи, давно открылись подобные факультеты, но все они были частными [1, 2].

Наиболее интересной и привлекательной частью киберспорта является уменьшение роли человеческого фактора. Так как все события происходят внутри компьютера, нарушить правила, и остаться незамеченным очень сложно. Более того для таких видов соревнований не нужны судьи.

**Устройство команды.** Существует несколько разновидностей игр, по которым проходят киберспортивные соревнования, это шутеры от первого лица, стратегии реального времени, авто- и авиа-симуляторы, командные ролевые игры с элементами тактико-стратегической игры. В зависимости от типа игры, она может быть командной и одиночной. Среди одиночных игр самые популярные: Heartstone (карточная игра во вселенной Warcraft) и Starcraft, одиночная игра-стратегия. Большую популярность обрели игры командные: Dota 2, League of legends, Counter strike, World of tanks. Но вне зависимости от того, командная это игра или одиночная, команда включает в себя не только игроков. К игроку(ам) приставлены, очевидные для спорта классического, люди. А именно: тренеры, массажисты, психологи, менеджеры, аналитики, журналистские обозреватели, тим билдеры и так далее. Более того, в современном киберспорте игрок очень редко представляет сам себя, как правило он принадлежит организации, в свою очередь у организации есть множество составов. Так, например, у одной из ведущей российской организации «Virtus Pro» есть состав по Dota 2, League of legends, Heartstone, Counter strike. Причем далеко не все члены команд граждане России. В зависимости от дисциплины, в составе есть белорусы, поляки, украинцы.

Многие спортивные клубы с достаточно большой историей сейчас покупают составы по киберспортивным дисциплинам. Например, клуб «Анжи» приобрел команду по Dota 2, состоящую из СНГ игроков. Но команда не показала хороших результатов и была расформирована. Другая история произошла с организацией PSG (Paris saint germen), они тоже купили команду по Dota 2, но их подопечные продемонстрировали очень хороший результат и заняли второе место на ежегодном, самом престижном чемпионате, The International. Нередко спортивные клубы заключают контракты с киберспортсменами играющими в игры той же тематики, на которой специализируется клуб. ЦСКА помимо спортсменов-футболистов, в своем составе имеет так же спортсмена-киберфутболиста. Этот человек играет в компьютерный футбол под знаменем своего клуба [6].

**Капиталооборот.** Один из признаков того, что киберспорт – больше не просто детская забава – капиталооборот. Призовые за первое место на чемпионате мирового уровня варьируются от полумиллиона долларов, до одиннадцати (The international 2019). Соревнования с таким большим призовым фондом- событие нечастое. В основном, за первые места на соревнованиях мирового уровня спортсмены-победители получают от полумиллиона до двух. Призовой фонд почти каждого чемпионата формируется из средств организатора, а также части от продажи электронных билетов (билеты, позволяющие смотреть событие on-line).

Кроме того, у всех клубов и команд есть именитые спонсоры. В число активных спонсоров киберспорта входят: Coca-Cola, Aviasales, Мегафон, Snickers, Red Bull, Monster, USM Holdings. Олигарх Алишер Усманов инвестировал 100 миллионов долларов в отечественную киберорганизацию Virtus.pro. Игрок, высту-



пая за определенную команду, получает стабильную зарплату, средняя зарплата игрока мирового уровня составляет 7000\$ в месяц. Также игроки получают процент от призовых денег. Это все что касается прямого заработка. При этом игроки заключают персональные контракты с различными брендами, такими как Head&shoulders, twitch, Steelseries, Razor и так далее [3].

Ставки на киберспортивные события стали неотъемлемой частью индустрии. Среди регионов по обороту киберспортивного рынка доминирует Азия, где доход отрасли составил \$328 млн. В Северной Америке доход от киберспорта достиг \$275,2 млн. Европа расположилась на третьем месте с доходом от киберспорта в размере \$269,5 млн. В странах остальных континентов доход от киберспорта составил \$19,1 млн.

**Организация мероприятий.** Почти каждый турнир делится на две части, on-line стадию и lan финал. Как видно из названия первая стадия проводится не в определенном месте, а играется каждым игроком со своего компьютера. Как правило, у известных клубов есть специальные тренировочные лагеря, которые представляют из себя дома или большие квартиры, где все оборудовано для комфорта игроков – мощные компьютеры, несколько интернет соединений, команды программистов-ремонтников, на случай неполадок. Lan финал же проводится уже непосредственно в одном месте, куда игроки, прошедшие первый этап, съезжаются со всего мира. Такие меры необходимы для минимизации интернет-задержек (ping). Сами же соревнования уже давно проходят не в небольших компьютерных клубах на 200-300 человек, а на огромных олимпийских стадионах. Так «the international 2018» проходил в Ванкувере на стадионе Роджерс-арена, вместимость которого, почти 20 000 человек. Это далеко не единственный прецедент. Российский турнир Epicenter, проходивший в Москве в 2018м году проводился на стадионе ЦСКА Арена, вместимость которого около 12 000 человек. Последние несколько лет все, более-менее крупные, соревнования проводятся именно на стадионах, предназначенных для проведения мировых турниров. Сам поединок выглядит немногим непривычно. В центре арены находится не огромное поле для баскетбола, футбола, хоккея или любого другого спорта, а две будки. В каждой будке стоят компьютеры. В будке могут находиться только сами игроки их тренер, и турнирный наблюдатель. Игроки перед выходом на сцену сдают все устройства и, иногда, сдают допинг тест. Как бы это странно ни звучало, но в киберспорте тоже есть допинг, вещества, которые повышают реакцию.

Каждый турнир освещается в сети интернет профессиональными студиями. В состав студий входят комментаторы, аналитики, статсмены, журналисты, переводчики и репортеры. В число аналитиков, как правило попадают игроки-ветераны, которые уже не играют, или приглашенные, ныне действующие, игроки. Русскоязычная трансляция собирает до 300 000 зрителей. В 2013м году «the international 2013» транслировался по шведскому национальному телевидению Причиной тому стал выход шведской команды «the alliance» в финал турнира.

Компьютерный спорт давно перестал быть просто детской забавой. Исходя из количества фанатов, размера призовых и масштаба освещения мероприятия становится ясно, что киберспорт перерос в серьезный бизнес, который, пусть и меньше спорта классического, но уже вполне сравним. О серьезности киберспорта говорит множество фактов. Так деловой журнал «РБК» поместил на обложку одного из своих номеров портрет 18 летнего игрока ведущей Российской команды «Virtus pro» Романа Ramzes666 Кушнарева [5].

## Список литературы

1. <https://cyber.sports.ru/>
2. <http://it.sportedu.ru/content/spetsializatsiya-teoriya-i-metodika-kompyuternogo-sporta-kibersporta>
3. <https://ru.epicstars.com/cybersport/>
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%81-%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0>
5. <https://www.cybersport.ru/news/ramzes-popal-na-oblozhku-zhurnala-rbk>
6. <https://www.championat.com/cybersport/news-2760690-kibersportsmen-cska-stal-pervym-chempionom-rfpl-po-kiberfutbolu.html>

## ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ ТАЙСКИМ БОКСОМ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

*Савельев С.В.*

студент, Кемеровский государственный университет, Россия, г. Кемерово

*Сметанин А.Г.*

старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Кемеровский государственный университет, Россия, г. Кемерово

В данной статье изложены основы тренировок по тайскому боксу и даны рекомендации для тех, кто хочет с помощью данного вида физической активности изменить свою жизнь и укрепить здоровье в зрелом возрасте.

*Ключевые слова:* тайский бокс, муай-тай, единоборства после 30 лет, тренировка в муай-тай, тайский бокс в России.

В современном мире все большее значение приобретает вопрос сохранения здоровья взрослого работоспособного населения. Хотя в большинстве развитых стран мира продолжительность жизни постоянно растет, общий уровень заболевших хроническими заболеваниями остается очень высоким. Первое место среди причин смерти людей по-прежнему занимают сердечно-сосудистые заболевания, причиной которых являются в основном малоподвижный образ жизни. Недостаток двигательной активности отмечается уже в детском возрасте, что предвещает проблемы со здоровьем в будущем. Однако, пика проблема гиподинамии достигает в среднем возрасте, к которому принято относить людей в возрасте от 30 до 60 лет.

После 30 лет у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, снижается мышечная масса и уменьшается мускульная сила. Это связано со снижением выработки ряда гормонов, в том числе тестостерона, имеющего значение не только для мужчин, но и для женщин. При сокращении выработки тестостерона увеличивается количество подкожного жира, наступает вялость, апатия, быстрая утомляемость, снижается либидо. Только высокая мышечная активность, адекватная индивидуальным возможностям организма, является единственным фактором, препятствующим старению. Среди видов физической активности, способных укрепить сердечно-сосудистую систему человека и нормализовать мышечный тонус, стоит выделить такой вид восточных единоборств как тайский бокс [1].

Традиционно считается, что это очень жесткий вид спорта, сопряженный с множеством травм. Действительно, среди всех единоборств тайский бокс отличает-

ся максимально жесткими правилами, позволяющими наносить удары не только кулаками, но и всеми частями ног, коленами и локтями. Естественно, профессиональные занятия подобным единоборством являются прерогативой профессиональных спортсменов. Для оздоровления участия в настоящих боях нежелательно. Вместе с тем, именно тайский бокс обладает громадным оздоравливающим эффектом. Это обусловлено следующими факторами.

Основная стойка в тайском боксе фронтальная в отличие от обычного бокса, где стойка асимметричная, что может привести к развитию сколиоза в любом возрасте. Ударная техника тайского бокса требует развития гибкости во всех суставах, что крайне положительно сказывается на здоровье. Обилие технических приемов таково, что в процессе тренировки создается ощутимая нагрузка на нервную систему, вынужденную реагировать на быстрое изменение обстановки во время смены комбинаций ударов. Это приводит к значительному расходу углеводов – главного источника будущего лишнего веса при недостатке двигательной активности. Заниматься в секциях тайского бокса с целью оздоровления могут как мужчины, так и женщины. Сама по себе тренировка по муай-тай (второе название тайского бокса) представляет большую нагрузку на все системы организма. Безусловно, лица с тяжелыми хроническими заболеваниями не допускаются до подобных тренировок, так как их надо не оздоравливать, а лечить [2].

Что представляет собой обычная тренировка по тайскому боксу? За основу можно взять следующую типичную тренировку:

1. Разминка в течение 10 минут, включая растяжку. Далее 5 минут прыжки на скакалке.

2. Бой с воображаемым противником 5 отрезков по 3 минуты с перерывами на одну минуту между ними.

3. Легкие спарринги по заданию тренера на отработку определенных действий или комбинаций 5 отрезков по 3 минуты с перерывами на одну минуту между ними. Участники в парах могут меняться местами либо переходить в другие пары.

4. Отработка всех видов ударов на набивных мешках 5 отрезков по 3 минуты с перерывом на одну минуту между ними.

5. Отработка ударов на специальных боксерских лапах 5 отрезков по 3 минуты с перерывом на одну минуту между ними. Проводится в парах и участники держат лапы поочередно.

6. В конце тренировки идут силовые упражнения с весом собственного тела в течение 15 минут без акцентированного перерыва. Смысл силовых упражнений состоит в развитии силовой выносливости. В конце также желательно проводить полную растяжку [3].

Всего тренировка длится около двух часов почти непрерывной работы. У профессиональных бойцов в Таиланде тренировки в таком ритме идут ежедневно и с раннего детства. Общая нагрузка (с учетом того, что они проходят в максимально жестком режиме и спарринги там не легкие) такова, что к 30 годам практически все бойцы завершают карьеру. Для оздоровительных целей достаточно проводить 2-3 тренировки в неделю, превращая спарринги в отработку действий в парах. Желательно на тренировке пить чистую воду, чтобы избежать обезвоживания организма и способствовать активному потоотделению, выводящему ненужные вещества че-

рез кожные протоки. После тренировки следует принять теплый душ и одеть сухую одежду.

Также надо отметить, что необходимо проводить разминку до выступления пота, чтобы хорошо разогреть организм. Только разогретый организм устойчив к нагрузкам, а любой бокс связан с резкими движениями, которые могут быть травмоопасными. Частоту сердечных сокращений измерять нужно только на первом этапе, так как целью является не увеличение силовых показателей, а возвращение нормального тонуса мышцам и нагрузка со временем не будет расти. Чередую скорость движений можно тренировкой по тайскому боксу даже заменять бег на средние и длинные дистанции. В этом плане даже тренировка по муай-тай предпочтительнее. Дело в том, что лишний вес не всегда позволяет получать от бега пользу, так как избыточная нагрузка будет создана на коленные суставы и надкостницу. Если говорить о гимнастических комплексах, включающих самые разнообразные движения либо статические положения (как в йоге), то их множество, но они не дают результатов быстрее, чем описанная выше простая тренировка. Такие комплексы могут использоваться как дополнение, но не как основа [2].

Простые силовые гимнастические упражнения, составляющие часть тренировки по тайскому боксу, доступны не каждому человеку. Для женской части населения они часто непосильны, а для многих мужчин сложностью становится поднятие собственного большого веса. В этом случае гимнастика может быть травмоопасна, а главное бесполезной для устранения недостатков организма. В таких распространенных случаях необходимы занятия на тренажерах, имитирующих гимнастические упражнения. Нагрузка должна быть посильной. Количество повторений большое – работать следует на силовую выносливость, поэтому и веса должны быть небольшими. Все такие упражнения должны проводиться только в конце тренировки в состоянии усталости. Не имея в наличии простейших гимнастических снарядов, можно ограничиться простыми отжиманиями от пола, следуя также принципам равномерности и спокойного выполнения. Количество подходов в гимнастических упражнениях не должно превышать 5. А количество самих упражнений в каждом подходе различается от вида упражнения: для подтягиваний и выжиманий на брусьях достаточно 10-15 раз, для отжиманий 25-30. На тренировке должна быть поставлена цель увеличить общее количество проведенных гимнастических упражнений [3].

Важным моментом в тренировках по тайскому боксу является процесс привыкания частей тела, наносящих удары. Во избежание травм и переломов необходимо использовать подобранные по размеру перчатки и щитки для ног, коротко стричь ногти на руках и ногах, использовать неопреповые наколенники и налокотники для согревания суставов. Кисти необходимо правильно бинтовать. Даже в легких спаррингах обязательно использовать защитные шлемы и бандаж для чувствительных участков тела. Особую роль играет укрепление коленей, так как коленные суставы среди остальных суставов человека наиболее сложно поддаются лечению. На первом этапе от ударов коленями по мешкам и людям лучше в принципе отказаться. Необходимо, чтобы тренирующийся ползал на чем-то мягком на коленях. Далее покрытие меняется на более жесткое. Также важна правильная растяжка [3].

В России тайский бокс постепенно набирает популярность. В начале 80-х годов прошлого века спорт автоматически попал под запрет вместе с карате из-за внешнего сходства техники (и там и там били ногами) для чиновников. Первые секции появились в стране только в 1992 году в Новосибирске. Так же как и таэквондо муай-тай развивался первое время наиболее активно на территориях за Уралом, испытывая влияние стран Азии.

В 1993 году тайский бокс стал культивироваться в Кузбассе. Тренер Виталий Ильин из Прокопьевска имел большой опыт занятий единоборствами и открыл первую секцию. Уже в 1995 году Ильин вместе со своим учеником Олегом Петровским поехал на чемпионат мира. Оба спортсмена заняли первые места. Петровский первым выполнил в Кузбассе МСМК по тайскому боксу. В Прокопьевске впоследствии появились новые звезды муай-тай: Александр Удод, Дмитрий Сауков, Денис Логунов и Григорий Дрозд, завоевавший все существующие титулы любительского муай-тай. Вторым кузбасским чемпионом мира после Дрозда стал Сергей Хидченко. Во многих городах Кузбасса появились соратники Ильина. С 2000 года тайский бокс в Кузбассе оформлен как официальная федерация. Сегодня она объединяет больше 10 секций в пяти городах Кузбасса. В столице края – Кемерово – при центре спорта «Кузбасс» действует секция под руководством Валентина Владимировича Семенова, который уже сумел подготовить ряд перспективных спортсменов, в том числе финалиста чемпионата мира по тайскому боксу [5].

Надо отметить, что в Таиланде уже рекомендовано проводить соревнования для участников возрастом старше 60 лет. Уже сегодня в России есть спортсмены, которые в зрелом возрасте только начали свои занятия этим видом спорта, но сумели добиться выдающихся результатов. Виктория Пухиря начала занятия после 30 лет, но сумела стать призером страны по тайскому боксу и близкой по правилам версии кикбоксинга K-1. Настоящей сенсацией стало выступление Василия Нетребка из Владимирской области, который в 32 года бросил курить, начал вести здоровый образ жизни и заниматься тайским боксом. В 34 года Василий стал чемпионом России и призером чемпионата Европы, а в 38 выиграл чемпионат Европы 2018 года [4].

Таким образом, при правильной организации занятия тайским боксом будут способствовать всестороннему укреплению организма, оздоровлению сердечно-сосудистой системы, развитию координации, снижению лишнего веса.

#### Список литературы

1. Анатомия человека. В двух томах // Под ред. М. Р. Сапина. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2001. – Т. 1.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений // И.С. Барчуков [и др.]; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
3. Щегрикович Д. Тайский бокс. Книга-тренер. – М.: Эксмо, 2017.
4. Секция тайского бокса для тех кому за 20/30/40. Не поздно ли? URL: <http://www.k-1spb.ru/2018/11/8797.html> (дата обращения: 25.12.2018).
5. Федерация тайского бокса России URL: <http://rmtf.ru/> (дата обращения: 28.12.2018).

## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

**Сухин В.С.**

студент группы УМР21,

Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

**Чикризова В.Б.**

старший преподаватель по ФК,

Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Бронхиальная астма – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей. Приступы удушья могут появиться в любой момент: во время перенапряжения, физических нагрузок, при стрессовых ситуациях. Поэтому людям, которым поставили этот диагноз, необходимо узнать о совместимости астмы и спорта перед какой-либо физической активностью.

*Ключевые слова:* бронхиальная астма, физическая активность, нагрузка, грудная клетка, дыхательный аппарат, дыхательная гимнастика.

Каждый человек, страдающий данным заболеванием, знает, что физические нагрузки могут спровоцировать приступ бронхиальной астмы. Дело в том, что, испытывая их, мы дышим глубже и чаще, из-за того, что увеличивается потребность мышц в кислороде. В связи с этим увеличивается его количество в организме, в результате чего слизистые нижних дыхательных путей пересушиваются и охлаждаются, что провоцирует бронхоспазм. Специалисты не могут дать точный ответ можно ли совмещать астму и спорт. Раньше врачи однозначно запрещали астматикам тренировки. Это объясняется тем, что значительные физические нагрузки и физкультура при бронхиальной астме способны вызвать приступы, но сейчас ученые считают, что если легкие тренировки будут проводить регулярно, то это укрепит мышцы дыхательной системы, поддержит иммунитет и позволит облегчить протекание болезни. Чтобы тренировка мышц принесла пользу, следует грамотно составить комплекс упражнений, контролировать состояние при нагрузках и в случае малейшего недомогания прекращать занятие.

Прежде чем приступить к тренировкам пациенту нужно выявить свой уровень тяжести астмы, чтобы правильно распределить нагрузку. При оценке тяжести заболевания учитывают:

- количество ночных симптомов в месяц, неделю, сутки;
- количество дневных симптомов в неделю, день;
- выраженность нарушений физической активности и сна.

Исходя из этого, выделяют две стадии заболевания:

1. Интермиттирующая (эпизодическая) бронхиальная астма. В этом случае приступы удушья в дневное время случаются не более одного раза в неделю, в ночное время – менее двух раз в неделю. Данная стадия астмы обостряется ненадолго, она может не давать о себе знать месяцы и даже годы.

2. Персистирующая бронхиальная астма, или постоянная. Согласно Всемирной организации здравоохранения она разделяется на 3 степени тяжести заболевания:

Степень 1. Лёгкая персистирующая астма

- Симптомы болезни возникают чаще 1 раза в неделю, но реже 1 раза в день;
- Обострения могут нарушать сон больного, угнетать физическую активность;

- Ночные приступы болезни возникают, по меньшей мере, 2 раза в месяц.

Ступень 2. Персистирующая астма средней тяжести

- Приступы астмы возникают практически ежедневно;
- Обострения нарушают сон больного, снижают физическую активность;
- Ночные приступы болезни случаются очень часто (чаще 1 раза в неделю).

Ступень 3. Тяжелая персистирующая астма

- Приступы болезни возникают ежедневно;
- Ночные приступы астмы случаются очень часто;
- Ограничение физической активности.

При тяжелой стадии заболевания необходимо снизить уровень физических нагрузок до минимума. Здесь разрешены несложные гимнастические упражнения и дыхательные процедуры. При средней и легкой стадии предпочтение лучше отдать занятиям, укрепляющим мышцы диафрагмы и плечевого пояса. Астматикам рекомендованы следующие виды спорта:

- легкая атлетика;
- теннис;
- спортивная ходьба;
- бальные танцы;
- фитнес;
- занятия плаванием;
- аэробика, аквааэробика;
- гимнастика;
- бадминтон;
- велоспорт;
- единоборства, но с осторожностью, чтобы не получить удар в грудную клетку;
- волейбол, футбол, баскетбол.

Наиболее полезным для людей с данным заболеванием является плавание, регулярные тренировки хорошо укрепляют дыхательный аппарат. В момент занятий нагрузка равномерно распределена между мышцами и дыхательной системой. Это помогает улучшить вентиляцию бронхиального дерева и легких. Также водные процедуры улучшают снабжение тканей кислородом. Оказывая положительное влияние на бронхи и сосудистую систему, тренировки помогают закалять организм, улучшают сопротивляемость инфекциям, укрепляют иммунитет.

Помимо плавания, эффективным видом упражнений для астматика выступает дыхательная гимнастика. Она применяется на различных ступенях заболевания, даже при тяжелой форме. В комплекс занятий входят как физические упражнения, так и речевые тренировки, что позволяет нормализовать дыхание. Все уроки проводятся сидя, в спокойном состоянии. Активные физические нагрузки вводятся постепенно, с плавным увеличением сложности. Полезность гимнастики заключается в тренировке мускулатуры дыхательного аппарата и создании дыхательного резерва. В процессе занятий задействуются участки легких, в которых обычно не происходит газообмен. За счет этого дыхательный аппарат начинает работать продуктивнее.

Повышенные нагрузки при астме вредны, поэтому таким больным запрещены некоторые разновидности спорта. Силовые тренировки могут привести к трав-

мам грудной клетки, что вызовет приступ заболевания. Также стоит отказаться от лыж, хоккея, фристайла, так как при поступлении холодного воздуха при вдохе сужаются бронхи, начинается бронхоспазм. Удушье от физических нагрузок при астме может случиться, если выбрать спорт, где необходимо прилагать большие усилия. Сюда относят:

- занятия на турниках, кольцах;
- тяжелую атлетику;
- бег с препятствиями или на длинные дистанции. Астма и спортивный бег могут совмещаться лишь при легкой короткой пробежке;
- биатлон.

Не разрешаются при бронхиальной астме упражнения и виды спорта, требующие задержки дыхания или связанные с недостаточным поступлением кислорода. В эту категорию входят дайвинг, фридайвинг, альпинизм, подводная охота, прыжки с парашютом.

Стоит осветить наиболее эффективные методики дыхательной гимнастики:

1. На протяжении 1 минуты глубоко дышать, при этом частота дыхания должна становиться все меньше.

2. Ладони двух рук нужно сжать в кулак, а потом поднести к плечу, в то же время выдохнув.

3. Ноги по очереди сгибать и прижимать к животу, глубоко вдохнув. Выдохнуть при возвращении в первоначальное положение.

4. Глубоко вдохнуть, максимально долго выдыхать, произнося звуки «ж» и «ш».

5. Выполнять в положении стоя. Левую руку положить на живот, правую – на грудную клетку. Контролируемое дыхание на протяжении 30 секунд. При этом при выдохе мускулатура брюшного пресса должна втягиваться и напрягаться.

6. Ноги поставить на ширине плеч, а руки на талии. Сделать глубокий вдох, далее задержать дыхание примерно на 3-5 секунд, медленно выдохнуть, произнося звуки «о», «а». Выполнять 10-13 раз.

7. Выпрямить позвоночник, руками опереться на спинку стула или перекладину шведской стенки. Максимально вдохнуть носом, задержать дыхание, втянув живот и максимально напрягая мышцы пресса. Задержаться в таком положении на 15-30 секунд (в зависимости от возможностей пациента). Плавно выдохнуть, расслабиться. Выполнять по 1-2 раза, разрешено делать по 3-5 подходов за тренировку, но с перерывами не менее 5 минут.

Даже при таком серьезном заболевании, как астма, занятия спортом вовсе не противопоказаны, наоборот, умеренные нагрузки, при контроле со стороны лечащего врача и пульмонолога, повлияют на здоровье в положительном ключе. Астма и спорт -совместимые вещи, но при правильном подходе к нагрузкам.

#### Список литературы

1. Иванова А. А., Иванова Т. А., Раскита Е. П. Влияние физической культуры на состояние здоровья студентов высших учебных заведений // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. – пос. Новомихайловский: сб.науч.тр. XV Юбил.Международ.науч.-практ. конгр-конф., 2012. – С. 12.

2. Исаев Ю., Мойсюк Л. Бронхиальная астма. Конвенциональные и неконвенциональные методы лечения. – М: «КУДИЦ-ПРЕСС», 2008. – 168 с.

3. Лечение и профилактика бронхиальной астмы // otherreferats.allbest.ru. URL: [https://otherreferats.allbest.ru/medicine/00100505\\_0.html#textf](https://otherreferats.allbest.ru/medicine/00100505_0.html#textf).



4. Парадоксы физической нагрузки при астме // med2c.ru. URL: <http://med2c.ru/физическая-нагрузка-при-астме/>

5. Тумасян Т. И. Физическая культура как средство управления состоянием здоровья студенческой молодежи // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. – пос. Новомихайловский : сб. науч. тр. XVIII Междунар. науч.-практ. конгр.-конф., 2015. – С. 4.

## МОТИВАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Токарев Г.Н.*

старший преподаватель кафедры физвоспитание,  
Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

В данной статье рассматривается, как влияет здоровый образ жизни на хорошую работоспособность человека. Мотивация к здоровому образу жизни.

*Ключевые слова:* современное общество, мотивация здорового образа жизни, возрастной принцип, деятельностный принцип.

Современный мир живет в эпоху высоко конкурентного общества, важной характеристикой которого является всеобщая борьба за получение доступа к престижному образованию, высокооплачиваемой работе и социальному статусу. Однако, получение всех этих благ, возможно, только при условии наличия у человека крепкого здоровья, позволяющего ему сохранять физические силы и эмоциональную устойчивость в сложных, стрессовых, а порой и критических ситуациях. Формирование же и поддержание здоровья человека зависит, прежде всего, от него самого. От его склонности к занятию спортом, потреблению здорового питания и осуществлению контроля над состоянием своего организма. Однако все личностные особенности, формирующие приверженность человека к здоровому образу жизни, невозможны без формирования у него устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Для того, чтобы здоровый образ жизни стал частью жизни человека, а забота о своем здоровье и его укреплении носила постоянный характер, мотивация к здоровому образу жизни должна превратиться в центральный ценностный мотив в жизни человека, формирующий, регулирующий и контролирующий его образ жизни человека. Однако анализ различных аспектов, формирующих мотивацию человека к здоровому образу жизни, доказывает тот факт, что ее формирование носит многоступенчатый и сложный характер, который зависит от самых разных факторов.

В этой связи принято выделять два важных принципа, на базе которых можно сформировать мотивацию человека к поддержанию здорового образа жизни. И к этим принципам относятся возрастной принцип и деятельностный принцип. Возрастной принцип предполагает, что формирование устойчивой мотивации к укреплению своего здоровья у человека носит наиболее устойчивый характер, если она формируется с самого раннего детства. Однако, если в силу разных причин в детстве приверженность к здоровому образу жизни так и не выработана, то следует применить деятельностный принцип. В согласии с данным принципом, мотив здоровья можно создать посредством организации оздоровительной деятельности человека по отношению к самому себе посредством упражнений. Данный принцип формирования мотивации к здоровому образу очень важен, поскольку опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создают у человека соответствующую

щую целенаправленную потребность и установку на здоровье подобно тому, как «аппетит приходит во время еды».

В рамках формирования у человека мотивации к поддержанию здорового образа жизни, необходимо обратить особое внимание на тот факт, что данная мотивация состоит из большого количества разных компонентов, а стиль здоровой жизни у человека определяется набором разных мотивов. Главными из них являются мотивы самосохранения, подчинения культурным требованиям, получения удовольствия от спорта и самосовершенствования.

Мотивация самосохранения в рамках поддержания человеком здорового образа жизни формируется на базе осознания им того факта, что ведение нездоровой и беспорядочной жизни, неправильное питание и отказ от спорта может угрожать его здоровью и жизни. Мотивация подчинения культурным требованиям имеет другую природу. Она основана на конформистских началах человеческой психологии. И если общественная среда диктует норму, согласно которой человек должен вести здоровый образ жизни, то естественное желание человека стать равноправным членом общества и жить в гармонии с его членами заставляет его вести здоровый образ жизни. Мотивация самосохранения и подчинения обществу, с одной стороны, носит позитивный характер, так как побуждает человека вести здоровую жизнь. Однако, она одна сама по себе явно недостаточна, поскольку среда может измениться, а страх исчезнуть, и традиция соблюдения здорового образа жизни исчезнет в результате этого. Однако если потребность в здоровье будет иметь внутренние мотивы, если она будет приносить человеку удовлетворение от спорта и собственных достижений в нем, здоровый образ жизни будет носить более устойчивый характер.

Именно по этой причине гедоническая мотивация, в соответствии с которой ощущение здоровья приносит человеку радость, так важна в рамках формирования у человека общей мотивации к здоровому образу жизни. Если человек получает удовольствие от того, что он здоров, он будет стремиться оставаться здоровым. Формирование у детей гедонистической мотивации к здоровому образу жизни можно построить на базе приобщения к нему через игру, танцы или физическую культуру. По мере взросления ребенка эти занятия перейдут в привычку, которая непременно будет доставлять удовольствие, поскольку результатом будет не только хорошее настроение, но и физическое совершенство.

Наконец, принципиально важным аспектом формирования мотивации человека к здоровому образу жизни является формирование её через практику самосовершенствования, которая выражается в том, что человек осознает тот факт, что крепкое здоровье помогает ему подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Эта мотивация весьма существенна для выпускников средних и высших учебных заведений, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания.

Таким образом, подводя итоги нашей работы, посвященной исследованию мотивации человека к здоровому образу жизни, мы можем сделать вывод о том, что она носит сложный характер, который, вместе с тем, позволяет человеку в разном возрасте и в силу разных причин приобщиться к здоровому образу жизни.

#### **Список литературы**

1. Алексеев С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2014.

2. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 24 с.

3. Решетников Н. В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын Р. Л., Палтиевич Г. И., Погадаев. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 200 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: АСАДЕМА, 2003 – 464 с.

## **МАСКИРОВКА ТАКТИЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

***Ушенин А.И.***

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,  
канд. пед. наук, доцент, Санкт-Петербургский университет МВД России,  
Россия, г. Санкт-Петербург

***Оруджев А.М.***

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,  
Санкт-Петербургский университет МВД России, Россия, г. Санкт-Петербург

***Арсеньев В.А.***

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,  
Санкт-Петербургский университет МВД России, Россия, г. Санкт-Петербург

***Новоторов Е.Е.***

преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,  
Санкт-Петербургский университет МВД России, Россия, г. Санкт-Петербург

В статье показаны некоторые способы психологической и тактической маскировки во время проведения поединков, а также в промежутках между боями.

*Ключевые слова:* психологическое состояние, маскировка, решительность, инициативность, превосходство, комбинации ударной и борцовской техники, выгодная тактика.

Во время проведения соревнований, кроме физической, технической, тактической подготовленности, важное значение имеет психологическое состояние спортсмена и особенно его маскировка. В действиях, позе, стойке, изготовке к бою можно демонстрировать чрезмерную осторожность, создать ложное представление о недостатке смелости. Но иногда во время поединка решительно атакуют, создавая тем самым преувеличенное впечатление о смелости, при этом стойка, поза и действия должны говорить об отсутствии страха, например, во время боя опущены руки.

Для того чтобы создать представление о решительности во время боя, необходимо постоянно атаковать, это выражается не только в проведении атакующих действий, но и в подготовительных приёмах, в сближениях, перемещениях. Между схватками желательно иметь сосредоточенный вид и заниматься конкретными делами, читать книгу, пользоваться телефоном и т.д., эти действия следует выполнять без признаков нерешительности.

Стараться использовать различную ударную технику руками и ногами, приемы борьбы, создавая новые, неизвестные противнику ситуации, для того чтобы

преувеличить инициативность. Исходя из этого у противников создастся преувеличенное представление об инициативности бойца. Но иногда следует выбрать такую тактику, которая преуменьшает инициативность спортсмена, в результате чего любое новое действие или прием может застать противника врасплох [1].

Если поединок проходит с нерешительным противником, то ему не оставляют времени на обдумывание тактики нападения. Нужно действовать, навязывая свои ситуации, свою технику. При этом используют любую, даже небольшую, возможность для активных действий. Следует ставить противника в такие ситуации, в которых найти правильное решение ему трудно.

Превосходство бойца чаще всего основывается на высоком авторитете, который складывается из оценок деятельности спортсмена окружающими.

Боец, уважающий своих противников, судей, зрителей и при этом скромный, вежливый, приветливый, корректный, тактичный, быстрее завоевывает авторитет. Очень важно быть точным, вовремя приходить на поединки, взвешивание, совещания. Спортсмен всегда должен помнить, что является членом своего спортивного коллектива.

В ходе поединка необходимо скрывать свои намерения и тактические планы для того чтобы вынудить противника принять неправильное тактическое решение. Во время тренировок необходимо отрабатывать этот элемент, но при этом в каждом учебном поединке не следует повторять техническую новинку, применять скрытую комбинацию ударной или бросковой техники следует в том случае, если есть уверенность, что противник не сможет подготовить защиту [2].

Во время проведения поединка со слабыми противниками, можно вести бой так, чтобы создалось представление, что следует атаковать, тем, кто наблюдает за схваткой, этими ударами или бросками. Чтобы заставить противника применить атаковую тактику можно в ряде боёв создавать впечатление, что боец боится тех или иных ударов или бросков. В этом случае наблюдающие противники решат попробовать атаковать теми ударами, бросками которых он опасается. Таким образом, они выберут выгодную для бойца тактику.

В первых поединках иногда применяют такие тактические решения, которые вынуждают противника на принятие нужной тактики. Так, можно в первых боях использовать преимущественно ударную технику, противники, наблюдающие за ходом поединка, наверняка выберут тактику с использованием в основном борцовской техники, а вместо этого боец, не дожидаясь, стремительно атакует руками, ногами и переходит к борцовской технике. Или же первые схватки можно провести в обратном порядке, обозначить атаки с помощью борцовской техники, а в последующем использовать удары.

С другой стороны, в каждом бою можно применять новые тактические решения, чтобы «запутать» противников, поэтому они будут вынуждены после каждого поединка пересматривать свою тактику и в результате не смогут составить правильный тактический план [3].

В период подготовки к соревнованиям и в ходе самих соревнований нужно создать у противников ложное представление физической подготовленности, чтобы они приняли невыгодное для себя и нужное бойцу тактическое решение. В тоже время можно вызвать у противников преувеличенное представление о развитии силы, для этого подбирают такой спортивный и повседневный костюм который создает преувеличенное представление о физическом развитии, ширине плеч и др. Осанка, походка тоже должны быть соответствующие. В рассказах и беседах несколько преувеличивают свои показатели в выполнении силовых упражнений (со

штангой, гириями и др.). Во время разминки (в присутствии противников) выполняют упражнения которые, по их представлению, требуют наличия большой силы.

Кроме того, у соперников нужно создать преувеличенное представление о развитии быстроты, для чего во время разминки выполняют движения с высокой скоростью. Противник, усваивая темп и ритм действий, строит соответствующую тактическую подготовку, согласовывая темп и ритм своих действий с предполагаемой скоростью движений бойца. Часто в предварительных поединках проводится ударная или борцовская техника, с максимальной быстротой для того чтобы подавить, ошеломить соперника [4].

Во время поединка бойцы скрывают признаки усталости, чем демонстрируют свою выносливость, нужно специально подготавливать такие упражнения, которые от соперников требуют большой выносливости.

Во время проведения соревнований, в промежутках между боями, скрыть недочеты в развитии тех или иных физических качеств легче, чем создать о них преувеличенное представление, силу можно приуменьшить, скрывая рельеф мышц, выносливость скрывают усилением дыхания при сравнительно небольших нагрузках, замедлением движений в поединках. Кроме того, после того как закончился очередной бой, можно лечь на ковёр показывая сильную усталость, и т. п. Во время проведения разминки движения выполнять замедленно, в невысоком темпе. Но на самом деле подготовительную часть необходимо проводить в высоком темпе, при этом найти такое место в спортивном зале чтобы противники не видели всего арсенала ударной и борцовской техники [5].

#### Список литературы

1. Кудин В.А., Торопов В.А., Дудчик В.И., Куликов М.Л., Науменко С.В., Ушенин А.И. Физическая подготовка: учебник. 2-е изд., испр. и доп. / Кудин В.А. и др. // Изд-во СПбУ МВД России. – СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2016.
2. Теория и методика физической культуры. Учебник. Ю.Ф. Курамшин. Москва, 2010.
3. Торопов В.А., Ушенин А.И., Дудчик В.И., Золотенко Р.Б., Хыбыртов Р.Б. Рукопашный бой в теории и практике служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / Под ред. проф. В.А. Торопова // Изд-во СПбУ МВД России. – СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2016.
4. Хыбыртов Р.Б., Ушенин А.И., Торопов В.А. Характеристика педагогической системы обучения сотрудников полиции приемам рукопашного боя в средствах индивидуальной бронезащиты // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2014. № 1 (61). С. 168-172.
5. Торопов В.А., Науменко С.В., Куликов М.Л., Ушенин А.И., Хыбыртов Р.Б., Дудчик В.И. Исследование процесса эффективного обучения сотрудников полиции приемам рукопашного боя: Монография. – СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2018. – 112 с.

## ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

*Хусточкин В.Г., Плескачева О.Н.*

Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Данная статья определяет важную роль применение спортивного питание в спорте и достижение спортивного результата. Статья предусматривает рассмотрение: советы по применению спортивного питания, а также значимость применения пищевых добавок.

*Ключевые слова:* креатин, протеин, гейнер, ВСАА, силовые нагрузки.

Спортивное питание имеет важную роль при занятиях спортом и достижении спортивных результатов. В данной статье я рассмотрю только некоторые до-

бавки, получаемые путем обработки натуральных ингредиентов, так как только такой тип добавок я считаю безопасными для применения спортсменами.

Самые популярные и эффективные спортивные добавки:

1. Креатин.
2. Протеин.
3. Гейнер.
4. ВСАА.
5. L-карнитин.
6. Глютамин.
7. Витамины и минералы.

Теперь по порядку разберем каждую добавку, чтобы понять её принцип действия.

1. Креатин. Креатин был открыт в 1832 году французским ученым Шевре-лем. Его получают из мяса животных в основном из говядины. Он содержится и в наших мышцах, но изначально в достаточно небольшом количестве. Механизм действия креатина на организм человека достаточно прост, он входит в группу составляющих для донаторов азота, если говорить коротко- креатин задерживает воду в мышцах за счет чего увеличивает их объем и соответственно силы и физические возможности человека. Уже через неделю приема креатин дает свои результаты. В течение месяца приема креатина вес человека увеличивается на 2-5 кг (увеличение веса единоразово, после месяца вес от креатина расти перестанет), после окончания приема креатина он вес накопленный за счет задержания воды в мышцах также уходит в течение месяца.

Заключение. Употребление креатина позволяет временно увеличить мышечную массу спортсмена, и его силовые возможности, что позволит более эффективно тренироваться и достигать более высоких результатов за более короткое время.

Несколько советов по применению. В половине источников говорится о так называемой «креатиновой загрузке», в момент начала приема креатина спортсмен «должен» «загрузить» свой организм креатином, то есть за короткое время довести уровень креатина в организме до оптимального уровня путем употребления больших доз креатина в течение нескольких дней. Забудьте об этом, этот метод дает большую нагрузку на печень и почки спортсмена. Лучше подождать результата месяц, чем потом лечиться.

Способ применения и дозировка: креатин всегда пьется с большим количеством жидкости, дозировка креатина за один прием составляет 5 гр, не пытайтесь сэкономить, уменьшение дозировки до 3 гр. приведет к полному отсутствию результата. В день тренировок креатин принимается один раз утром и один раз сразу перед тренировкой (некоторые советуют после). В день отдыха только один раз утром. В идеале креатин пьется с так называемой «транспортной системой», быстрые углеводы позволяют ему легко и быстро усваиваться, касательно этого, иногда встречаются хваленые креатины с транспортной системой только продаются они втридорога. Мой совет – купите виноградный сок, налейте стакан и пейте с ним, также можно купить мальтодекстрин (кукурузный крахмал) или амилопектин (обработанный мальтодекстрин) и мешать креатин с ним в пропорции примерно 1:3, в покупных креатинах с транспортной системой также используют мальтодекстрин или амилопектин, но обходится это значительно дороже нежели покупать их по отдельности.

2. Протеин. Дословный перевод протеина- белок. Протеин- очищенный белок получаемый путем обработки натуральных продуктов (яиц, молока, соевых бобов, гороха, мяса и т.д.). Протеин, пожалуй, самая популярная спортивная добавка и конкуренцию по популярности может составить только креатин. Ни для кого не секрет, что мышцы человека строятся из белка, а спортсмен, регулярно получающий высокие физические нагрузки, которые приводят к увеличению сухой мышечной массы имеет острую потребность в строительном материале для мышц, из этого следует, что прием протеина в тренировочный период крайне важен для спортсмена. Современные виды протеиновых добавок содержат в себе и углеводы, также в небольших количествах креатин, ВСАА, глютамин и т.д., но содержание этих веществ не является поводом не принимать их отдельно, так как содержание их в протеиновых добавках небольшое и недостаточное для полноценного их эффекта. Отдельного внимания заслуживает казеиновый протеин, за счет того, что очень медленно усваивается – позволяет питать организм достаточно долгое время, что очень важно в момент сна, именно в момент сна мы на 8-10 часов остаемся без еды и воды, что очень нежелательно для спортсмена, принимать казеин лучше всего сразу перед сном. Вместо казеина мог бы посоветовать творог, так как он содержит достаточно казеинового протеина чтобы питать вас всю ночь и обходиться значительно дешевле.

Советы по применению. В день отдыха – два раза в день, между приемами пищи (завтрак-обед, обед-ужин), в день тренировок – три раза в день, два раза между приемами пищи в течение дня и один раз по выбору за 1,5 часа до тренировки, либо сразу после, лично я предпочитаю сразу после так как протеин позволяет закрыть белково-углеводное окно и прекратить процессы катаболизма, но это можно сделать и съев 2 банана. Пара слов о катаболизме и белково-углеводном окне, катаболизм- процесс мышечного разрушения, в процессе тренировки человек теряет много энергии за короткое время, организм не знает, когда это прекратится и поэтому начинает экстренно получать энергию истощая мышцы, для того чтобы это прекратить нужно дать организму быстрые углеводы, он получит энергию и оставит мышцы в покое. Белково-углеводное окно по факту почти то же самое что и катаболизм, только имеет свои временные рамки, это момент, когда организм наиболее востребован в получении белков и углеводов, его быстрое закрытие позволяет наиболее полноценно восстанавливаться мышцам.

3. Гейнер. Белково-углеводная смесь, имеющая приоритетом именно углеводы, употребляется спортсменами с преимущественно эктоморфным (худощавым) типом телосложения и нацелена на набор массы. Суточная порция гейнера может содержать в себе до 1200-1500 ккал. Более эффективно чем протеин помогает прекратить процессы катаболизма и закрыть белково-углеводное окно за счет большего содержания в нем быстрых углеводов.

Советы по применению. Так же как и протеин, в день отдыха два раза в день между приемами пищи, в день тренировок три раза, два раз между приемами пищи и один раз за 1,5 часа до или сразу после тренировки. Не начинайте прием гейнера или протеина размешивая его с молоком, ваш желудок это не оценит, дайте организму время привыкнуть, начинайте с воды, а только спустя 2-3 недели начинайте по желанию переходить на молоко.

4. ВСАА (Branched-chainaminoacids). Аминокислоты с разветвленными боковыми цепями. Комплекс содержащий в себе 3 незаменимых для спортсмена аминокислоты: лейцин, изолейцин, валин. ВСАА позволяет предохранить ваши мыш-

цы от разрушения во время тренировок, он снижает процессы катаболизма и помогает наиболее скорому и полноценному восстановлению мышечной ткани, также за счет стимулирования синтеза мышечного протеина организмом. Советы по применению. Тут все предельно просто один раз сразу до тренировки и один раз сразу после тренировки, некоторые предпочитают пить ВСААне до тренировки, а на протяжении всего процесса тренировки. Иногда попадаются ВСАА с ужасным вкусом, тут могу посоветовать сначала закинуть ВСАА в рот, а потом быстро запить (совет лично от меня – не закидывайте ВСАА слишком резко, иначе можно чихнуть и весь ВСАА окажется на полу).

5. L-карнитин. Весьма популярная спортивная добавка, которую многие ошибочно считают жиросжигателем, но это не совсем так. Для начала давайте разберемся почему же во время тренировки так тяжело уходит жир? Все просто, организму намного проще добраться до нашего гликогена или истощать мышцы нежели перетапливать жир, это достаточно долгий процесс. L-карнитин позволяет организму получить более быстрый доступ к жировым запасам, за счет чего во время тренировки увеличивается жиросжигание. Также L-карнитин имеет еще один эффект, а именно поддержание и укрепление сердца, что положительно сказывается на выносливости спортсмена и ведет к возможности повышения времени тренировки, что в свою очередь положительно сказывается на жиросжигании. Советы по применению. Оптимальной считается дозировка в 2000 мг, два раза по 1000 мг. В дни тренировок принимать один раз утром на голодный желудок и один раз за полчаса до тренировки, в дни отдыха один раз утром на голодный желудок и один раз между завтраком и обедом.

6. Глютамин. Очень полезная на мой взгляд спортивная добавка, имеет массу положительных эффектов, среди которых повышение иммунитета, повышение умственной деятельности, снижение утомляемости. Однажды глютамин очень мне помог, его основное назначение – это спасти спортсмена от перетренированности. Одно время у меня не было возможности посещать зал по графику, и я решил посещать зал 3 дня подряд, после второй недели я понял, что уже не могу выполнять упражнения из-за перетренированности. Тогда мне порекомендовали глютамин, и он действительно помог мне быстро восстановиться. Польза этой добавки обусловлена возможностью поддерживать организм спортсмена в период тяжелых физических нагрузок и позволять ему тренироваться на максимум. Советы по применению. В день тренировок – два раза, один раз утром на голодный желудок и один раз за полчаса до тренировки, в день отдыха – один раз утром на голодный желудок.

7. Витамины и минералы. Я думаю тут много говорить не нужно, витамины и минералы – это незаменимая вещь для любого человека, а уж тем более для спортсменов, если вы не получаете достаточного количества этих веществ- можете смело полагать, что ваши результаты сильно сократятся, а особенно набор массы или её снижение. Советы по применению. 1 раз в день перед едой.

И также не вошедшие в мой список добавки это предтренировочные комплексы и аскорутин. Аскорутин (аскорбиновая кислота и рутозид) следует принимать если вы работаете на максимум и каждую тренировку ваши мышцы на пределе, аскорутин поможет предотвратить разрыв сосудов, принимать его нужно 2 раза в день по одной таблетке. Предтренировочные комплексы – для тех, у кого проблемы с мотивацией или тех, кто хочет острых ощущений, бывают совершенно разные, но цель у них одна, привести спортсмена в то состояние, когда он способен на свой максимум. Назвать их однозначно безопасными я не могу, так как по со-



ставу они чрезвычайно разнятся, так что принимать их или нет- выбор и риск каждого.

#### Список литературы

1. Википедия – <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. Заяц Р.Г. Биология для абитуриентов: вопросы, ответы, тесты, задачи / Р.Г. Заяц и др. – Мн.: Юнипресс, 2010. – 816 с.
3. Люберцев В.Н., Новаковский С.В., Шабунин Р.А. Л 93 Физиология человека: учебное пособие. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2011. 287 с.
4. Российский сайт о бодибилдинге – <http://rusbody.by.ru/pitanie.html>

## АНАЛИЗ АНКЕТНОГО ОПРОСА ТРЕНЕРОВ

*Цона О.К., Кадуцкая Л.А.*

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Россия, г. Белгород

В статье представлены результаты анализа анкетного опроса с целью выявления отношения тренеров к проблеме развития координационных способностей девушек 14-17 лет в джаз-фанке, а также влияние координационных способностей на техническую подготовленность.

*Ключевые слова:* джаз-фанк, координационные способности, техническая подготовка, анкетирование, средства развития координационных способностей.

Актуальность исследования состоит в том, что в настоящее время большинство тренеров на начальном этапе подготовки танцоров большое внимание уделяют общей физической подготовке, а обучение координационным техническим действиям уходит на второй план. Возраст 14-17 лет является благоприятным фундаментом для развития координационной способности. Учитывая то, что координационная способность является важным компонентом физической подготовленности, возникла необходимость в более детальном изучении данного вопроса, а также в разработке программы тренировок и методики технической подготовки, направленных на развитие координационных способностей.

Педагогический эксперимент проводился в течение 2017-2018 года на базе Белгородской школы танцев «Dance Life». Были сформированы две группы девушек 14-17 лет первого года обучения по 6 человек в каждой: контрольная и экспериментальная группы. Тренировочный процесс в обеих группах проводился в естественных условиях, в рамках тренировок, согласно расписанию. Тренировочные занятия в обеих группах проводились автором данного исследования 3 раза в неделю по 55 минут.

Опрос в виде анкетирования тренеров по джаз-фанку проводился до начала педагогического эксперимента с целью определения их отношения к проблеме развития координационных способностей у девушек 14-17 лет в джаз-фанке. Было опрошено 20 тренеров – преподавателей России, имеющих достижения на соревнованиях международного уровня.

Информация по интересующему вопросу дополнялась данными индивидуальных и групповых бесед с тренерами, в ходе которых выяснялось мнение о вышеуказанной проблеме и ее влиянии на различные стороны тренировочного процесса.

Значительная часть тренеров (98%) считает, что возраст 14-17 лет является благоприятным для развития координационных способностей в джаз-фанке (табл. 1).

**Отношение тренеров к проблеме развития координационных способностей у девушек 14-17 лет в джаз-фанке**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Результаты ответов
Достаточно ли Вам информации о методике развития координационных способностей у девушек 14-17 лет в джаз-фанке	да	2%
	нет	97%
	не знаю	1%
	свой вариант	-
Оказывает ли развитие координационных способностей на быстроту и качество овладения техникой в джаз-фанке	да	100%
	нет	-
	не знаю	-
	свой вариант	-
Как Вы считаете, возраст 14-17 лет является благоприятным для развития координационных способностей в джаз-фанке	да	98%
	нет	2%
	не знаю	-
	свой вариант	-
Влияет ли уровень развития координационных способностей у девушек 14-17 лет в джаз-фанке на танцевальный результат	да	100%
	нет	-
	не знаю	-
	свой вариант	-
Вызывает ли у Вас интерес в расширении своих знаний, умений, навыков, используемых в развитии координационных способностей у девушек 14-17 лет	да	100%
	нет	-
	не знаю	-
	свой вариант	-

В процессе опроса установлено, что практически всем тренерам (97%) не достаточно информации о методике развития координационных способностей у девушек 14-17 лет в джаз-фанке, что выявило интерес в расширении своих знаний, умений, навыков (см. табл. 1).

Развитие координационной способности оказывает положительное влияние на быстроту и качество овладения техникой, а также на спортивный результат (так считают 100% опрошенных тренеров) (см. табл. 1).

С точки зрения опрошенных занимающихся джаз-фанком и тренеров, на каждом тренировочном занятии необходимо выделять специально время для развития физических качеств в таком % соотношении: сила – 10%, быстрота – 20%, координация (ловкость) – 30%, гибкость – 20%, выносливость – 20% (табл. 2).

Таблица 2

**Процентное соотношение физических качеств в физической подготовке в джаз-фанке**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Варианты ответов
На Ваш взгляд какое % соотношение отдельных физических качеств в физической подготовке в джаз-фанке является оптимальным	сила	10%
	быстрота	20%
	координация (ловкость)	30%
	гибкость	20%
	выносливость	20%

Результаты анкетирования показали, что наиболее эффективными средствами развития координационных способностей девушек 14-17 лет в джаз-фанке являются беговые упражнения (бег с изменением скорости, бег с изменением направления) – 25%, координационная дорожка – 30% (табл. 3).

Таблица 3

**Информированность тренеров по эффективности использования средств развития координационных способностей у девушек 14-17 лет в джаз-фанке**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Результаты ответов
Какие на Ваш взгляд средства развития координационных способностей у 14-17 лет в джаз-фанке является более эффективным	беговые упражнения (бег с изменением скорости, бег с изменением направления)	25%
	упражнения с мячом	15%
	координационная дорожка	30%
	перемещение в стойке с партнером	30%
	свой вариант	-

Анализ результатов анкетирования позволяет констатировать, что координационные способности необходимо развивать в подготовительной части – в конце (92%), в основной части – преимущественно в начале (87%), а также середине (90%) (табл. 4).

Таблица 4

**Предложения тренеров по развитию координационных способностей в части тренировочного занятия**

Вопросы анкеты	Варианты ответов			Результаты ответов		
В какой части тренировочного занятия необходимо развивать координационные способности у девушек 14-17 лет в джаз-фанке	подготовительная часть			подготовительная часть		
	в начале	в середине	в конце	1%	9%	92%
	основная часть			основная часть		
	в начале	в середине	в конце	87%	90%	7%
	заключительная часть			заключительная часть		
в начале	в середине	в конце	2%	1%	1%	

По мнению большинства опрошенных тренеров необходимо уделять особое внимание в джаз-фанке таким координационным способностям как: способность к ориентированию в пространстве (12%), способность к равновесию (14%), способность к перестраиванию движений (20%) и способность к выполнению заданий в заданном ритме (20%) (табл. 5).

Таблица 5

**Осведомленность тренеров по наиболее значимым координационным способностям в джаз-фанке для девушек 14-17 лет**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Результаты ответов
1	2	3
Каким координационным способностям на Ваш взгляд необходимо уделять особое внимание в джаз-фанке	способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых)	2%
	способность к ориентированию в пространстве	10%
	способность к равновесию	14%
	способность к перестраиванию движений	20%
	способность к соединению (комбинированию) движений	20%

1	2	3
	способность приспособляться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи	5%
	способность к выполнению заданий в заданном ритме	20%
	способность к управлению временем двигательных реакций	1%
	способность предвосхищать (предугадывать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом	5%
	способность к рациональному расслаблению мышц	3%

Таким образом, анализ результатов анкетирования позволил в очередной раз подтвердить актуальность исследования методики развития координационных способностей у девушек 14-17 лет в джаз-фанке.

#### Список литературы

1. Лях В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях / Физическая культура в школе. – 2000. – №5. – С. 3-10.
2. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 128 с.
3. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск: Изд-во Удм.ун-та, 136 с.
4. Клиорин А.И. Физиология подростка А.И. Клиорин // материалы симпозиумов: IX научная конференция по возрастной морфологии, физиологии и биохимии. – М., 1969. – С. 3-13.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Чикризова В.Б., Иванова Т.А.*

Донской государственный технический университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Задача сохранения и улучшения самочувствия человека должно привлекать пристальный интерес ученых и практических работников в различных областях знаний и деятельности.

*Ключевые слова:* проблемы, оздоровительная физическая культура, организм человека, адаптивная физическая культура, психология.

Определение проблемы самочувствия человека предоставляются медицинскими, педагогическими и психологическими способами. Комплекс мер по сохранению самочувствия человека посредством оздоровительной физической культурой (ОФК) производится определенным комплексом управленческо-педагогической работы, физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Формы ОФК – это способы организации исследующие физические упражнения для решения проблем развития и поддержания физических и психических ка-

честв, двигательных способностей, физического развития и физической подготовленности, совершенствования функциональных возможностей тела человека.

Созданные формы оздоровительной физкультуры функционируют в таких организационных условиях как:

- государственная;
- частная (коммерческая);
- самодеятельная.

Основными формами ОФК здесь представляются – цех и центр здоровья, физкультурно-оздоровительный комплекс, группа оздоровительной направленности и секция по видам спорта. Классы профессионально-прикладной психофизической подготовки возникают, в основном, в учреждениях оборонной и внутренней безопасности. По месторасположению населения действуют государственные, общественные и коммерческие формы ОФК: культурно-спортивные комплексы, физкультурно-оздоровительные комбинаты или центры, физкультурно-спортивные и детско-юношеские клубы по общей физической подготовке.

Отличительная черта подбора средств и методов работы физическими упражнениями диктуется спецификой заболевания и функциональными возможностями тела отдыхающих. Уроки проводят инструкторы по лечебной физкультуре на основе специально разработанных программ. Физкультурно-оздоровительная деятельность в санаториях-профилакториях организациях, учебных заведений или ведомств носит профилактическую направленность.

Подготовка адаптивного физического воспитания с людьми ослабленного здоровья [1, с. 45], а именно больных с нарушением опорно-двигательного аппарата постоянно остается одной в особенности сложных задач. В связи с этим ведется постоянный поиск эффективных технологий коррективной работы детей с ограниченным здоровьем.

Сегодняшние подходы к процессам коррективной работы детей с ДЦП указывают на то, что физическое воспитание представляется эффективной технологией физического и социального прогресса, самореализации и социализации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. Физвоспитание входит в систему адаптивной физической культуры и значитесь самой важной частью общей системы воспитания, обучения и коррекции опорно-двигательных нарушений у детей с ДЦП.

В России наибольший опыт использования физкультуры людьми с ограниченными возможностями и проблемами со здоровьем, находится, в большей степени, в лечебном и образовательном направлениях.

Адаптивная физкультура сочетает в себе, по крайней мере, три крупных области знаний – медицину, физическую культуру и коррекционную педагогику. И каждая из них делится на большое количество крупных и малых дисциплин. Соответственно, можно представить насколько значительно и обширно понятие АФК.

Адаптивная физкультура является более емким и широким научным и социальным явлением, целью которого является социализация личности человека – инвалида, качественное повышение уровня их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только их лечением с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур.

Страны создают федеральные и региональные программы, реализуют пилотные проекты, направленные на развитие адаптивной и оздоровительной физической культуры [2, с. 112]. В законодательной базе Российской Федерации издаются

распоряжения, уравнивающие права инвалидов и людей, не имеющих ограничений в состоянии здоровья. Но всё-таки, на данный момент – это равенство прав несет преимущественно декларативный характер в виду причины отсутствия реальных условий их воплощения в практику, которое во многом определяется недостаточной научно-практической разработанностью проблемы управления развитием адаптивного и оздоровительного спорта в регионах России.

Степень управления развитием современного российского спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья чуть выше среднего. В некоторых регионах, степень управления – ниже среднего.

Основная проблема организации и управления адаптивным и оздоровительным спортом в регионах России, является:

- отсутствие финансовой базы;
- Федеральной программы, развивающую адаптивный спорт и оздоровительный;
- отсутствие чёткого финансового контроля над аппаратом чиновников;
- нехватка специализированных спортивных комплексов, тренировочных баз;
- требуется создание детско-юношеских спортшкол для людей с ограниченными возможностями;
- необходимость создания клубной системы проведения соревнований;
- недостаток научно – методической литературы;
- дефицит квалифицированных кадров;
- отсутствие ставок тренеров в сфере адаптивной физкультуры и достойной зарплаты специалистов, работающих с людьми с ограниченными возможностями;
- минимализм материально-технической оснащённости занятий и отсутствие финансов для их приобретения;
- проблема организации учебно-тренировочного процесса;
- безразличие чиновников важности значения физической культуры для людей с ограниченными возможностями;
- отсутствие на занятиях квалифицированных специалистов;
- методы обучения и подготовки родителей как полноценных участников педагогического процесса.

Формирование одинаковых условий инвалидам вовлечения их в занятия физкультурой и спортом – главное достижение цивилизованных стран [3, с.52]. Соответственно, государству нужно поощрять все виды спортивной деятельности инвалидов, предоставляя надлежащие средства и правильную организацию этой деятельности.

#### **Список литературы**

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос, 2014. – 400 с.
2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Academia, 2013. – 288 с.
3. Рассел, Джесси Адаптивная физическая культура / Джесси Рассел. – М.: Книга по Требованию, 2013. – 427 с.
4. Чикризова В.Б., Плескачева О.Н. Физическая культура личности – Основа здорового образа жизни // Физическая культура, спорт и туризм: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием молодых ученых. 2016.

## РАЗВИТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Чикризова В.Б., Плескачева О.Н.*

Донской государственной технической университет, Россия, г. Ростов-на-Дону

Современный человек, привыкший к стабильному образу жизни и техническому прогрессу, испытывает потребность в адреналиновом всплеске. Экстремальный спорт является одним из способов легального удовлетворения данной потребности, чем завоевывает с каждым годом все большую популярность среди жителей современного мира. Он объединяет все путешествия, связанные с активными способами передвижения и отдыха на природе, имеющих целью получение новых ощущений, впечатлений, улучшение туристом физической формы и достижение спортивных результатов.

*Ключевые слова:* параглайдинг, бейсджампинг, паркур, хелискиинг, скейтбординг.

С каждым годом люди появляются все более экстремальные виды спорта. Экстрим опасен для здоровья и жизни, однако ежегодно поклонников данного направления становится только больше. Актуальным является вопрос: почему люди занимаются экстремальными видами спорта? Ответ кроется в психологии. Такие тренировки придают уверенность в себе, помогают справиться с комплексами, самоутвердиться и самореализоваться.

Экстремальный спорт снижает проявление депрессии и стресса, дарит восхитительные ощущения, а главное, учит ценить жизнь и дорожить каждой минутой. Некоторые современные экстремальные виды спорта берут свое начало из 50-х годов двадцатого века. Их характеризует высокая степень опасности для жизни и здоровья спортсмена, большое количество акробатических трюков, и выброс высокого уровня адреналина, в поисках которого отважные смельчаки и решаются оказаться порой на волосок от гибели.

При этом современные формы экстрима становятся более изощренными, опасными и сложными в выполнении. Список экстремальных видов спорта регулярно пополняется. При этом изобретают новые разновидности не только заграничные мастера, но и отечественные искатели острых ощущений.

Экстрим можно подразделить на виды: воздушный, водный, наземный и горный.

Воздушный экстрим включает в себя:

*Параглайдинг* – это полеты на специальном парaparane с использованием подъемной силы восходящих потоков воздуха. Последнее время этот вид спорта активно набирает обороты, ведь кто не хотел хотя бы раз в жизни почувствовать себя птицей! Ни одна из форм авиации не подарит столько необычных ощущений и впечатлений. Стремление покорить воздух, улететь в небо, открывая для себя новые горизонты, парить в восходящих потоках воздуха, рассматривая землю с высоты птичьего полета. Движение происходит за счет специальной формы крыла, в которое набирается воздух, за счет чего его подхватывает ветер и несет в любом направлении. Параглайдинг представляет собой опасную, но очень модную разновидность экстремального спорта.

*Бейсджампинг* – падение происходит с очень низких высот, и, если парашют не раскрыть в нужный момент, парашютист попадает в неконтролируемое вращение и может запутаться в стропах. Для бейсджампинга используются специальные парашюты, которые значительно отличаются от обычных. В них нет запасного парашюта, так как он не пригодится на столь маленькой высоте, и нет страхующих

приборов. Также существует опасность столкновения с объектом, с которого происходит прыжок. Высота, с которой осуществляется прыжок бейсджампера, может быть от 40 до 1000 метров, в то время как обычные парашютисты прыгают с высоты не менее 1000 метров. Чем ниже объект, тем выше считается мастерство бейсджампера, и тем опаснее прыжок. Еще одна сложность именно этого вида спорта заключается в том, что раскрыть парашют нужно всего за несколько секунд, в начале прыжка.

*Банджиджампинг* или всем известная с детства «тарзанка» – прыжок с высоты на эластичном тросе. Башни, скалы, смотровые площадки и другие объекты, ранее служившие лишь точками обзора, теперь могут быть использованы ради нескольких секунд совершенно ничем не ограниченного полета. И эта перспектива часто привлекает не меньше, чем отличный вид. Канат при помощи специальных приспособлений крепится либо к ногам прыгуна, либо к телу.

Водные виды экстремального спорта:

*Дайвинг* – подводное плавание со специальным снаряжением, обеспечивающим автономный запас воздуха для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси. Чтобы заниматься подводным плаванием, необходимо иметь набор навыков, позволяющих решать подавляющее большинство проблем при погружении. Дайвинг всегда связан с опасностью для жизни и здоровья. Основные опасности: утопление, декомпрессионная болезнь, баротравмы, отравление газами и исчерпание запаса кислорода или техническая поломка.

*Рафтинг* – сплав по реке с большим количеством водопадов, порогов и перекатов. Рафтинг – командный вид спорта и каждый участник во время сплава выполняет определенные функции, а экипаж в целом выполняет указания лидера-капитана. Как вид спорта внесён во Всероссийский реестр видов спорта в 2003 году. Это также достаточно опасный вид спорта, особенно, когда речь идёт о маршрутах 3-ей и выше категории трудности. Основные опасности представляют собой: преодоление мощных порогов и водопадов, попадания сплавляющегося в завалы и подводные карманы, получение травм, переохлаждение, удалённость от цивилизации и, как правило, отсутствие связи со спасательными службами.

*Серфинг* – катание на волнах на специальной доске, на которой очень сложно удержать равновесие и устоять, особенно покоряя высокие океанские волны.

Наземный экстрим очень разнообразен:

*Паркур* – один из самых свободных и демократичных видов экстремального спорта. Для преодоления препятствия нужно приложить максимум физических и моральных сил, ведь помощи ждать не приходится.

*Скейтбординг* – один из самых популярных и зрелищных видов. Катание на доске стало повседневным занятием многих молодых людей. Через это они могут самовыражаться, добиваться новых вершин и, что самое главное, оберегать себя от пагубного влияния современных порочных удовольствий, которые убивают в человеке его духовный мир.

*Мотокросс* – органичное соединение скоростной езды на мотоциклах и не предназначенных для этого трасс стало благоприятной почвой для возникновения соревнований по мотокроссу. Сегодня это официальный вид спорта, по которому проводятся чемпионаты во многих странах мира

*Велокросс* – преодоление больших расстояний на велосипеде по пересеченной местности с большим количеством препятствий.



Горный экстрим:

*Скалолазание* – самый экстремальный вид спорта, но в то же время самый прекрасный, поскольку позволяет насладиться необыкновенными видами природы.

*Хелискиинг* – спуск с труднодоступных мест на горных лыжах после доставки в точку старта вертолетом, откуда спортсмен либо спрыгивает на трассу с низко зависшего вертолета, либо вертолет высаживает спортсмена на площадке, с которой осуществляется спуск по неподготовленным склонам за пределами проложенных трасс. Опасность хелискиинга заключается в том, что часто маршрут является непредсказуемым и непроходимым вообще. Также возникает опасность попасть в лавину. По статистике, является одним из самых опасных для жизни видов экстремального спорта. Этот вид спорта доставляет огромное удовольствие из-за адреналина, который просто зашкаливает, и осознания того, что вы совершаете спуск по ранее нетронутому склону, где еще не ступала нога человека.

*Альпинизм* – специфический вид человеческой деятельности, определяемый стремлением людей подняться на вершины гор, используя свои физические возможности, чаще всего со спортивными целями.

Спортивной сущностью альпинизма является преодоление с помощью специальных технических приемов различных препятствий, создаваемых условиями рельефа и климата горных районов на пути к вершине.

Экстремальные виды спорта имеют свои недостатки, при этом весьма существенные. Прежде всего – это высокий риск травматизации, в некоторых случаях выполнение трюков заканчивается инвалидностью или летальным исходом.

Второй недостаток – экстрим – это дорогое удовольствие. Экипировка, специальное снаряжение или транспорт стоит очень дорого, поэтому такие тренировки не всем по карману.

Экстремальный спорт имеет свои преимущества. Занятия опасными видами физической культуры значительно повышают рост адреналина, что дарит незабываемые ощущения. Собственно, для того, чтобы испытывать их вновь и вновь экстремалы и решаются на повторение трюков или выполнение новых, более опасных.

Экстремальные виды спорта помогают справиться с фобиями, в частности, боязнью скорости, высоты, воды и др. Это дарит чувство уверенности и гордости, заставляет стремиться к новым достижениям, покоря большие вершины. Спорт-экстрим позволяет избавиться от депрессии, агрессии и направляет энергию в нужное русло. Такие тренировки повышают тонус мышц, поддерживают идеальное телосложение.

История экстремальных видов спорта молода, но она развивается очень быстро. Экстремальные виды спорта подходят не всем людям. Для этого нужно быть смелым, храбрым, нужно уметь рисковать. Эти виды зачастую очень опасны для жизни и здоровья, но занимаясь этим можно получить много адреналина, можно посмотреть на жизнь совсем с другой стороны.

#### Список литературы

1. Бейс-джампинг [Электронный ресурс] // Википедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org/>.
2. Тимофеев, А.И. Душа экстремала и мир экстрима (философско-антропологические аспекты спонтанной экстремальной деятельности) / А.И. Тимофеев, В.В. Кузнецова. – СПб.: Изд-во Русск. христианск. гуманитар. акад., 2014. – 261 с.
3. Шон Коллери. «Бросая вызов притяжению. Экстремальные виды спорта», 2012. – 20 с.
4. Чикризова В.Б., Плещачева О.Н., Освещение проблем физической культуры и спорта через СМИ // Сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. Профессиональная наука 2017.

## СЕКЦИЯ «ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ»

### ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ЭЛЕКТРОННОГО ТАМОЖЕННОГО ДЕКЛАРИРОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ ЕВРАЗИЙСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО СОЮЗА

*Бондаренко А.О.*

студент факультета таможенного дела,  
Ростовский филиал Российской таможенной академии, Россия, г. Ростов-на-Дону

*Михайлова С.А.*

старший преподаватель кафедры таможенных операций и таможенного контроля,  
Ростовский филиал Российской таможенной академии, Россия, г. Ростов-на-Дону

В статье рассматриваются изменения положений таможенного законодательства Евразийского экономического союза (ЕАЭС) и Российской Федерации о таможенном декларировании и таможенных операциях, связанных с регистрацией таможенных деклараций и выпуском товаров. Автором проведен анализ реализации технологии электронного таможенного декларирования в Российской Федерации. Особое внимание уделено процессам автоматизации и упрощения таможенных операций, связанных с регистрацией и выпуском деклараций на товары, в Российской Федерации.

*Ключевые слова:* технология электронного таможенного декларирования, технология электронного таможенного транзита, технология удаленного выпуска, автоматическая регистрация, автоматический выпуск, автоматическая диспетчеризация.

Современная ситуация в мире ставит определенные вызовы перед экономиками стран мира. Среди таких вызовов – увеличение торговых связей и развитие торговых отношений между странами, увеличение товаропотоков, ускорение научно-технического прогресса. Такая ситуация обуславливает необходимость ускорения реализации внешнеторговых процессов, связанных с выполнением таможенных формальностей, т.е. совершением таможенных операций при перемещении товаров через таможенную границу. Одним из основных направлений реализации вышеуказанных процессов является развитие электронного декларирования и совершенствование таможенных операций, связанных с регистрацией и выпуском деклараций на товары (далее – ДТ). Развитие и совершенствование электронного таможенного декларирования, автоматизация, ускорение и упрощение таможенных операций являются современной тенденцией, которая превращается в мировую практику. Большую роль в развитии данного направления играет Федеральная таможенная служба России (далее – ФТС России).

Цель статьи – сравнить положения таможенного законодательства, действовавших до вступления в силу Таможенного кодекса Евразийского экономического союза (далее – ТК ЕАЭС) и Федерального закона от 03.08.2018 № 289-ФЗ «О таможенном регулировании в Российской Федерации и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 289-ФЗ), с положениями таможенного законодательства, действующими в настоящее время, и провести анализ реализации электронного таможенного декларирования, автоматизации и упрощения таможенных операций, связанных с регистрацией и выпуском ДТ.

В соответствии с пп. 35 п. 1 ст. 2 ТК ЕАЭС под таможенным декларированием понимается заявление таможенному органу с использованием таможенной де-

кларации сведений о товарах, об избранной таможенной процедуре и (или) иных сведений, необходимых для выпуска товаров [1].

Важным событием для бизнес-сообщества, деятельность которого связана с осуществлением внешнеэкономической деятельности (далее – ВЭД), является вступление в силу с 01.01.2018 ТК ЕАЭС и с 04.09.2018 Федерального закона № 289-ФЗ. Данные законодательные акты привнесли значительные изменения в положения о таможенном декларировании. В этой связи нами был проведен сравнительный анализ положений Таможенного кодекса Таможенного союза (далее – ТК ТС) и ТК ЕАЭС, результаты которого представлены в таблице 1 [1, 2].

Таблица 1

**Положения ТК ЕАЭС и ТК ТС о таможенном декларировании, регистрации и выпуске ДТ**

Объект сравнения	ТК ТС	ТК ЕАЭС
1	2	3
Применение электронной формы декларирования	Таможенное декларирование производится в письменной и (или) электронной формах с использованием таможенной декларации (п. 3. ст. 179 ТК ТС).	Таможенное декларирование осуществляется в электронной форме (п. 3 ст. 104 ТК ЕАЭС).
Представление документов в таможенный орган при декларировании товаров	Подача таможенной декларации должна сопровождаться представлением таможенному органу документов, на основании которых заполнена таможенная декларация (п. 1 ст. 183 ТК ТС).	Подача ДТ не сопровождается представлением таможенному органу документов, подтверждающих сведения, заявленные в ДТ (п. 7 ст. 109 ТК ЕАЭС).
Возможность автоматизации таможенных операций	От имени таможенных органов таможенные операции, связанные с помещением товаров под таможенную процедуру, совершаются должностными лицами таможенных органов, уполномоченных на совершение таких таможенных операций в соответствии со своими должностными (функциональными) обязанностями (п. 3 ст. 173 ТК ТС).	От имени таможенных органов таможенные операции совершаются должностными лицами таможенных органов, уполномоченными на совершение таких таможенных операций в соответствии со своими должностными (функциональными) обязанностями. Отдельные таможенные операции могут совершаться таможенными органами посредством информационной системы таможенных органов без участия должностных лиц таможенных органов (п. 2 и п. 3 ст. 82 ТК ЕАЭС).
Срок регистрации таможенных деклараций	Таможенный орган регистрирует или отказывает в регистрации таможенной декларации в срок не более 2 (двух) часов с момента подачи таможенной декларации (п. 3 ст. 190 ТК ТС).	Таможенные операции, связанные с регистрацией или отказом в регистрации таможенной декларации, совершаются таможенным органом не позднее 1 часа рабочего времени таможенного органа с момента подачи таможенной декларации (п. 2 ТК ЕАЭС).

1	2	3
Срок выпуска товаров	Выпуск товаров должен быть завершен таможенным органом не позднее 1 (одного) рабочего дня, следующего за днем регистрации таможенной декларации (п. 1 ст. 196 ТК ТС).	Выпуск товаров должен быть завершен таможенным органом в течение 4 часов с момента регистрации таможенной декларации (п. 1 ст. 119 ТК ЕАЭС).

Как показал проведенный анализ положений таможенного законодательства, тенденцией развития в области таможенного дела являются увеличение статуса электронного декларирования, упрощение порядка представления документов в таможенный орган при декларировании, ускорение таможенных операций, а также возможность совершения таможенных операций без участия должностных лиц таможенных органов (в автоматическом режиме).

Федеральный закон № 289-ФЗ делает акцент на взаимодействии бизнеса с таможенными органами преимущественно в электронном виде [3]. Причем электронное взаимодействие согласно данному закону должно осуществляться не только на этапе декларирования, но и при оказании всего спектра таможенных услуг и т.п.

Внедрение электронного декларирования как обязательного при подаче ДТ берет свое начало с 01.01.2014. С тех пор таможенное декларирование товаров, помещаемых под таможенные процедуры, кроме таможенной процедуры транзита, осуществляется в обязательной электронной форме, за исключением некоторых случаев, установленных таможенным законодательством ЕАЭС и Российской Федерации, при которых ДТ может подаваться в письменной форме. В этой связи на рис. 1. представлена динамика реализации технологии электронного декларирования при подаче электронной ДТ (далее – ЭДТ).

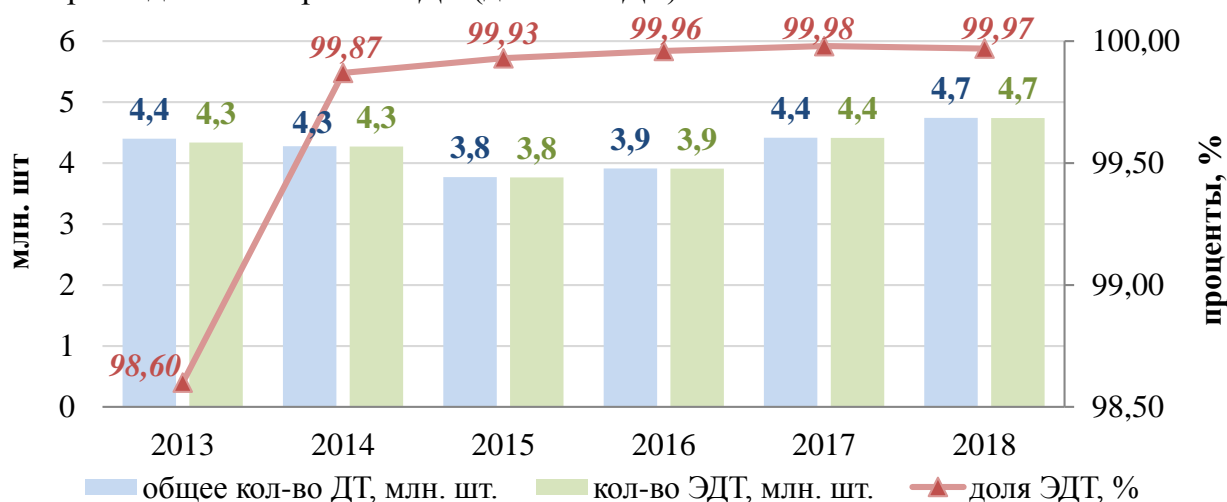


Рис. 1. Реализация технологии обязательного электронного декларирования в Российской Федерации [7]

Как показал анализ, с каждым годом доля ЭДТ от общего количества выпущенных ДТ в целом увеличивается: в 2013 году – 98,6 %, в 2018 году – 99,97 % [7]. Заметным является увеличение доли ЭДТ в период 2013 – 2014 гг. после внедрения обязательного электронного декларирования. Однако стоит отметить, что и до этого она была достаточно велика (98,6 % в 2013 году), что говорит об актуальности применения данной технологии среди декларантов.

В целях дальнейшего развития электронного декларирования постепенно и успешно внедряется технология электронного транзита в Российской Федерации. Ее реализация позволит решить несколько задач, достижение которых возложено на ФТС России [4]:

- проводить оценку рисков до прибытия в пункт пропуска транспортного средства с грузом;
- осуществлять планирование проводимых в пунктах пропуска мероприятий таможенного контроля в отношении товаров и транспортных средств;
- уменьшить время нахождения транспортных средств с товаром в пунктах пропуска и т.д.

Динамика реализации технологии электронного таможенного транзита таможенными органами Российской Федерации представлена на рис. 2.

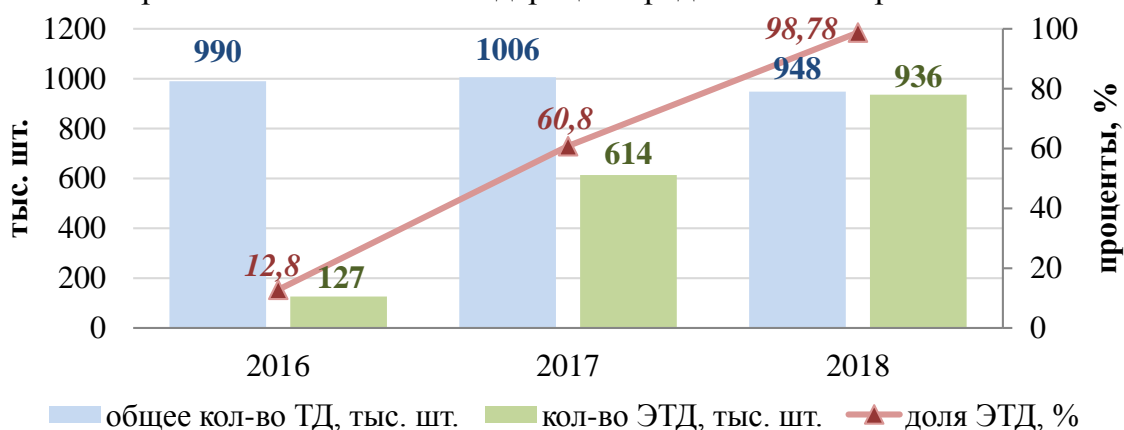


Рис. 2. Реализация технологии электронного таможенного транзита в Российской Федерации [7]

Реализация технологии электронного таможенного транзита характеризуется положительными результатами, связанными с постоянным увеличением доли поданных электронных транзитных деклараций (ЭТД) от общего количества выпущенных транзитных деклараций (ТД). Все это говорит об успешности внедрения технологии электронного декларирования в целом. Достижение таких результатов обусловлено выполнением показателей Комплексной программы развития ФТС России на период до 2020 года (далее – Комплексная программа). Ей задан вектор развития электронного декларирования, технологии автоматической регистрации и автоматического выпуска ДТ. В соответствии с данной программой полномасштабная автоматизация таможенных процессов требует дальнейшего развития системы центров электронного декларирования (далее – ЦЭДы), работа которых построена исключительно на электронном документообороте.

Совершенствование таможенного администрирования в части внедрения информационных таможенных технологий при таможенном декларировании будет осуществляться путем [8]:

- создания территориально распределенных ЦЭДов;
- концентрации декларирования товаров в ЦЭДах;
- размещения ЦЭДов на площадях, которые находятся в государственной собственности;
- регистрации ДТ и выпуска безрисковых товаров преимущественно автоматически и др.

Поэтапный план выполнения целевых показателей, связанных с реализацией электронного декларирования, представлен в таблице 2 [4].

Таблица 2

**Целевые показатели решения задач Комплексной программы развития  
ФТС России на период до 2020 года**

Целевой показатель	Годы				
	2016	2017	2018	2019	2020
Доля ЭДТ, зарегистрированных в ЦЭДах (в %)	16	20	30	60	95
Доля ЦЭДов, размещенных на площадях, находящихся в государственной собственности, от общего количества ЦЭДов (в %)	78	80	80	90	100
Доля автоматически зарегистрированных ЭДТ на экспортируемые товары (в %)	35,7	50	60	70	99
Доля автоматически зарегистрированных ЭДТ на импортируемые товары (в %)	1,6	10	30	60	99
Доля автоматически выпущенных ЭДТ на экспортируемые товары, поданных участниками ВЭД низкого уровня риска (в %)	20	25	40	60	80
Доля автоматически выпущенных ЭДТ на импортируемые товары, поданных участниками ВЭД низкого уровня риска (в %)	0	5	25	50	80
Доля электронных транзитных деклараций от общего количества поданных транзитных деклараций (в %)	11	45	65	75	99

В 2018 году на всех ЦЭДах было зарегистрировано и выпущено более 32% всех поданных ЭДТ [8]. К 2020 году 95% всех ЭДТ будут регистрироваться в ЦЭДах [4]. Несмотря на то, что основной массив ДТ будет регистрироваться и выпускаться в ЦЭДах, определенный объем декларирования будет сохранен за таможенными постами, осуществляющими фактический контроль. В данном случае речь идет о декларировании отдельных категорий товаров с применением письменной формы декларирования, помещении товаров под таможенные процедуры отказа в пользу государства, уничтожения и ряда других. Вместе с тем основное направление деятельности таких таможенных постов заключается в проведении фактического контроля перемещаемых через таможенную границу ЕАЭС товаров. Следует отметить, что формирование единой системы ЦЭДов не потребовало концептуальных изменений принципов их работы. Взаимодействие ЦЭДов и таможенных постов фактического контроля по-прежнему заключается в применении технологии удаленного выпуска, динамика реализации которой представлена на рис. 3.

Анализ реализации технологии удаленного выпуска отражает положительную динамику ее внедрения. Вместе с тем, исходя из специфики функционирования ЦЭДов и объемов совершения таможенных операций на них, активно проводится работа по усовершенствованию отдельных аспектов их функционирования. В первую очередь это связано с максимальной автоматизацией совершения таможенных операций и дальнейшим развитием технологии автоматической регистрации и автоматического выпуска ДТ. Следует отметить, что внедрение технологии авторегистрации и автовыпуска берет свое начало еще с 2014 (2015) года до вступления в силу ТК ЕАЭС [5]. В тот период необходимым являлось налаживание данной технологии в рамках пилотных проектов в целях плавного перехода на полномасштабное ее внедрение в связи со вступлением в силу ТК ЕАЭС. Технология авто-

регистрации и автовыпуска ДТ как процесс взаимодействия между декларантом и автоматизированной информационной системой таможенных органов представлено на рис. 4.



Рис. 3. Реализация технологии удаленного выпуска ФТС России [6]

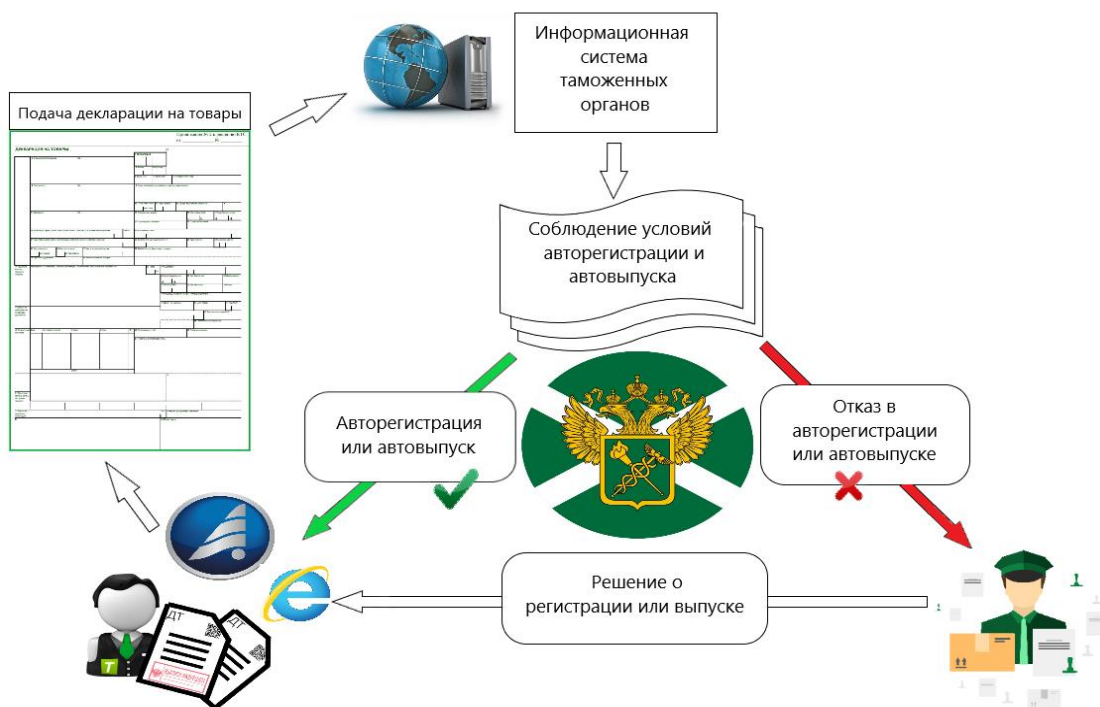


Рис. 4. Схема применения технологии авторегистрации и автовыпуска ДТ [5]

Следует отметить, что при совершении автоматической регистрации ЭДТ проходит форматно-логический контроль соответствия структуре и форматам, установленным ФТС России. В случае, если в ходе контроля нарушений выявлено не было, ЭДТ регистрируется в автоматическом режиме. Автоматический выпуск может осуществляться только в отношении тех ЭДТ, которые подаются в таможенный орган участниками ВЭД низкого уровня риска. Если условия автореги-

страции и автовыпуска ДТ не выполнены, автоматизированная система таможенных органов прекращает обработку ЭДТ, далее ее осуществляет должностное лицо таможенных органов, которое принимает дальнейшее решение по ДТ.

Динамика реализации технологии автоматической регистрации таможенными органами Российской Федерации представлена на рис. 5.



Рис. 5. Реализация технологии автоматической регистрации в Российской Федерации [6]

Как показал анализ, в 2018 году в автоматическом режиме зарегистрировано около 1,8 млн. ЭДТ, что составляет около 40 % от общего количества поданных ЭДТ [8]. За период реализации технологии авторегистрации наблюдается увеличение доли ЭДТ, зарегистрированных в автоматическом режиме. В 2018 году в автоматическом режиме было зарегистрировано почти в 2 раза больше ЭДТ по сравнению с 2017 годом. С каждым годом доля автоматически зарегистрированных ЭДТ только увеличивается. В соответствии с Комплексной программой по итогам 2020 года данный показатель должен достигнуть 99 % [4].

Динамика реализации технологии автоматического выпуска таможенными органами Российской Федерации представлена на рис. 6.



Рис. 6. Реализация технологии автоматического выпуска в Российской Федерации [6]



Анализ показал, что около 322 тыс. ЭДТ выпущено без непосредственного участия должностных лиц таможенных органов в 2018 году, что составило около 6,8 % от общего количества выпущенных ЭДТ [6]. За период реализации технологии автовыпуска наблюдается увеличение доли ЭДТ, выпущенных в автоматическом режиме. В 2018 году в автоматическом режиме было выпущено в 3,8 раза больше ЭДТ по сравнению с 2017 годом. С каждым годом доля автоматически выпущенных ЭДТ только увеличивается. В соответствии с Комплексной программой по итогам 2020 года данный показатель должен достигнуть 80 % [4].

Другим направлением работы, проводимой в рамках совершенствования системы электронного декларирования, является исключение необходимости присутствия участника ВЭД в ЦЭДе. По мере создания электронных таможен и концентрации декларирования товаров в ЦЭДах, будет реализовано поэтапное внедрение принципиально новых технологий выбора места декларирования товаров. К такому относится технология автоматической диспетчеризации ДТ, которая предусматривает автоматический выбор таможенного органа декларирования информационной системой. При разработке технологии автоматического выбора ЦЭДов, в первую очередь, учитывается компетенция таможенного органа по виду товара или транспорта, место налогового учета декларанта, место нахождения товаров, время работы конкретного ЦЭДа, наличие нештатных ситуаций в конкретном таможенном органе и целый ряд других факторов. Необходимо отметить, что технология автоматической диспетчеризации предусматривает не только распределение поданных ЭДТ между ЦЭДами, но и внутри самого ЦЭДа конкретному должностному лицу. Таким образом, должностное лицо никак не будет влиять на то, какую ДТ принять в обработку [8]. Такие нововведения позволят минимизировать коррупционную составляющую при совершении таможенных операций.

В заключение следует отметить, что законодатель со вступлением в силу ТК ЕАЭС и Федерального закона № 289-ФЗ создал более благоприятные условия для осуществления внешнеэкономической деятельности, упростив порядок совершения ряда таможенных операций, позволил применять автоматическую регистрацию и автоматический выпуск, сократил время, необходимое для их совершения. Реализация технологии электронного декларирования, электронного транзита, удаленного выпуска, автоматической регистрации и автоматического выпуска ДТ на практике дает положительные результаты. Те изменения, которые привнесло таможенное законодательство, положительным образом сказываются на практических результатах реализации рассматриваемых технологий, что способствует созданию благоприятных условий для ведения международной торговли, повышению экономического потенциала Российской Федерации.

#### Список литературы

1. «Таможенный кодекс Евразийского экономического союза» (приложение № 1 к Договору о Таможенном кодексе Евразийского экономического союза) // СПС «Консультант Плюс».
2. «Таможенный кодекс Таможенного союза» (ред. от 08.05.2015) (приложение к Договору о Таможенном кодексе Таможенного союза, принятому Решением Межгосударственного Совета ЕврАзЭС на уровне глав государств от 27.11.2009 № 17) // СПС «Консультант Плюс».
3. Федеральный закон от 03.08.2018 № 289-ФЗ (ред. от 28.11.2018) «О таможенном регулировании в Российской Федерации и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // СПС «Консультант Плюс».
4. Приказ ФТС России от 27.08.2017 № 1065 (с изм. от 29.08.2018) «О решении коллегии ФТС России от 25 мая 2017 года «О Комплексной программе развития ФТС России на период до 2020 года» // СПС «Консультант Плюс».

5. Автоматическая регистрация деклараций на товары и автоматический выпуск товаров. Практика применения и перспективы развития // Официальный сайт Евразийской экономической комиссии. URL: [http://www.eurasiancommission.org/ru/act/tam\\_sotr/edinoe\\_okno/Documents/EDConf/1\\_12\\_Khryashova.pdf](http://www.eurasiancommission.org/ru/act/tam_sotr/edinoe_okno/Documents/EDConf/1_12_Khryashova.pdf) (дата обращения: 07.01.2019).

6. Ежегодный сборник «Таможенная служба РФ» // Официальный сайт ФТС РФ. URL: [http://www.customs.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7995&Itemid=1845](http://www.customs.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=7995&Itemid=1845) (дата обращения: 07.01.2019).

7. Сведения о количестве деклараций на товары, поданных в электронной форме (ЭДТ), ЭДТ, выпущенных в автоматическом режиме, и электронных транзитных деклараций // Официальный сайт ФТС РФ. URL: [http://www.customs.ru/index.php?option=com\\_newsfts&view=category&id=419&Itemid=2467](http://www.customs.ru/index.php?option=com_newsfts&view=category&id=419&Itemid=2467) (дата обращения: 07.01.2019).

8. Создание единой сети электронных таможен и центров электронного декларирования. Результаты 2018 года // Официальный сайт компании «Альта Софт». URL: [https://www.altar.ru/expert\\_opinion/64931/](https://www.altar.ru/expert_opinion/64931/) (дата обращения: 07.01.2019).

## **ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ КАК СТРАТЕГИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ СФЕРОЙ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

*Иванцова Н.А.*

магистрант, Башкирская академия государственной  
службы и управления при Главе Республики Башкортостан,  
Россия, г. Уфа

В статье рассмотрена проблема повышения качества образования как один из стратегических приоритетов социально-экономического развития Республики Башкортостан. Выделены особенности регламентации вопросов повышения качества образования в Стратегии развития региона до 2030 г. Систематизированы стратегические приоритеты повышения качества образования в разрезе уровней образовательной системы Республики Башкортостан.

*Ключевые слова:* система образования, качество образования, уровни образования, высшее образование, среднее образование, дополнительное образование.

Долгосрочное эффективное социально-экономическое развитие региональной экономики Республики Башкортостан непосредственно зависит от рациональности политики управления процессами совершенствования качества образования на всех уровнях образовательной системы. Недостаточное высокое качество образования, особенно среднего специального и высшего, в стратегической перспективе приводит к наличию устойчивого дисбаланса спроса и предложения на региональном рынке труда, снижению уровня производительности труда и, как следствие, уменьшению величины валового регионального продукта в целом. На тесную взаимосвязь между процессами обеспечения качества образования и эффективным развитием рынка труда РБ указывает ряд исследователей, в частности А.В. Марьина, Э.Р. Мамлеева, Н.В. Бесчастнова, М.Ю. Сазыкина [5, с. 383].

Проблемы обеспечения качества образования в РБ являются достаточно специфичными для различных уровней образовательной системы. Так, например, для сферы регионального высшего образования одной из ключевых проблем в исследуемой области является недостаточное соответствие компетенций выпускников потребностям отраслевых рынков труда, что, в конечном итоге, проявляется в недостаточном удельном весе трудоустройства по специальности. Как показано на ри-

сунке, в 2017 г. средняя доля выпускников вузов РБ, устроившихся на работу по специальности в течение первого года по окончании обучения составила 59,3% против аналогичного показателя по государствам ЕС, составляющего в среднем 70-75% [6, с.117].

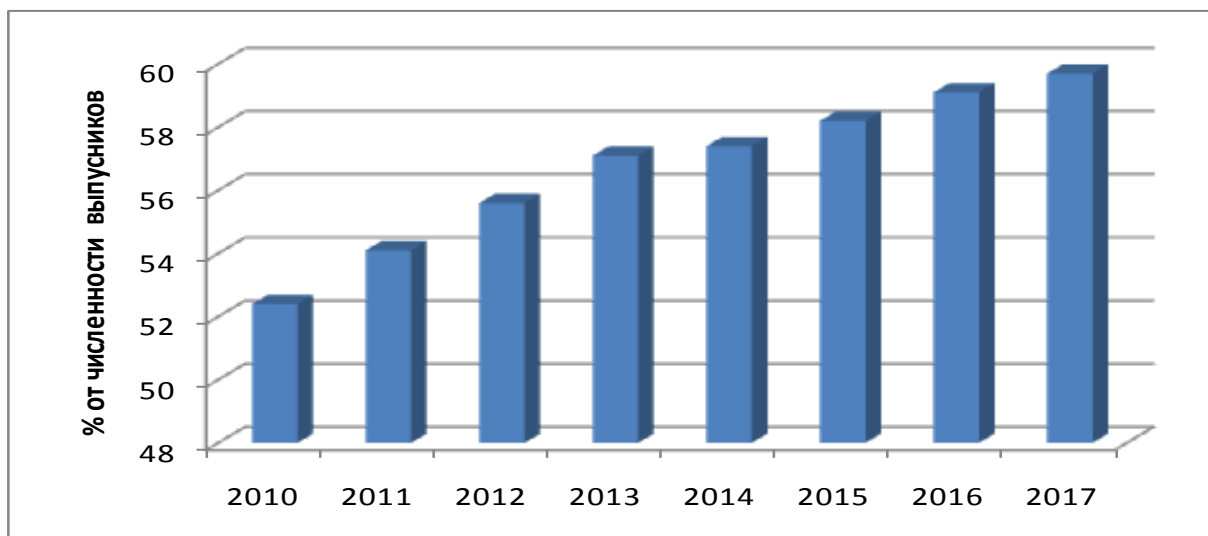


Рис. Удельный вес выпускников организаций высшего образования Республики Башкортостан, устроившихся на работу по специальности в течение первого года по окончании учебного заведения [6, с. 18]

В Стратегии социально-экономического развития Республики Башкортостан до 2030 года повышение качества образования рассматривается в качестве одного из ключевых приоритетов долгосрочного регионального развития. Основными направлениями совершенствования регионального управления процессами качества образования, отраженными в указанном документе, являются [1]:

- грантовая поддержка педагогов различных уровней образования, в первую очередь дошкольного;
- развитие сети детских технопарков в муниципальных районах Республики Башкортостан;
- подготовка высококвалифицированных специалистов и рабочих кадров с учетом современных образовательных стандартов и передовых технологий;
- комплексное совершенствование систем дополнительного профессионального образования на всех уровнях образовательной системы и др.

По нашему мнению, приведенные в Стратегии развития региона до 2030 г. стратегические приоритеты повышения качества образовательной деятельности являются, без сомнения, актуальными, однако они изложены недостаточно системно и не вполне подкреплены конкретными организационно-экономическими механизмами реализации и источниками финансирования из средств консолидированного бюджета РБ. Кроме того, не вполне обоснованными представляются приведенные в тексте Стратегии ключевые индикаторы повышения качества образования в регионе к 2030 г., такие, например, как доля лиц с высшим образованием в экономике РБ, составляющая 32,3% или охват школьников программами дополнительного образования, составляющий 80% от общего числа обучающихся в системе среднего общего образования.

Одним из комплексных критериев качества образования, по крайней мере среднего общего и высшего, является олимпиадная активность и результативность. Так, согласно данным Министерства образования РБ, в 2012 – 2017 гг. из 21 пред-

мета, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников, в регионе имелись победители и призеры по 20 направлениям [3]. Росту качества образования в РБ способствует и тот факт, что в 2017 – 2018 гг. 78,0% общеобразовательных организаций перешли на использование ФГОС нового поколения [3].

Об актуальности комплексного решения проблемы повышения качества образования свидетельствует и формирование в 2018 г. при Министерстве образования РБ Общественного совета по данному вопросу. Вместе с тем, на наш взгляд, в разрезе каждого из уровней регионального образования должны быть конкретизированы ключевые приоритеты в исследуемой области (таблица).

Таблица

**Основные приоритетные направления повышения качества образования  
в разрезе уровней образовательной системы Республики Башкортостан  
(по материалам собственных исследований)**

Основные уровни образования	Стратегические приоритеты повышения качества образования
1. Дошкольное образование	- ускоренная инклюзия в систему дошкольного образования РБ прогрессивных методик раннего обучения, например подхода Монтессори; - более активная интеграция в систему дошкольного образования профессиональных психологов.
2. Среднее общее образование	- развитие моделей эффективного совмещения подготовки к ЕГЭ и овладения положениями программ других дисциплин в старших классах общеобразовательных школ; - развитие дополнительных образовательных интернет-технологий; - развитие технологий ранней комплексной профессиональной ориентации учеников общеобразовательных школ РБ.
3. Среднее специальное образование	- формирование перспективных программ среднего специального образования в соответствии с перспективной потребностью экономики РБ в квалифицированных рабочих и служащих; - усиление процессов кооперации и интеграции организаций среднего специального и высшего образования РБ.
4. Высшее образование	- повышение практикоориентированности программ высшего образования; - развитие интеграционных механизмов высшего образования и научной сферы региона; - повышение эффективности реализации принципа “обратной связи” обучающихся в процессе управления качеством образования.

В целом, для всех уровней образования в региональной социально-экономической системе Республики Башкортостан, по нашему мнению, целесообразны следующие наиболее приоритетные направления развития, обеспечивающие устойчивое повышение качества образовательных услуг:

1. Повышение интеграции различных уровней образования в рамках формируемых в РБ региональных образовательных кластеров.

2. Развитие систем комплексной оценки эффективности деятельности организаций региональной системы образования, в первую очередь высшего, основанной, в частности, на комплексном использовании инструментария сбалансированной системы показателей, адаптированного для специфики образовательных организаций. Один их вариантов использования сбалансированной системы показате-

лей в управлении качеством образования предлагает, в частности, А.М. Галимов [4, с. 55].

3. Дальнейшее устойчиво опережающее уровень инфляции повышение уровня оплаты труда педагогов системы высшего образования. Минимизация необоснованной дифференциации уровней оплаты труда сотрудников образовательных организаций РБ.

Кроме того, актуальной представляется и формирование комплексной региональной системы оценки качества системы среднего общего образования. По нашему мнению, в качестве ключевых критериев эффективности и качества образования данного уровня, помимо традиционно используемых показателей среднего балла ЕГЭ (в разрезе дисциплин) и средней успеваемости, должны использоваться характеристики олимпиадной активности и эффективности, текучести кадров педагогического состава, результативности участия педагогов в профильных конкурсах, интенсивности привлечения учреждениями образования внебюджетных финансовых ресурсов, снижения уровня зарегистрированных правонарушений среди обучающихся и т.п. Соответственно, актуальным представляется формирование комплексной методики приведения разнонаправленных показателей качества среднего общего образования на региональном уровне к единой интегральной оценке.

#### Список литературы

1. Постановление Правительства Республики Башкортостан от 20.12.2018 №624 “О Стратегии социально-экономического развития Республики Башкортостан до 2020 г.” [Правовая база “Гарант”] (дата обращения 23.01.2019).
2. Приказ Министерства образования Республики Башкортостан от 7.05.2018 №628 "Об Общественном совете при Министерстве образования Республики Башкортостан по проведению независимой оценки качества условий осуществления образовательной деятельности" [Правовая база “Гарант”] (дата обращения 23.01.2019).
3. Итоговый отчет о результатах анализа и перспективах развития системы образования Республики Башкортостан за 2017 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://education.bashkortostan.ru/documents/reports/122935/> (дата обращения 25.01.2019).
4. Галимов А.М. Системный подход в управлении качеством профессионального образования // Вестник Казанского технологического университета. – 2009. – №6. – С.54-59.
5. Марьина А.В., Мамлеева Э.Р., Бесчастнова Н.В., Сазыкина М.Ю. Роль образования в повышении качества трудовых ресурсов Республики Башкортостан // Экономика труда. – 2017. – №4. – С.382-389.
6. Фиоктистов К.С. Проблемы трудоустройства выпускников организаций высшего образования в регионах ПФО // Вопросы менеджмента. – 2018. – №4. – С.17-21.
7. Rouhianian L. The future of higher education. – NY.: Amazon Digital Services LLC, 2016.

## СТИЛИ ЛИДЕРСТВА: ГРАМОТНАЯ КОМБИНАЦИЯ

*Мануилов Э.Э.*

магистрант третьего курса кафедры АУБУиА,  
Сочинский государственный университет, Россия, г. Сочи

В данной статье рассматриваются приоритетные факторы развития лидерских качеств и навыков, различные стили лидерства, что дает возможность для лучшего понимания, почему же возникают разногласия между начальством и подчиненными, и по какой причине многие руководители кажутся нам некомпетентными и нерациональными.

*Ключевые слова:* лидерство, стили лидерства, компетентность, командование, матрица лидера.

Что такое лидерство? Для каждого из нас понятие лидерства носит свой индивидуальный оттенок. Эта тема изучалась учеными более семидесяти последних лет и на данный момент возникли три основные теории, о том, что такое лидерство и как быть лидером.

I – теория «Теория личных качеств».

Основной посыл этой теории заключается в идее, что существует некий перечень обязательных качеств, присущих всем успешным и высококлассным лидерам. И для того, чтобы стать таким лидером, необходимо приобретать и совершенствовать в себе именно эти качества. В многих открытых источниках приводятся такие «общепринятые» качества настоящего лидера: уверенность, авторитет, навык публичной коммуникации, ответственность, личное участие и вовлечение в процесс, этика, дисциплина, решительность, упорство, организованность, профессионализм [2, с. 97].

Только вот спустя несколько десятилетий и сотен научных исследований, так и не был найден универсальный перечень качеств, дающий гарантированный успех человека, как лидера.

II – теория «Поведенческий подход».

В 1939 году была создана группа исследователей, возглавляемую Куртом Левиным, основная задача которой – изучение феномена лидерства. В результате исследований было выделено три основных стиля лидерства: авторитарный, демократический и попустительский [1, с. 57]. Главный смысл такой теории заключается в том, что существует единственный, наиболее оптимальный стиль лидерства.

Такое разделение по трем стилям остается наиболее популярным на данный момент. На основе такой теории уже десятки лет ищут лучший «рецепт» лидерства, который сочетал бы в себе высокую производительность труда, мотивированность и удовлетворенность всех членов группы.

Далее разберем все три стиля. При любом стиле весь груз ответственности за результат несет лидер.

*Авторитарный стиль*

- Вся власть и ответственность лежит на лидере;
- Лидер сам устанавливает цели, определяет средства и пути их достижения.

Достоинства такого стиля:

- Скорость достижения результата;
- Прогнозируемость результата.

Недостатки:

- «Убивает» инициативу;
- Увеличивается равнодушие;
- Повышается вероятность принятия ошибочного решения;
- Со временем лидера станут окружать подхалимы, что может способствовать в принятии им неверного решения, из-за незнания реальной картины происходящего.

Авторитарный стиль имеет наибольшую эффективность, когда неуверенной командой управляет опытный лидер, а также в кризисных ситуациях, при которых требуется быстрое решение, пусть и не всегда правильное.

*Попустительский стиль*

Лидер устанавливает цели, команда определяет пути и инструменты их достижения.

Достоинства: высокая степень использования возможностей членов команды  
Недостатки:

- высокий риск упустить конечную цель из виду
- малый опыт сотрудников может обернуться провалом

Попустительский стиль наиболее эффективен при опытной команде. Показывает высокие результаты, когда от команды требуется инициативность, новшества, разработка чего-то нового.

*Демократический стиль*

Лидер передает основные полномочия группе.

Достоинства:

- решения, затрагивающие большую часть команды, принимаются всеми коллективно;
- отсекаются «крайние» решения.

Недостатки:

- не учитывается мнение меньшинства;
- увеличивается время принятия решения.

Мнение большинства далеко не всегда является правильным. Такой стиль применим при стабильных и предсказуемых ситуациях, когда резкие изменения и потрясения маловероятны.

Курт Левин в своих исследованиях отмечал наиболее рациональным демократический стиль [1, с. 104].

Но наиболее универсальный стиль лидерства не сформулирован. В различных ситуациях применимы различные стили: кризис – авторитарный, стабильность – демократический, новшества – попустительский. А «рецепт» стиля, применимого для всех ситуаций, так и не был найден.

III – теория «Ситуационный подход».

Выбранный стиль поведения лидера зависит от ситуации.

В основе данного подхода лежит идея, что продуктивность действий лидера зависит от его способности определить и применить наиболее подходящий стиль поведения, который наиболее соответствует текущей ситуации. Данную теорию разработали Кеннет Бланшар (Blanchard) и Пол Херши (Hersey) [3, с. 155].

При использовании неподходящего в данный момент стиля лидерства зачастую приводит к негативным последствиям.

Согласно ситуационному подходу стиль лидерства определяется в зависимости от степени *компетентности* и *мотивации* сотрудника или команды. Под *компетентностью* понимаются знания, навыки и опыт необходимый для эффективной деятельности. *Мотивация* – побуждение к действию, преданность своему делу. Применяя такую модель можно добиться лучшего результата минимизировав затраты.

Вместе с тем такая модель описывает стадии развития сотрудника или команды от начинающего специалиста до высококлассного профессионала.

Лидеру и подчиненным предлагается работать в матрицах 2x2 [4, с. 173]. В матрице лидера содержится два основных компонента: *командование* и *поддержка/вовлечение*. В матрице подчиненных два основных типа действий: *компетентность* и *мотивация*. Эти две матрицы объединяются в одну, в каждой ячейке которой указаны все типы действий руководства в соответствии с уровнем развития тех, с кем лидеру предстоит работать.

Итак, лидер действует по двум направлениям:

1. Командование – ставить четкую задачу, убедиться в ее понимании, проследить за ее выполнением.

2. Поддержка/вовлечение – поддерживать людей, помогать в решении проблем и вовлекать в процесс.

Уровень подчиненных отражают две другие характеристики:

1. *Компетентность* – знания, навыки и опыт необходимый для эффективной деятельности;

2. *Мотивация* – побуждение к действию, преданность своему делу, чувство ответственности за результат.

Для эффективного управления лидер выбирает из матрицы тот стиль управления, который соответствует уровню подчиненных.

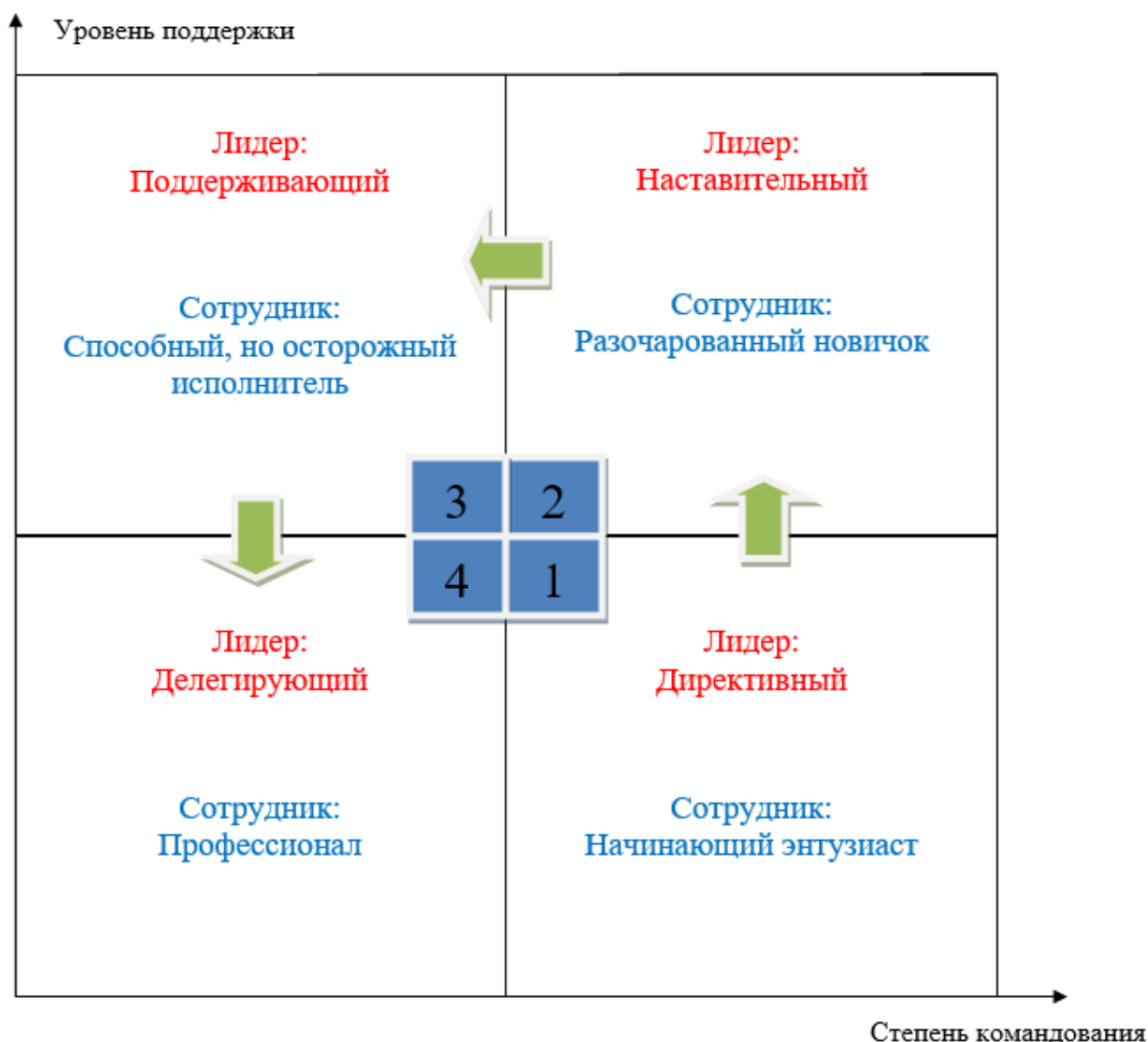


Рис. Матрица лидера и подчиненного

Как пользоваться такой матрицей?

Этап 1. Сначала под управление лидера попадает сотрудник, только начинающий свое становление как профессионала. У него нет опыта, обладает малыми знаниями и навыками. Такой новичок проявляет энтузиазм и стремление, но результат дать не может. Лидер должен четко и максимально ясно ставить задачи, приводить примеры, объяснять, что требуется от сотрудника.



Этап 2. Спустя какое-то время начинающий сотрудник, пополняя свой багаж знаний, начинает понимать, как много он не знает и его энтузиазм и стремление падают. Результата он по-прежнему дать не может и не желает. В такой ситуации новичок теряет интерес к работе, не хочет получать новые знания и старается делать то, с чем он хорошо знаком и где уверен в результате. Лидеру потребуется уйма сил, энергии и времени, чтобы объяснить разочарованному новичку, что неудачи в работе – это нормально и почему необходимо выполнять задачу именно так, а не иначе. На этом этапе лидеру крайне важно быть наставником, подсказывать и направлять новичка.

Этап 3. Новичок обрывает знаниями и опытом. Теперь он знает, как выполнять свою работу и не желает рисковать. За ним закрепилась репутация грамотного специалиста и чтобы ее не потерять, он не станет принимать рискованные решения. На данном этапе лидер должен занять позицию поддержки и подбадривать сотрудника, когда это необходимо, а также начинать учитывать его мнение.

Этап 4. Из осторожного исполнителя сотрудник перерастает в профессионала. Он прекрасно разбирается в работе, может самостоятельно принимать решения, и уверен в том, что он делает. Теперь лидер доверяет такому сотруднику выбор инструментов и способов достижения целей. На данном заключительном этапе лидер утверждает стратегии и основные цели, сроки на выполнение поставленных задач. Лидер не вмешивается в процесс достижения результата, а лишь обобщает полученный опыт и вносит корректировки, если это необходимо.

Применительно к предприятию, компании или даже государству такая матрица хорошо работает. Через призму матрицы хорошо становится видно, когда поведение руководства или правительства не попадает в один квадрат с квадратом зрелости граждан. Или же наоборот, сотрудники, которым доверили некоторую область ответственности, видят, что стиль управления «лидеров» не соответствует возложенным задачам. В такой ситуации совершенно обоснованно возникает конфликт. И как мы выяснили, такой конфликт можно решить достаточно просто – сопоставить сложившуюся ситуацию с моделью Херши – Бланшара и применить соответствующий подход как «лидерам», так и тем, кем эти «лидеры» управляют.

#### Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 363 с.
2. Батыгин Г.С Лекции по методологии социологических исследований / Г. С. Батыгин. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 249 с.
3. Клейнман П. Психология. Люди, концепции, эксперименты / П. Клейнман. – М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 272 с.
4. Hersey, P., Blanchard, K. H. Management of Organizational Behavior. Pearson Prentice Hall, 2008-334 с.

## ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В БИЗНЕС-КОММУНИКАЦИЯХ

*Петриченко Г.С.*

профессор кафедры маркетинга и бизнес-коммуникациями, канд. техн. наук,  
профессор, Кубанский государственный технологический университет,  
Россия, г. Краснодар

*Матевосян С.А.*

магистрант кафедры государственного и муниципального управления,  
Кубанский государственный технологический университет, Россия, г. Краснодар

*Петриченко Д.Г.*

студент института строительства и транспортной инфраструктуры,  
Кубанский государственный технологический университет, Россия, г. Краснодар

В данной статье рассматриваются вопросы особенности управления персоналом в бизнес коммуникациях. Одним из основных направлений развития любой организации является управление персоналом в организации. В работе ставится цель рассмотреть и изучить управление коммуникациями персонала в организации.

Коммуникации являются важнейшим связующим процессом в менеджменте. Благодаря управлению персоналом в бизнес коммуникациях обеспечивается связь между организацией и средой, взаимодействие всех функций структурных подразделений и согласованность принимаемых решений. В каждой организации осуществляется множество коммуникаций.

Развитие коммуникаций внутри самой организации является одной из основных задач. Внутренние коммуникации должны помогать персоналу понимать культуру организации и ее цели, а также помогать персоналу адаптироваться внутри организации при поступлении на работу.

*Ключевые слова:* коммуникации, бизнес-коммуникации, персонал, организация.

В наше время, в эпоху информационного общества, острой остается проблема непосредственного межличностного общения, она имеет чрезвычайное значение в сохранении человеком своей уникальности и идентификации себя как личности.

Коммуникация – многосторонний процесс установления и развития контактов между людьми. Коммуникация предусматривает обмен информацией, определенную тактику и стратегию взаимодействия между субъектами и объектами.

Система управления бизнесом на протяжении последних лет много раз менялась. Переход к рыночным отношениям объективно требует освоения новых приемов и методов управления.

Коммуникация в коллективах, группах играет важную роль в жизни каждого человека. Коммуникация имеет большое значение в формировании личности человека.

Известные ученые и специалисты в отрасли управления М.Х. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури выделяют главные потребности, которые определяют коммуникацию в группах: потребность в помощи; потребность в защите; потребность в информации; потребность в тесном общении и симпатии.

Процесс межличностной коммуникации во многом зависит от того, как люди воспринимают друг друга.

Для решения задачи выбора критериев, которые наиболее важны при взаимодействии между людьми в коллективах, группах предлагается использовать подход, основанный на применении метода анализа иерархий (МАИ) [1].

Технология применения МАИ для выбора наиболее важного критерия в группах включает следующие этапы:

1. Построение иерархии.
2. Построение квадратичной матрицы парных сравнений и определение коэффициента значимости коммуникации в группах.

**Этап 1.** Построение иерархии начинается с вершины – цели анализа, в данном случае – выбор наиболее предпочтительной потребности коммуникации в группах (рис. 1).



Рис. 1. Иерархия для выбора предпочтительной потребности коммуникации в группах

**Этап 2.** Построение квадратичной матрицы парных сравнений. Матрица парных сравнений строится по правилу, предложенному в работе [2]. В таблице 1 представлена матрица парных сравнений коммуникации в группах, где первое место занимает потребность в информации. Что вполне очевидно, ведь информация – это источник жизни, без которого не может существовать общество.

Таблица 1

**Матрица парных сравнений**

Критерии	К <sub>1</sub>	К <sub>2</sub>	К <sub>3</sub>	К <sub>4</sub>	Вектор критериев	Вектор приоритетов
Потребность в помощи, К <sub>1</sub>	1	0,33	0,14285	1	0,362460124	0,049386939
Потребность в защите, К <sub>2</sub>	3	1	0,125	2	0,908560296	0,123795718
Потребность в информации, К <sub>3</sub>	7	8	1	3	5,517848353	0,751833427
Потребность в общении и симпатии, К <sub>4</sub>	1	0,5	0,33333	1	0,550321208	0,074983916

Учитывать индивидуальность людей очень важно при взаимоотношении их в одном коллективе, чтобы избежать разногласий и споров. Зачастую при принятии на работу не учитываются такие аспекты как: стрессоустойчивость; адаптивность; умение находить «общий язык» с коллективом и другие.

Ведь это немаловажные моменты в отношениях между людьми. Для того чтобы понять и выяснить для себя, что же важнее, мы представили данные аспекты в виде матрицы парных сравнений.

Аналогично этапу 1 строим иерархию (рис. 2), которая начинается с вершины – цели анализа, в данном случае – выбор наиболее предпочтительных аспектов при принятии на работу в организацию.



Рис. 2. Иерархия для выбора предпочтительных аспектов при принятии на работу в организацию

Произведем расчет по правилу, предложенному в работе [2] с применением программы Excel, полученные данные отображаем в таблице 2.

Таблица 2

#### Матрица парных сравнений

Критерии	$K_1$	$K_2$	$K_3$	Вектор критериев	Вектор приоритетов
Стрессоустойчивость, $K_1$	1	5	0,333333	1,19	0,278954565
Адаптивность, $K_2$	0,2	1	0,142857	0,31	0,07192743
Умение находить «общий язык», $K_3$	3	7	1	2,76	0,649118005

В таблице 2 представлена матрица парных сравнений выбора наиболее предпочтительных аспектов, где первое место занимает критерий  $K_3$  – умение находить "общий язык". Ведь поиски методов и способов общения, это индивидуальное дело, и требуется подбирать индивидуальный подход к каждому. Как бы то ни было, находясь в коллективе, группе, команде или в обществе надо учиться сосуществовать друг с другом, знать, когда лучше промолчать, когда нужно высказать свое мнение. Необходимо учитывать все составляющие общения с тем или иным человеком, ведь взаимоотношения и понимание, важное составляющее как показывает данный расчет.

При принятии на работу в организацию персонала важно учитывать его определенные особенности по отношению к другим его членам.

Важное значение при устройстве на работе является стрессоустойчивость. Процесс принятия нового человека в коллектив очень сложен и неоднозначен, невозможно понять, чем закончится данное взаимодействие. Не переносимость может быть индивидуальная или же коллективная.

Адаптивность в коллективе процесс времени, адаптивность может занимать от одного часу и длиться до года. Подходить к адаптивности нужно очень аккуратно, ведь в коллективе человек проводит все свое время, от правильной адаптивности зависит на сколько данный человек останется в вашей организации, ведь работать в коллективе где тебя не воспринимают очень сложно и невыносимо.

Адаптация – процесс взаимопроникающий, это значит, что способна изменяться не только личность, но и окружающая среда под воздействием этой личности. В результате этого процесса и устанавливаются отношения адаптированности.

Совершенно отдельно стоят случаи, когда, сумев социализироваться, личность всё же остается неадаптированной. Это варианты, когда принципы окружающей среды – культурной, социальной, коммуникативной – совершенно расходятся с нравственными либо моральными установками личности. В таком случае, че-

ловеку самому необходимо решать, что стоит изменить, дабы не находится в подавленном эмоциональном состоянии. Таким образом, адаптивность выражается не только в способности адаптироваться к переменам, но и в желании приспособиться к ним.

Так же важно не только процесс адаптации, а также и развивать адаптационные навыки, а именно: одна из основных задач личности в процессе адаптации – не изменить себе, изменив лишь свое поведение.

Важное значение в процессе адаптации имеет терпение. Если вспомнить ощущения, когда с горячего пляжаходишь в море. Вода кажется довольно холодной. Но если входить постепенно тело привыкая к температуре, адаптируется. Через некоторое время человек с удовольствием купается и чувствуете себя абсолютно комфортно. Некоторые предпочитают сразу прыгнуть в холодную воду и плыть, адаптируясь уже в процессе плавания. Каждый выбирает свой метод адаптации. Главное экстраполируйте эту ситуацию на любые жизненные перемены и действуйте последовательно.

Необходимо сделать развернутый анализ ситуации. Детально проанализировать, к каким из перемен необходимо адаптироваться, а какие являются приемлемы. Далее необходимо сопоставить что предпринять для адаптации.

Принцип – взвесить все «за» и «против». Может случиться, что ситуация требует ухода от внутренних установок и отказа от собственных принципов. Необходимо определиться, что будет менее болезненным: поменять что-то в себе или изменить саму ситуацию.

Умение находить общий язык зависит от самого человека, от манеры общения и других параметров.

В любом коллективе могут работать разнообразные люди. Одни могут быть дружелюбные, другие – злые и завистливые. Одним из основного момента в работе является решение вопроса, а именно как найти общий язык с коллегами для дальнейшей работы с ними. От этого зависит, будете ли вы с радостью бежать на работу или работа будет для вас просто мучением. В самом начале, когда вы только устроились на работу, конечно же, есть ощущение волнения и страха. Очень важно с самого начала наладить отношения с коллегами по работе, ведь в противном случае на фоне конфликтов можно вообще остаться без работы.

С самого начала работы на новом месте не стоит слишком сближаться с коллегами, необходимо держать определенную дистанцию, чтобы избежать негативных моментов от коллег. До тех пор, пока не поймете, кто кем является в коллективе и что из себя представляет, необходимо концентрировать внимание на своих профессиональных качествах, и делать упор именно на них. Если новый член коллектива, будет отлично справляться со своими обязанностями, быстро и правильно все делать, то коллеги обязательно заметят это и будут относиться к нему с уважением.

При управление персоналом, необходимо учитывать особенности каждого члена коллектива, его привычки, повадки и т.д. Грамотное управление отличается в первую очередь учетом специфических особенностей индивидов, находящихся в одном коллективе. Существует индивидуальная непереносимость людей по отношению друг к другу, в следствии чего, необходимо разграничивать участие людей с данной непереносимостью, чтобы избежать конфликтных ситуаций.

Для создания эффективной системы коммуникаций в управлении персоналом организации, возникает необходимость анализа производительности форм коммуникаций, наиболее распространенных внутри самой организации.

В последнее время проблема эффективных коммуникационных связей стала предметом научного интереса российских исследователей.

Для выработки или изменения коммуникационной стратегии в компании, службе персонала необходимо изучить управленческую среду, организационную структуру и проанализировать наличие уже существующих коммуникаций в данной организации. Кроме того, необходимо проведение внутреннего социологического исследования среди сотрудников по желаемым формам коммуникаций.

Улучшению эффективности коммуникаций внутри организации способствует регулярное общение, топ-менеджмента компании с коллективом в форме открытого диалога или дискуссий. С этой целью предлагается проводить собрания трудового коллектива, встречи на разных уровнях, обсуждения интересующих проблем.

Несмотря на то, что организационные структуры компании затрудняют развитие горизонтального коммуникационного взаимодействия между представителями структурных подразделений, предпочитая иерархическое общение, горизонтальная коммуникация все же является важным фактором и необходимым элементом успешных коммуникаций вне структурных подразделений.

Развитие интернет ресурсов позволяет упростить процесс общения между сотрудниками организации, а также привлекать иностранных специалистов для проведения тренингов, обучения и т.д.

Online обучение все больше набирает популярность среди руководителей фирмы, ведь это быстро, удобно, просто.

Эффективным и действенным инструментом, с точки зрения коммуникативного взаимодействия, также является регулярное проведение конференций в режиме online с персоналом организации, в формате вопрос-ответ, видеотрансляция обращений руководителя организации, важных заседаний, собраний, корпоративных торжеств, организация диалога на страницах периодических изданий, введение внутреннего сайта организации с размещением корпоративных правил, требований, другой информацией, необходимой для работы и адаптации новых сотрудников.

Экономическое развитие на современном этапе, последние научные достижения в области управления и значительное количество информационных каналов и ресурсов, способствуют к поиску наиболее эффективных форм коммуникационного взаимодействия.

Однако эффективная система внутренних коммуникаций делает компанию более понятной, а значит, сокращает затраты. Речь идет о затратах, которые сложно посчитать: сокращение срока адаптации новых сотрудников и выход их на окупаемость, уменьшение сопротивления изменениям, сокращение некачественно принятых решений. Эффективно работающая система коммуникаций позволяет установить прозрачность в общении между менеджментом компании и специалистами, работающими с клиентами. Как следствие – высокая управляемость компанией, моментальное реагирование на изменение ситуации на рынке, более высокое качество обслуживания клиентов, повышение мотивации персонала.

Таким образом, с построением системы межличностных коммуникаций создается единая система ценностей, единый язык и стандарты работы, что особенно важно для развивающихся компаний, особенно – для тех, кто имеет большую фи-

лиальную сеть. Поэтому любая организация просто обязана выделять внутренние коммуникации в самостоятельный вид управленческой деятельности.

#### **Список литературы**

1. Саати Т. 1993. Принятие решений. Метод анализа иерархий. М.: Радио и связь, 278 с.
2. Петриченко Г.С., Петриченко В.Г. Оценка эффективности программного обеспечения. Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: «Экономика. Информатика». № 9 (230). – 2016. – С. 108-112.
3. Куницына В.Н., Казаринова Н.В. Межличностное общение: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2014. – 390 с.
4. Самоукина Н.В. Управление персоналом: российский опыт. – СПб.: Питер, 2012. – 236 с.

Подписано в печать 09.02.2019. Гарнитура Times New Roman.  
Формат 60×84/16. Усл. п. л. 9,76. Тираж 500 экз. Заказ № 57  
ООО «ЭПИЦЕНТР»  
308010, г. Белгород, пр-т Б. Хмельницкого, 135, офис 1  
ООО «АПНИ», 308000, г. Белгород, Народный бульвар, 70а