

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)

КОММУНИКАЦИИ. ОБЩЕСТВО. ДУХОВНОСТЬ – 2018

**ХVIII МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**

(26–27 апреля 2018 года)

Материалы конференции

Часть IV



Ухта
УГТУ
2018

Научное издание

КОММУНИКАЦИИ. ОБЩЕСТВО. ДУХОВНОСТЬ – 2018

XVIII МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
(26–27 апреля 2018 года)

Материалы конференции

Часть 4

УДК 60

ББК 316.3 (061.3)

К 65

Коммуникации. Общество. Духовность – 2018 [Текст] : в 5 ч. : материалы XVIII Международной научно-практической конференции (26–27 апреля 2018 г.). Ч. 4 / под общ. ред. С. В. Шиловой. – Ухта : УГТУ, 2018. – 170 с.

ISBN 978-5-906991-76-8

ISBN 978-5-88179-862-8 (серия)

Представлены материалы докладов XVIII Международной научно-практической конференции, проведённой Ухтинским государственным техническим университетом 26–27 апреля 2018 года.

Рассмотрены актуальные вопросы, отражающие широкий спектр гуманитарных исследований в области коммуникативных технологий, документоведения, истории, культурологии, филологии, иностранных языков, социологии, политологии, правоведения, педагогики, психологии, философии, менеджмента, науки о земле.

Для научных работников, преподавателей, аспирантов, студентов.

УДК 60

ББК 316.3 (061.3)

Материалы, помещённые в настоящий сборник, даны в авторской редакции с минимальными правками.

Компьютерная вёрстка: Е. В. Лычакова

© Ухтинский государственный технический университет, 2018

ISBN 978-5-906991-76-8

ISBN 978-5-88179-862-8 (серия)

План 2018 г., позиция 003.4 (н). Подписано в печать 31.08.2018.
Компьютерный набор. Гарнитура Times New Roman. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная.
Печать трафаретная. Усл. печ. л.9,7. Уч.-изд. л. 8,7. Тираж 50 экз. Заказ № 330.

Ухтинский государственный технический университет.
169300, Республика Коми, г. Ухта, ул. Первомайская, д. 13.
Типография УГТУ. 169300, Республика Коми, г. Ухта, ул. Октябрьская, д. 13

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ «СОЦИОЛОГИИ И ПОЛИТОЛОГИИ»

<i>Безносикова Дарья Васильевна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Право и политика двойных стандартов на международной арене. Рук. <i>Колесниченко Е. В.</i>	7
<i>Бятец Иван Викторович</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Толпа и личность как объект социологического анализа Рук. <i>Флоря В. М.</i>	9
<i>Ванюта Илья Викторович</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). В современной политике права человека молчат. Рук. <i>Рочева А. В.</i>	12
<i>Власенко Тихон</i> (МОУ «СОШ №3» г. Ухта). Особенности формирования национального состава города Ухты. Рук. <i>Рочева А. В.</i>	15
<i>Заяц Анастасия Олеговна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Становление личности в профессии: кризисы и развитие. Рук. <i>Мелехина М. Б.</i>	19
<i>Зубова Яна Валерьевна.</i> (Филиал ФГБОУ ВО «УГТУ» в г. Усинске) Социально-психологический климат в коллективе на примере ООО «ЛУКОЙЛ-Коми».....	21
<i>Какунина Анна Анатольевна, Драгомиров Андрей Ярославович</i> (Донецкий национальный технический университет) Анализ теоретических основ функционирования социально-значимой сферы ритуальных услуг в ДНР.....	26
<i>Карманова Кристина Ивановна, Рочева Юлия Петровна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Политические конфликты и методы их разрешения. Рук. <i>Колесниченко Е.В.</i>	31
<i>Кирюхина Надежда Владимировна</i> (ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»). Международная безопасность в политическом дискурсе. Рук. <i>Афанасьева Ю. С.</i>	33
<i>Костоломов Евгений Владиславович</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Современные нарушения в сфере информационных технологий. Рук. <i>Кондраль Д. П.</i>	36
<i>Краев Никита Олегович</i> (ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина») Метод оценки региональной протестной политической активности.....	39
<i>Краев Никита Олегович</i> (ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»). Молодежная политика в эпоху перестройки. Рук. <i>Ковалев В. А.</i>	42
<i>Панкратова Валерия Николаевна</i> (ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»). Финно-угорские народы России в дискурсе этнического национализма. Рук. <i>Шабаев Ю. П.</i>	45
<i>Похило Е.И., Ворона М.В.</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Интернет-зависимость среди студентов Рук. <i>Белоусова К. В.</i>	48
<i>Пругло Лев Сергеевич</i> (ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина») Особенности построения когнитивной карты в изучении социального напряжения населения Республики Коми Рук. <i>Ковалев В. А.</i>	52
<i>Седрицев Кирилл Алексеевич</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). К вопросу о несостоятельности советской политической системы Рук. <i>Кондраль Д. П.</i>	55
<i>Толстикова Кристина Сергеевна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Пути и перспективы развития социально-культурной жизни современных студентов. Рук. <i>Кондраль Д. П.,</i>	58
<i>Топова Софья Владимировна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Голод как проблема существования стабильности в мире в будущем. Рук. <i>Кондраль Д. П.</i>	60
<i>Черепанов Никита Андреевич</i> (ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»). Трансформация диссидентских правозащитных движений в СССР в неправительственные правозащитные организации РФ.....	62
<i>Шарапов Николай Евгеньевич</i> (ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»). Трансформация политической системы России 2000-2010 годов.....	65
<i>Шелаев Роман Дмитриевич</i> (ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»). Исторический опыт и необходимость формирования нового мышления.....	67
<i>Яковлева Карина Сергеевна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ» ВФ). Актуальные проблемы формирования гражданственности у молодежи. Рук. <i>Игнатская Л. Я.</i>	68

СЕКЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ»

<i>Аблаева А. А.</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Поддержание здоровья с помощью системы питания. <i>Рук. Пономарева Н. В.</i>	70
<i>Алейников Игорь Дмитриевич</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Страйкбол как вид спорта. <i>Рук. Игнатенко Т. С.</i>	73
<i>Безносикова Дарья Васильевна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Влияние занятий спортивным ориентированием на организм студентов в условиях Крайнего Севера. <i>Рук. Круглый А. В.</i>	78
<i>Белоусова К. В., Кузнецова К. С.</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). О влиянии «интернетной» зависимости на физическое и психологическое состояние студентов.....	80
<i>Бирюкова Ирина Борисовна, Пономарева Наталья Владимировна, Прилюдько Ирина Александровна.</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений и навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Эл.дис.(мод.) по ФКиС.....	82
<i>Востриков Илья Станиславович</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Влияние систематических физических тренировок на сердечно-сосудистую систему человека. <i>Рук. Пономарева Н. В.; Кравчук Л. Р.</i>	86
<i>Гончарова Е.И., Кожанова А.А., Гомзякова Р.А.</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Исследование предпочтений студентов в занятиях физической культурой и спортом в условиях формирующегося рынка услуг.....	88
<i>Гончарова Елена Ивановна, Сидхалилева Сабина Русланована</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Применение оздоровительной системы хатха-йога на занятиях физической культурой... 90	90
<i>Гром Анатолий Александрович</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Олимпийская политика. <i>Рук. Игнатенко Т. С.</i>	93
<i>Гуменюк Валерия Вадимовна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Влияние игры в волейбол на физическое и интеллектуальное развитие студентов ВУЗов. <i>Рук. Игнатенко Т. С.</i>	96
<i>Дворецкий Илья Анатольевич</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Физические упражнения для восстановления зрения после операции. <i>Рук. Никонов А. В.</i>	98
<i>Зеленукина К. В., Бирюкова В. Д.</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Влияние нарушений кистевого праксиса на развитие ловкости у студентов. <i>Рук. Белоусова К. В.</i>	101
<i>Козлов К. М., Любимов Н. С.</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). ГМО в спорте враг или друг. <i>Рук. Бирюкова И. Б., Прилюдько И. А.</i>	103
<i>Колесова Юлия Анатольевна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Исследование влияния гиподинамии на здоровье студентов. <i>Рук. Гончарова Е. И.</i>	108
<i>Короткевич Андрей Юрьевич</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Негативное воздействие смартфонов на самочувствие студентов. <i>Рук. Пономарёва Н. В., Кравчук Л. Р.</i>	112
<i>Луцан Артур Владимирович</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Влияние социальных сетей на формирование активного образа жизни среди молодых людей. <i>Рук. Пономарёва Н. В.</i>	113
<i>Мархакова Елена Доржиевна</i> (БПОУ РК «Калмыцкий медицинский колледж им. Т. Хахлыновой» г. Элиста). Формирование здорового образа жизни в народных традициях калмыцкого народа.....	115
<i>Михеев Денис Михайлович</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Анализ мониторинга сдачи контрольного норматива по метанию гранаты среди студентов 2 курса. <i>Рук. Прилюдько И. А.</i>	118
<i>Михеев Денис Михайлович</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Рассмотрение вопросов создания центра тестирования ГТО на базе университета <i>Рук. Прилюдько И. А.</i>	120
<i>Михеев Михаил Михайлович</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Особенности туризма в России... <i>Рук. Прилюдько И. А.; Бирюкова И. Б.</i>	122

<i>Никонов Александр Васильевич</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Актуальность питания студентов вузов занимающихся индивидуально видами спорта	124
<i>Пантин Дмитрий Олегович</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Волонтерство в спорте на примере проведения V Спартакиады образовательных учреждений минерально-сырьевого комплекса России <i>Рук. Круглий А. В.</i>	129
<i>Петракова София Олеговна</i> (Башкирский государственный педагогический университет, г. Уфа). Функции и специфика рекламы в туристическом бизнесе. <i>Рук. Иванова Е. В.</i>	133
<i>Попова Алена Алексеевна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Ценностные ориентации и отношение современных студентов у физической культуре и спорту. <i>Рук. Круглий А. В.</i>	135
<i>Прилюдько Ирина Александровна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Физическая культура в вуз на примере УГТУ.....	139
<i>Прилюдько Ирина Александровна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Мониторинг Результатов испытаний (тестов) по метанию снаряда, бально-рейтинговой системы оценки знаний и умений студентов.....	144
<i>Прилюдько Ирина Александровна, Кириллов Валентин Борисович</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Тестовые задания по нормативам выполнения физических упражнений учебной дисциплины, входящих в систему контроля и оценки физической подготовленности.....	148
<i>Седрицев Кирилл Алексеевич, Мачулин Дмитрий Львович</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Анализ понятийного аппарата сельского туризма. <i>Рук. Прилюдько И. А.</i>	151
<i>Титкова Анастасия Рустамовна, Бирюкова Ирина Борисовна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Составление комплекса и применение физических упражнений при профилактике шейного остеохондроза. <i>Рук. Гончарова Е. И., Прилюдько И. А.</i>	154
<i>Толстикова Кристина Сергеевна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Военно-патриотический слет имени А.И. Алексеева и его влияние на современную молодежь. <i>Рук. Прилюдько И. А.</i>	158
<i>Туева Вероника Олеговна, Тейдер Елена Владимировна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ») Применение комплекса балетных упражнений на занятиях физической культурой для улучшения показателей теста на гибкость. <i>Рук. Гончарова Е. И.</i>	161
<i>Чекирда Анна Леонидовна</i> (Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова) Развитие туризма как фактор сохранения трудового потенциала в республике Коми. <i>Рук. Павлова Т. В.</i>	163
<i>Шитова Анастасия Юрьевна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ» ВФ) Киберспорт - путь в никуда или перспективное развитие?.. <i>Рук. Хотько В. П.</i>	164
<i>Яхлакова Юлия Сергеевна</i> (ФГБОУ ВО «УГТУ»). Влияние физической нагрузки на эмоциональное состояние человека. <i>Рук. Круглий А. В.</i>	167

СЕКЦИЯ «СОЦИОЛОГИИ И ПОЛИТОЛОГИИ»

УДК 341:327

ПРАВО И ПОЛИТИКА ДВОЙНЫХ СТАНДАРТОВ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ

Безносикова Д. В.

Научный руководитель: Колеснеченко Е. В.

(Ухтинский государственный технический университет)

Проблемы международного права и взаимоотношений между государствами являются одними из самых изучаемых в современной политологии. Мировая политика охватывает сферу отношений между государствами, международными политическими организациями и союзами государств, где осуществляется процесс выработки, принятия и реализации политических решений, затрагивающих интересы мирового сообщества.

Современная система международных отношений упорядочивается международным правом. Это стало возможным в результате длительного исторического развития. Издавна самым важным у различных народов был вопрос о праве на ведение войны. Данный вопрос не единожды поднимался в произведениях многих мыслителей древнего мира. Впервые же понятие «право между народами» было использовано в XVI веке испанцем Франсиско де Витория, который писал о христианской ответственности в отношении любого человека. Также истоки этого понятия можно найти в римском праве, где фигурировал термин «право людей» [1].

Одним из родоначальников проблемы разрешение столкновений не силовым, а правовым способом является философ Гуго Гроций, живший в период Тридцатилетней войны в Европе. В своём произведении «О праве войны и мира» он утверждает, что военные действия возможны только в случае самозащиты или как ответ на причиненный ущерб. Такая война, по его мнению, является справедливой. Г. Гроцию также принадлежат первые разработки в определении источников международного права [1].

В 1648 году после заключения Вестфальского мира, по итогам которого закончилась в Европе Тридцатилетняя война, в международном праве стала фиксироваться идея национального (государственного) суверенитета. Это означает, что государство стало обладать всеми властными правами на его территории и самостоятельно существовать на международной арене. Согласно этому, другие государства не имеют права вмешиваться во внутренние дела государства. Суверенитет стал центральным и ключевым понятием в международном праве [1].

В настоящее время источниками международного права, согласно статье 38 Международного Суда ООН, являются:

- a) Международные конвенции
- b) Международно-правовой обычай, признанный в качестве правовой нормы
- c) Общие принципы права, признанные цивилизованными нациями
- d) Акты международных организаций

В современном мире международное право позволяет уменьшить неопределённость и стабилизировать отношения. Разрешение споров на мировой арене может происходить путём переговоров с участием или без третьей стороны. Также судебными процедурами: Международный Суд, Европейский Суд, Международный военный трибунал [2].

В настоящее время система международного права поддерживает стабильность отношений в мировой политике через выполнение следующих функций:

- a) Регулировка правил поведения между государствами на международной арене
- b) Поддержка реализации норм международного права путем побуждения субъектов международного права общепринятым международным правовым нормам

с) Гарантирование соблюдения законных прав и интересов государства

Международное право также регулирует сферу дипломатической деятельности, которая связана с официальными действиями государств, его органами и должностными лицами по защите прав и интересов данного государства. Важнейшим международным документом, в котором определены принципы и правовые нормы, регулирующие дипломатические отношения между странами является Венская конвенция о дипломатических отношениях 1961 года. В ней зафиксирован порядок установления дипломатических отношений, определены классы дипломатических представительств, содержатся нормы, связанные с объявлением дипломата персоной нон грата и т.п. [3].

В современном мире все чаще возникают противоречия между международным правом и национальным законодательством. Конечно, приоритет закреплен за международным правом, но принцип суверенитета позволяет государству им пренебрегать. Однако государства пытаются соблюдать международные права, ожидая соблюдения этих же прав и от других стран.

Но как показывают события 20 и 21 века суверенитет отдельных стран постоянно нарушается. Распространённым явлением в международных отношениях является политика двойных стандартов. Под этим имеется в виду то, что в зависимости от степени лояльности субъектов или иных соображений из выгоды для оценивающего идёт резкое различие применение принципов, законов, правил, оценок к однотипным действиям различных субъектов [4].

Существует множество случаев использования двойных стандартов в международных отношениях. Наглядный пример – борьба с терроризмом. Западные страны пользуются тем, что терроризм – очень сложное и противоречивое явление, включающее в себя религиозные, этнические и прочие формы. Они начинают оценивать ситуацию в той или иной мере в зависимости от геополитических интересов.

Однако терроризм не единственная область применения двойных стандартов. Это также присуще области торговли оружием. Так Россия критикуется США за поставку оружия в Сирию и поддержку диктаторского режима, а что НАТО спонсирует сирийскую оппозицию, поставляя ей оружие и наёмников, оценивается положительно, как помощь в установлении демократического режима.

Другой известный пример – закупка российского вооружения Ираном, подвергается отрицательной оценке со стороны США, по мнению которой Россия снабжает тирана и поддерживает терроризм. Хотя при всё этом США поставляют оружие в Саудовскую Аравию.

Также подобная политика довольно сильно распространена в энергетической сфере. Так долгое время Россия осуждалась за поставку нефти постсоветским странам по заниженным ценам. После «Оранжевой революции» на Украине, приведшей к переориентации её внешнеполитического курса в направлении Запада, Россия повысила цены на энергоносители, что сразу стало считаться попыткой подорвать украинскую экономику.

Всем известные события в августе 2008 года, когда Грузия напала на мирных жителей Южной Осетии, западные страны заявили, что это внутреннее дело Грузии. Также страны Запада осуждают диктаторские режимы стран на Ближнем Востоке, но борются с ними исключительно выборочно [4].

Практика использования политики двойных стандартов в международных отношениях свидетельствуют о том, что зачастую этим далеко не корректным способом пользуются преимущественно западные страны. Оправдывается это тем, что в настоящее время ведётся борьба всех против всех. И как считают руководители западных стран, в подобном противостоянии все средства хороши [4]. Никто не чурается подобных «грязных» приёмчиков, в настоящее время они становятся повседневной обыденностью. Ни к чему

хорошему такая тактика не приводит. Политика двойных стандартов оказывает сильное влияние на социум, взаимные претензии и осуждения приводят к обострению отношения между странами в сфере международной безопасности и других аспектах.

В настоящее время международное право является важнейшим инструментом стабильности и регуляции международных отношений, и отказ от ведения политики двойных стандартов сделает эти отношения более открытыми, доверительными, и будет способствовать улучшению жизни мирового сообщества в целом.

Таким образом, уважение территориальной целостности и суверенитета, мирное сосуществование и невмешательство во внутренние дела государств являются важными принципами международного права и отношений. Формирование дипломатических отношений, открытие представительств государств, сотрудничество по различным вопросам с государствами и организациями, заключение договоров и участие в решении глобальных проблем является важным шагом к мирным и дружественным отношениям между государствами.

Библиографические ссылки:

1. Лебедева, М.М. Мировая политика [Текст] : Учебник для вузов / М.М Лебедева. – Москва : Аспект Пресс, 2004. – 351 с.
2. Ланцов, С.А. Политическая конфликтология [Текст] : учебное пособие / С.А. Ланцов. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 319 с.
3. Лукашук, И.И. Международное право. Общая часть [Текст] : учебник для студентов юридических факультетов и вузов / И.И. Лукашук. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Волтерс Клувер, 2005. – 432 с.
4. Ноздрин, А.В. Политика двойных стандартов в международных отношениях [Текст] / А.В. Ноздрин // Актуальные проблемы современных международных отношений. – 2013. - № 1. – С. 79-83. – Библиогр.: с. 83 (5 назв.)

УДК 316

ТОЛПА И ЛИЧНОСТЬ КАК ОБЪЕКТ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Бятец И.В.

Научный руководитель: Флоря В. М.

(Ухтинский государственный технический университет)

Активизация тех сторон человеческого жизнетворчества, которые определяются свойствами и особенностями самого деятеля, становится одной из центральных задач и в решении глобальных проблем. Опыт прошлого XX века и начала нового тысячелетия дает много подтверждений того, что решающим фактором социальной жизни являются творческие силы людей. Очевидно, что роль человека возрастает как в позитивно, так и негативном плане. Человек всей деятельностью создал глобальные проблемы, ему же их и решать. Человек становится центральным звеном стратегии выживания перед лицом глобальных проблем. Сможет ли и захочет ли человечество изменить систему жизненных ориентаций, принять соответствующее современным реалиям понимание смысла жизни вообще?

Объектом нашего исследования будет человек, выступающий в одних ситуациях и обстоятельствах как индивидуальность, сознательная, самоопределяющаяся и ответственная личность, и, напротив, в других случаях как член той или иной социальной группы, действующий бессознательно, полагающийся на сделанный за него выбор и делегировавший группе ответственность за этот выбор. Рассмотрим влияние психологии масс на человека в контексте его действий в своем локальном мире и в контексте политических отношений в обществе в целом.

Данная проблематика достаточно полно раскрыта в работах Г. Ле-Бона, Г. Тарда, З.Фрейда, а также в работах нашего современника С. Московичи, в частности в монографии «Век толп».

С. Московичи пишет, что индивид должен вести себя согласно своему разуму, судить бесстрастно о людях и вещах, действовать с полным сознанием дела. Он должен принимать чужое мнение только с достаточным на то основанием, оценив его, взвесив, все «за» и «против» с беспристрастностью ученого, не подчиняясь суждению авторитета или большинства людей. Мы ожидаем от каждого, что он будет действовать рассудительно, руководствуясь сознанием и своими интересами – будь он один или в обществе себе подобных.

Между тем наблюдение показывает, что это вовсе не так. Любой человек в какой-то момент пассивно подчиняется решениям своих начальников. Он без размышления принимает мнения своих друзей, родных, соседей. Он принимает установки, манеру говорить и вкусы своего окружения. С того момента как человек примыкает к социальной группе, поглощается массой, он может совершать действия, которые осуждают его совесть и которые противоречат его интересам. В этих условиях все происходит так, как если бы человек совершенно переменялся и стал другим.

С. Московичи отмечает, что уровень человеческой общности стремится не к «среднему», а к «низшему» уровню ее членов – первые становятся последними. Всякий раз, когда люди собираются вместе, в них скоро начинает обрисовываться и просматриваться толпа. Они приобретают некую общую сущность, которая подавляет их собственную, кроме того, им внушается коллективная воля, которая заставляет умолкнуть их личную волю. Тенденция к обезличиванию умов, параличу инициативы – все это следствия погружения в толпу.

Множество людей, таким образом, погружаются в социальный конформизм. За разумную истину они принимают то, что в действительности является общим консенсусом. Феноменом, ответственным за это превращение, становится «внушение». Речь идет о своего рода воздействии на сознание, заставляющем принять некое действие, которое логически человек не имел ни малейшего разумного основания принимать. У людей появляется иллюзия, что они принимают решения сами, и они не отдают себе отчета, что стали объектом внушения. Человек незаметно теряет веру в себя и с готовностью подчиняется авторитету социальной группы или лидера.

Влияние массового сознания на свободу личности и чувство ответственности продемонстрируем на примере наших дней. В постсоветское время, связанное с началом перехода к рыночным отношениям, приватизацией государственного имущества, породили в отдельных отраслях экономики класс «новых собственников». Прежде всего, это крупные банки или зарубежные финансовые компании. Вступление в права новых собственников и формирование ими новой корпоративной политики в подавляющем большинстве случаев вызвало конфликт интересов, где, с одной стороны, выступает триумvirат: директорский корпус, профсоюзы и трудовой коллектив, не обладающие контрольным пакетом акций, а с другой, какой-нибудь банк, купивший контрольный пакет акций предприятия. Ситуация интересна еще и тем, что старая администрация предприятия работала в новых условиях далеко не эффективно и даже, как правило, не в интересах предприятия, а в личных интересах. Профсоюзы старались действовать как в поговорке, чтоб «волки были сыты, а овцы целы», т.е. занимали конформистскую позицию по отношению к администрации предприятия, формально отстаивая интересы трудового коллектива. Трудовой коллектив в той или иной форме выказывал недовольство недобросовестностью руководства. Всеобщего единения интересов на предприятии не наблюдалось. И вот с приходом новых собственников ситуация радикально изменилась. Образовалась новая организованная, по терминологии Тарду, толпа, руководимая советом трудового коллектива, куда вошли представители вышеуказанной тройки. Налицо явление «массификации», когда происходит смешение и стирание социальных групп. Рабочие или директора, люди образованные или

невежественные, положение мало, что значит: одни и те же причины производят одни и те же следствия. Под влиянием внушения со стороны бывшего руководства люди начинают разделять чужие им взгляды и интересы. Директорат становится вождем массы и управляет ей в своих интересах, пытаясь нейтрализовать действия новых собственников, направленные на перестройку работы компании в соответствии с новыми реалиями на основе рыночных принципов.

Выделим основные идеи, характеризующие поведение толпы:

1. Толпа – это не скопление людей в одном месте, а человеческая совокупность, обладающая психической общностью. В нашем случае все члены триумvirата объединены чувством обиды. Разница в том, что у директората обида настоящая – отняли бразды правления и доходы, а у трудового коллектива обида внушенная – за честь предприятия.

2. Толпа действует бессознательно. Голосование на собраниях и других мероприятиях, передоверие своих голосов директорату проводится трудовым коллективом под действием порыва.

3. Толпы консервативны, несмотря на их революционный образ действия. Они кончают реставрацией того, что в начале низвергали, ибо для них прошлое гораздо более значимо, чем настоящее. Рабочие хотят возвращения прежнего руководства.

4. Толпы нуждаются в поддержке лидера, который их пленяет своим гипнотизирующим авторитетом, а не доводами рассудка и не подчинением силе.

5. Пропаганда имеет иррациональную основу. Благодаря этому преодолеваются препятствия, стоящие на пути к действию. Поскольку в большинстве случаев наши действия являются следствием обсуждений, то критический ум, отсутствие убежденности и страсти мешают действиям. Такие помехи можно устранить с помощью гипнотического пропагандистского внушения, а потому, пропаганда, адресованная массам, должна использовать энергичный и образный язык аллегорий с простыми и повелительными формулировками. Образы «новых русских» и «временщиков» применительно к акционерам применяются вполне успешно.

6. В целях управления массами политика должна опираться на какую-то высшую идею, которую внедряют и взращивают в сознании людей. В нашем случае это идея справедливости. Впрочем, идея справедливости универсальна для России, т.е. применима к политике любого содержания.

В нашем случае трудовой коллектив не свободен в выборе путей развития предприятия, а в конечном счете в выборе своего личного будущего как работника этого предприятия. Людьюми не осознается, что каждое их волеизъявление порождает ответственность, по меньшей мере, перед самим собой. С одной стороны, людям кажется, что они участвуют в формировании политики на предприятии, с другой, происходит их фактическое само исключение из участия в управлении.

Согласно психологии масс, лидеры не могут выполнить свою миссию, не набирая индивидов, временно оторванных от их обычной группы. Они и составляют зародыш толпы. Они испытывают на себе влияние лидера, который превращает их случайную встречу в стабильную организацию.

Массовое общество естественно тем или иным образом будет тяготеть к стабильности. Но оно сможет достичь ее не иначе, как модифицировав один из основополагающих факторов: равенство или свободу. Восстановление неравенства между гражданами при этом невозможно. Ни одна партия, ни один государственный деятель не станет его защитником. Это противоречило бы природе массы, которая как раз и заявляет себя через равенство составляющих ее индивидов.

Поэтому вся деятельность, все политические проекты поддерживают в неприкосновенности фактор равенства и стремятся преобразовать фактор свободы, убеждая или вынуждая людей отказаться от нее. Нестабильность массового общества следует из неустраняемого требования равенства и неверного использования свободы. Первый состоит в

том, чтобы передать власть в руки одного лица, а второй, в том, чтобы доверить ее своего рода анонимной дирекции.

Авторитетные или харизматические лидеры сохраняют видимость демократии. Они вновь и вновь подтверждают свою идею всеобщего равенства путем регулярных плебисцитов. Созываемые массы и опрашиваемые массы могут ответить лидеру «да» и «нет». Но у них нет никакой реальной возможности собраться для принятия решения. Они не правоспособны, ни обсуждать решения лидера, ни давать ему советы. Единственное к чему их призывают и что они могут совершить – санкционировать определенную политику.

Плебисцит является признаком свободы, от которой отрекаются в ту самую минуту, когда он осуществляется. Для того, чтобы обеспечить себе преемственность, правящая партия рекрутирует свои кадры и своих руководителей из узкого круга, который обновляется через кооптацию, контролируя классовое происхождение новых рекрутов. Именно эта система продвижения по службе внутри аппарата и поднимает их к вершинам власти. Назначая их на соответствующие должности, она дает им право на претензию представлять народ. Что касается подлинных выборов, то они бы восстановили свободную конкуренцию между кандидатами. Между тем каждый из них выбирается высшим органом согласно степени своего соответствия человеческому прототипу и своей лояльности по отношению к партии.

Опасность возврата к опыту прошлого, к чему тяготеет массовое сознание, определяется тем, что историческое развитие вызывает порой такие неустойчивые состояния общества, когда лишь воля и сознание отдельной личности становятся ответственными за выбор альтернативы дальнейшего социального движения.

В данных условиях быть личностью – это необходимое условие преодоления традиций прошлого, развития человека и человечества перед лицом глобальных проблем.

Библиографические ссылки:

1. Кочергин А. Н. Философия и глобальные проблемы. – М., 1996.
2. Московичи С. Век толп. – М., 1996.

УДК 341.231.14

В СОВРЕМЕННОЙ ПОЛИТИКЕ ПРАВА ЧЕЛОВЕКА МОЛЧАТ

Ванюта И. В.

Научный руководитель: Рочева А. В.

(Ухтинский государственный технический университет)

Во все времена, флагманы тех или иных систем, т.е. страны, идущие далеко впереди в своем развитии, использовали разные предлоги и разные обоснования для введения войск в ту или иную территорию. Отсюда они имели большие прибыли, во всех отношениях. Время идет, но жажда наживы, особенно в нашем капиталистическом настоящем, остается. Поэтому, нужно придумывать новые причины для санкций, всех видов, в отношении той или иной страны. Одной из причин является химическое оружие, использование которого, наряду с ядерным и бактериологическим, порицается, развитыми странами, особенно Западными. Но все ли эти страны, такие как США, Япония, Германия и т.д. соблюдают те моральные и юридические нормы, которые навязывают остальным странам, в том числе и с помощью ООН (Организация объединенных наций)?

Для начала, мы должны понять, что такое химическое оружие? Химическое оружие - это оружие массового поражения (ОМП), действие которого основано на токсических свойствах отравляющих веществ (ОВ), и средства их применения: артиллерийские снаряды, ракеты, мины, авиационные бомбы, газометы, системы баллонного газопуска, ВАПы (выливные авиационные приборы), гранаты, пашки. Наряду с ядерным и биологическим (бактериологическим) оружием, относится к оружию массового поражения (ОМП).

Что бы понять, откуда взялось, и кто первый применил химическое оружие, надо посмотреть на Первую Мировую войну. Согласно позициям многих историков, Первая Мировая война является отправной точкой, в развитии химической промышленности, а значит и химического оружия [1].

Согласно истории, Германия была в то время, т.е. в Первую мировую войну, флагманом химической промышленности и первой страной, которая массово использовала химическое оружие на полях сражений. Впервые применение боевых отравляющих веществ произошло 22 апреля 1915 года, когда немецкие войска распылили около 180 тонн хлора на западном фронте Бельгии, против Англо-Французских войск, протяженность распыления составляла 6 км. Жертвами этой атаки стали 15 тыс. человек, из которых 5 тыс. умерло на поле боя [2].

2) Новый этап в развитии химического оружия в Германии начался с взятием на вооружение b, b1 дихлордиэтилсульфида - жидкого вещества, обладающего общедовитым и кожно-нарывным действием. Применено это вещество было 12 июня 1917 года в округе города Ипр в Бельгии. Было выпущено около 50 тысяч снарядов, содержащие 125 тысяч тонн этого вещества. Жертвами этой атаки стали порядка 2500 тысяч чел. Назвали этот газ «Ипритом» по месту его применения.

Химическая промышленность развивается, соответственно развивается и химическое оружие и вместе с ним средства доставки. Появились новые виды ОВ (отравляющие вещества), к ним относятся сернистый иприт, азотистый иприт, люизит, адамсит, хлорацетофенон. Появились газометы, их диапазон действия от 1 до 3 км. Так же развивается артиллерия, что делает доставку ОВ, независимой от погодных условий.

В это время, правительствам многих стран стало понятно, что это высокоэффективное оружие, и они стали развивать собственную химическую промышленность [2]. Но при этом был заключен договор, который вошел в историю, как «Женевский протокол о запрещении применения на войне удушливых, ядовитых, или подобных газов и бактериологических средств». Договор был подписан 17 июня 1925 года.

Далее, по приказу Бенито Муссолини, во второй итало-эфиопской войне 1935-1936 года был применен газ «Иприт», что нарушало «Женевский протокол от 17 июня 1925 года». В следствии этого, погибло, около 100 тыс. чел. (военных и мирных граждан) Эфиопии. При этом санкций в отношении Италии не последовало.

В тридцатые годы 20 века, нацистские ученые и нацистское правительство прикладывали огромные усилия для изучения и открытия новых высокотоксичных веществ. В ходе этих исследований были открыты и было налажено производство ФОВ (фосфорорганические отравляющие вещества) – табун (1936 г.), зарин (1938 г.), зоман (1944 г.) [11].

Но во время второй мировой и Великой Отечественной войны химическое оружие почти не использовалось, так как нацисты опасались обратного ответа и сброса на Берлин химикатов. Но зато ОВ, широко применялось нацистскими учеными в концлагерях, для пыток и уничтожения пленных. Пестицид на основе синильной кислоты под названием «Циклон-Б» впервые был применен против людей в сентябре 1941 года в Освенциме. В общем, от использования «циклона-Б» и других ОВ, в нацистских концлагерях погибли сотни тысяч человек.

Новая веха в развитии химического оружия ознаменовалась войной во Вьетнаме 1962-1971 год. Когда американские войска для уничтожения густой растительности, чтобы обнаружить северо-вьетнамских партизан, использовали различные химические вещества. Самым ходовым и опасным являлся химикат известный, как Agent Orange. С начала в виде эксперимента сайгонская авиация под руководством американских инструкторов обработала небольшие лесные массивы в районе города Сайгона (ныне Хошимин). При этом использовались самолеты С-47, С-123 и вертолеты Н-34. В 1963 году обработке дефолиантами, был подвергнут уже более обширный район на полуострове Камо в устье реки Сайгон. Результаты были «впечатляющими», получив такие результаты американское

командование стало повсеместно использовать гербициды для уничтожения растений [3]. Agent Orange содержит большое количество диоксина, так же он выделяется при сгорании напалма и белого фосфора. Диоксин вызывает генетические мутации и онкологические заболевания. Вьетнамский крест констатировал цифру пострадавших в 3 млн. чел., в том числе 150 тыс. детей. Масштабное применение американскими войсками химикатов привело к тяжелым последствиям. Были уничтожены: Мангровые леса (500 тыс. га.), поражено 60% (около 1 млн. га.) джунглей и 30 % (более 100 тыс. га.) равнинных лесов. С 1960 года урожайность каучуковых плантаций снизилась на 75 %. Американские войска уничтожили от 40 до 100 % посевов бананов, риса, сладкого картофеля, папайи, помидоров, 70 % кокосовых плантаций, 60 % гевеи, 110 тыс. га плантаций казаурины. В пораженных районах из 150 видов птиц осталось 18, произошло почти полное исчезновение земноводных и насекомых, сократилось число рыб и насекомых. Был нарушен микробиологический состав почв, отравлены растения [12]. До сих пор правительство Вьетнама не может засадить деревьями те «пустыни», образовавшиеся после бомбардировки хим. снарядами, а также не может восстановить здоровье нации, которое изрядно подорвано, американским «Гуманизмом».

Балканы.

Один из последних, с позволения сказать, «ярких» примеров использования химического оружия было продемонстрировано в Югославии. Когда войска НАТО, в котором главенствующую роль играет США, вторглись на территорию бывшей Югославии. А именно, операция началась 24 марта 1999 года, вторая за четыре года на Балканах. Операция длилась 78 дней, было совершено боевых вылетов авиации НАТО 35 тысяч, выпущено было почти 24 тыс. бомб и ракет, общей массой более 27 тысяч тонн. Уничтожению подверглись мосты, теле- и радио вышки, фабрики, заводы, школы, больницы [4]. Но эта операция нам интересна тем, что в ходе ее выполнения использовалось химическое оружие. Авиация НАТО использовала фосфорные бомбы, и бомбы, которые были начинены обедненным ураном, который остается после извлечения радиоактивных изотопов из природного материала, такие бомбы называют еще «Грязными», то есть последствиями их использования являются загрязненная радиацией и химикатами, окружающая среда [10]. Обедненный уран создает облучение, оно бывает внешнее и внутреннее. Внешнее облучение почти не опасно для человека, но до тех пор, пока вещество остается вне тела. Урановая пыль же, может проникать в грунтовые воды, отравлять землю, пищу и воздух, соответственно и естественным путем попасть в организм человека - это и называется внутренним облучением. Именно оно, крайне опасно, так как тут существует большая вероятность того, что лишь одна частица обедненного урана вызовет рак и повреждения внутренних органов. Его период полураспада составляет 4,5 млрд. лет, а альфа излучение не ослабнет никогда [5]. Это значит, что человек будет подвержен воздействию радиации до самой смерти. Поэтому и вспыхивают онкологические заболевания, мутации не только у людей, которые непосредственно подверглись воздействию «Грязной» бомбы, но и у последующего поколения. К сожалению, исследования, проведенные ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) и другими организациями касались только внешнего облучения. Например, Министерство обороны США не нашло никакой связи между обедненным ураном и раковыми заболеваниями на Балканах и в Ираке. ВОЗ и ЕС пришли к такому же выводу [7], [8]. Они установили, что уровень радиации на Балканах и в Ираке не наносит вреда здоровью. Тем не менее, там зарегистрированы случаи рождения детей с врожденными дефектами и высокий уровень заболеваемости раком. Но министерство здравоохранения Ирака организовало две международные конференции, чтобы предоставить данные о связи высокого уровня заболеваемости раком с использованием оружия с обедненным ураном. Согласно этим данным, заболеваемость раком груди возрастает в 6 раз, раком легких - в 5 раз, раком яичников - в 16 раз. Но из-за наложенных США санкций иракские врачи и ученые не смогли предоставить результаты своих исследований в большей части мира [6].

Нынешнее, химическое оружие, вместе с ядерным и бактериологическим оружием, используется не только, как оружие массового поражения, но и как предлог для введения всевозможных санкций против страны, которую заподозрили в этом. Примером, нам служит Ирак. Основной причиной, ввода объединенных сил США и антииракской коалиции, 20 марта 2003 года в Ирак, стала информация американских спецслужб, которые утверждали, что нашли свидетельство разработки оружия массового поражения. Позже, Министр обороны США Роберт Гейтс, сказал, что режим Саддама Хусейна не располагал оружием массового поражения, и повод для вторжения в Ирак был надуманным[9].

Это яркий пример того, как в рамках формального мира, на поток поставлена война. Согласно экономическим законам, нынешняя капиталистическая система делает все, для погони за прибылью, выгодой. «Топят» наиболее слабых и менее защищенных, а для придания «героической» оболочки, предлагаются зачастую ни на чем не основанные предлоги, для тех или иных санкций.

Библиографические ссылки:

1. Ардашев А. Н. Великая окопная война [позиционная бойня Первой мировой]. 2009. 93 с.
2. Авиновицкий Я. Л. Химия в системе современных вооружений. М.: Издание ЦС Союза ОСОАВИАХИМ СССР, 1936. — 55 с.
3. Балканский синдром. Википедия
4. Грязные бомбы Пентагона. 4 февраля 2016 года в 8:44. «Совершено секретно» №.2/379, февраль, 2016.
5. Доклад ООН о последствиях применения авиацией НАТО боеприпасов с ОУ. (Капитан И. Измайлов, «Зарубежное военное обозрение»).
6. Иракские города «светятся» от обедненного урана. (оригинал: Iraqi Cities Hot with Depleted Uranium. Dutch Worry. About Depleted Uranium. As Troops Enter Iraq By Sara Flounders// Coastal Post Online, September, 2003.)
7. Кунцевич А. Д., Ю. К. Назаркин Ю. К. Химическая война в Индокитае. 1987.
8. Обедненный уран ответственен за появление раковых заболеваний среди европейских солдат на Балканах. Джулия Хайленд, 16 января 2001.// Английская страница МСВС, 9 января 2001.
9. Пентагон признал, что повод для начала войны в Ираке был надуманным. РИА НОВОСТИ/ Россия сегодня. 1:42, 02.09.2010.
10. Пыль обедненного урана. Радио Свобода, архив 1997-2004 год. (Ирина Лагунина разговор с Пекка Хависто).
11. Экологическая война США во Вьетнаме. Википедия.
12. Экологическая война США во Вьетнаме. Википедия.

УДК 323.11(470.13)

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО СОСТАВА ГОРОДА УХТЫ

Власенко Тихон

Научный руководитель: Рочева А. В.

(МОУ «СОШ № 3»)

Интерес к историческому прошлому никогда не должен угасать среди молодого поколения, так как в нем мы сможем найти ответы на глобальные политические, социально-экономические, национальные и религиозные проблемы, с которым сталкивается современный мир. История своего края, своего города, людей, живущих здесь, всегда была и должна оставаться важной составляющей в понимании глобальной истории всего человечества.

В своем исследовании автор обращается к теме формирования национального состава города Ухты, так как самоотверженный труд сотен тысяч людей разных национальностей способствовал созданию индустриальных и культурных центров, таких как город Ухта, на Европейском севере России.

Современный город Ухта отразил сложную историю Коми республики. В 1920-х годах XX века республика, населенная преимущественно на 90 процентов народом Коми, превратилась к концу XX века в республику многонациональную. Этот процесс наиболее ярко отразился в истории нашего города.

Однако, необходимо вспомнить то, что в начале XX века Печорский край так и оставался малонаселенной окраиной Российской империи, слабо интегрированной в общероссийскую экономику. Хозяйственной основой территории края в то время оставалась первичная эксплуатация лесных массивов и сельское хозяйство, ограниченное в перспективах своего развития естественными климатическими условиями и географическим положением [2].

Согласно результатам геологических экспедиций, можно было говорить о том, что Печорский край обладал богатейшими запасами природных ресурсов, добывать и перерабатывать которые было некому, в силу недостаточного количества рабочих, а также квалифицированных кадров в нефтяной, угольной и других областях тяжелой промышленности; не было у местной власти и финансовых средств для развития этих отраслей.

В связи с этим, правительство Коми автономной области неоднократно ставило перед центральными органами вопрос о помощи в проведении индустриализации региона. В частности, на пленумах обкома РКП (б) Коми автономной области неоднократно обсуждались конкретные мероприятия, связанные с дальнейшими изучениями и исследованиями нефтеносного района на Ухте [4].

И по наличию своих естественных богатств, и по возможностям их освоения и включения в общую систему индустриализации Севера, Ухто - Печорский край требовал особого внимания и постановки вопросов его развития, а также использования его естественных ресурсов.

Таким образом, можно отметить, что в начале 1920 - х годов сложились как научные, так и определенные политико-экономические предпосылки для промышленного освоения Печорского края.

В 1929 году началась форсированная индустриализация СССР. Именно в этом году союзное правительство приняло масштабный план комплексного изучения района Печоры и превращения его в топливно-энергетическую базу Европейского севера.

В процессе индустриализации Севера в 1929 году начал формироваться наш город Ухта, прежде всего, как город многонациональный.

Как уже подчеркивалось, существенным недостатком ухтинского района была нехватка свободных рабочих, так как Печорский край оставался малонаселенным и, кроме того, постоянно испытывал дефицит продовольствия. Сказывалась его недостаточная геологическая изученность. Кроме того, для промышленного освоения Ухтинской нефти необходимо было, помимо капиталовложений в само производство, решить проблему дорог в отдаленный Печорский край и обеспечить наличие трудовых ресурсов. Решение двух последних задач Советское правительство возложило на исправительно-трудовые лагеря ОГПУ. В связи с этим, следует вспомнить, что в августе 1929 года первый этап Ухтинской экспедиции ОГПУ добрался до реки Чибью, где основал первый лагерьный пункт будущего Ухто-Печорского исправительно-трудового лагеря.

На 1 октября 1937 год в лагере содержались заключенные следующих национальностей: русские, украинцы, белорусы, евреи, туркмены, коми, армяне, грузины, узбеки, чуваша, чеченцы, карелы, казахи, мордва, башкиры и другие национальности. Самый большой процент составляли русские, украинцы и белорусы.

Процент жителей Коми национальности в составе заключенных Ухто-Печорского исправительно-трудового лагеря был невелик.

Что касается других национальностей, то больше всего в Ухто-Печорском исправительно-трудовом лагере было немцев (1214 человек), поляков (762 человека), финнов (433 человека), китайцев (314 человек), латышей (209 человек), эстонцев (195 человек) и других национальностей [3].

Обратимся к статистике. Резко увеличивается количество заключённых в лагерях тюрьмах и колониях, так на 20 января 1938 года в УхтПечлаге содержались 118 иностранцев, в том числе и 6 немцев; на 24 января 1939 год - 208 человек, в том числе 10 немцев [6]; в январе – феврале 1939 - 135 человек, в том числе 7 немцев и австрийцев [6]. На 25 февраля 1942 года в Ухтижемлаге содержались 20 немцев – подданных Германии и 445 советских немцев [5]. В 1945 году в Ухтокомбинате работали 30000 человек, в том числе 11084 заключенных: 8198 вольнонаёмных (27,3%) и 5353 мобилизованных в трудовую армию (17,8%). 3950 трудоармейцев были советскими немцами, преимущественно женщины в возрасте до 30 лет, и 1403 – корейцы-мужчины до 26 лет. Корейцы работали в основном на лесозаготовках и строительстве, немцы – в сельхозах и строительных бригадах, кирпичных и деревообрабатывающих предприятиях. Количество мобилизованных немцев непрерывно возрастало (3553 человека на 1 января 1945 года, 3504 – в мае 1945 года, 3950 – на 1 января 1946 года. [7].

Следует отметить тот факт, что в трудовые армии периода советско – германской войны создавались чисто по национальному, а не по классовому признаку.

По итогам переписи населения за 2010 год, в Ухте проживало чуть больше 100 человек. Не менее 2000 литовцев- заключенных работали на предприятиях Ухтижемлага в 1945-1950- годах. В их числе были не менее 500 женщин (25% списочного состава женщин, заключённых лагеря), которые работали на кирпичных и известковых заводах, заводе строительных материалов, строительстве сажевых заводов, сельхозах и лесоповале. Высокая концентрация литовцев была по архивным данным в 10, 11, 13, 16 и 23 лаготделениях.

Одиннадцатое лаготделение усиленного режима располагалось при нефтешахте № 2. Лимит наполнения был 1610 заключенных, фактически на эту дату было 1746. Состав заключенных был многонациональный. Так, в апреле 1953 года здесь содержались около 100 литовцев [1]. В 1945 году в Ухтинском комбинате МВД СССР работали 30 тысяч человек. Из них 11084 заключенных (37%), 8198 вольнонаёмных (27.3%), 1403 «трудоармейцев» (в большинстве корейцы), 3950 «трудооблизованных» (советские немцы, на 90 % - молодые женщины). С октября 1945 года за лагерем закрепляются 3515 спецпереселенцев из Литвы, Латвии и Эстонии. К январю 1946 года их было уже 5726 человек. Непрерывно поступали этапы «власовцев», а с весны 1945 года – заключенные повстанцы из Литвы, Латвии и Эстонии. ГУЛАГ был рассчитан и задуман для «переплавки» людей всех национальностей – как граждан СССР и иностранцев в советского человека. И эта многонациональность будущей Ухты впоследствии будет оказывать огромное влияние на формирование промышленного Тимано-Печорского комплекса, явившегося результатом активной жизнедеятельности человека на европейском Севере России, ярко проявившей себя в XX веке.

Во второй половине XX века индустриализация Республики Коми вступила в решающую фазу. Центральное правительство взяло курс на создание в Печорском крае крупного промышленного центра. В связи с развитием нефтяной, газовой, угольной промышленности росли и населенные пункты. Печорский край стал многонациональным, в котором преобладало городское население.

Уже в 1930-х годах численность Коми составляла около 300 тысяч человек, а в лагерях сидело более 100 тысяч человек (впоследствии численность заключенных ещё более возросла). Характерно, что большая часть лагерей была расположена на севере республики, где шло освоение месторождений угля, нефти, строительство железнодорожных путей. Здесь

вместе с лагерями стали в 1940-е годы возникать промышленные города: Воркута, Инта, Печора, Ухта.

В середине 1950-х гг. началось разрушение империи ГУЛАГа (оно закончилось в начале 1960-х гг.), но многим его бывшим узникам было запрещено покидать Коми, а другим просто некуда было уезжать, и значительная их часть осела в Коми и главным образом в городах и лесных посёлках.

Кроме того, с 1950-х гг. в республике Коми происходило очень быстрое промышленное развитие, требовавшее притока все новых трудовых мигрантов. Сальдо миграции в Коми до 1990 г. было положительным и число приехавших существенно превышало число выехавших из республики. Среди мигрантов преобладали русские, но значительным было и число украинцев, белорусов, татар и представителей других народов. Новые мигранты вместе с бывшими узниками ГУЛАГа (которые также состояли из представителей разных городов) существенно усложнили «культурный ландшафт» нашего города.

В конце, хотелось бы привести следующую статистику. По данным переписи населения за 2010 год самыми распространенными были представлены следующие национальности:

Национальность	Человек
Всего	121701
Русские	93112
Коми	9100
Украинцы	4710
Татары	1242
Беларусы	1230
Азербайджанцы	756
Чуваши	749
Немцы	607
Литовцы	131
Эстонцы	20

Несмотря на то, что население города Ухты, к сожалению, уменьшается, в силу определенных обстоятельств, национальный состав города остается разнообразным. Самое главное, что все живут мирно и толерантно в отношении к людям другой национальности ярко выражена среди горожан. Все-таки, где-то в подсознании сегодняшнего поколения дает о себе знать историческое начало – истоки города Ухты, когда плечом к плечу трудились люди разных национальностей.

Библиографические ссылки:

1. ГАРФ. Ф. 9414. Оп. 1. Д. 588, приложение 16. ЦГАРК. Ф. 1668. Оп. 1. Д. 1882. ЛЛ. 26-48. Рукопись чернилами. Подлинник.
2. Борозинец Л. Г., Борозинец Г. Л. История становления Республики Коми. Москва, 2010. С. 177.
3. Зеленская Е. А. Лагерное прошлое Коми края (1929-1955 гг.) в судьбах и воспоминаниях современников. Ухта. 2016. С. 32.
4. Жеребцов И. Л., Максимова Л. А., Игнатова Н. М. и др. Очерки по истории политических репрессий в Коми. Сыктывкар, 2006. С.110.
5. Родники Пармы. Вып. IV. Сыктывкар. 1996. С. 204-205. См. также: ГАРФ. Ф. 9414. Оп. 1. Д. 1142. Л. 233.
6. КРГА ОПДФ. Ф. 2174. Оп. 1. Д. 43. ЛП. 38-41.
7. КРГА ОПДФ. Ф. 1. Оп. 3. Д. 1210. Л. 72, Д. 1080.Л.44.

СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИИ: КРИЗИСЫ И РАЗВИТИЕ

Заяц А. О.

Научный руководитель: Мелехина М. Б.

(Ухтинский государственный технический университет)

Трудовую жизнь современного человека можно представить в виде профессионального цикла, который начинается с размышлений подростка о своем будущем, что приводит юношу к выбору профессии и дальнейшей трудовой деятельности в выбранной профессиональной среде. Этот цикл не всегда протекает плавно и гладко. На протяжении всей профессиональной жизни взрослому человеку часто приходится делать непростой профессиональный выбор. В связи с этим рассмотрим кризисы профессионального становления.

Этимология слова «кризис» происходит от греческого «поворотный пункт, решение». Термин «кризис» в любых сферах применяется, как правило, для дефиниции сложного переходного состояния, связанного с негативными, порой катастрофическими явлениями распада, крушения. Однако для профессионального становления кризисы не всегда бывают катастрофичны. Иногда они являются необходимой ступенью становления профессионала [1, с. 27].

Кризисы профессионального становления – короткие промежутки (около года) перемены профессионального самосознания, индивидуальности, деятельности, направления профессионального развития. Эти кризисы направляют на непривычное стремление, меняют взгляды на социально-профессиональные положения, меняют подходы исполнения работы, меняют взаимоотношения людей, иногда приводят к смене профессии.

Профессиональное становление – это процессы периодических взлетов и падений, перемены стадий профессионализма, изменение структур профессиональных качеств, мотивации, смысла жизни и труда, ценностей человека. Часто этот процесс завершается неблагоприятно.

Кризисы проходят быстро, постепенно или медленно, без выражения изменения профессионального поведения. Почти всегда они создают неудовлетворенность выбором своей профессиональной деятельности.

В. И. Слободчиков рассматривает особенности возраста как «смену режима личной жизни», индивидуальности и субъективности. Он выделяет две разных группы кризисов:

- 1) кризисы «рождения» («так жить нельзя»);
- 2) кризисы развития («хочу быть, как ты»), поиск новых способов самоопределения.

Излагая теорию жизненных кризисов, профессор Э. Ф. Зеер предлагает их классификацию. Исследователь оценивает проблему разделения различных групп кризисов (возрастного, профессионального, жизненного, личностного, невротического).

- Сверхнормативная активность – вследствие недовольства данным местом работы (учебы), карьерным ростом.

- Социально-экономические условия жизнедеятельности человека (сокращение рабочих мест, ликвидация предприятия, переезд).

- Возрастные психофизиологические перемены (изменение самочувствия, понижение трудоспособности, синдром «эмоционального сгорания»).

- Получение новой должности (повышение квалификации).

- Полная поглощенность профессиональной деятельностью. В качестве примера приведем из произведения Б. Киллинджер «Трудоголики, респектабельные наркоманы». В этом случае трудоголики классифицируются как профессионалы, охваченные желанием работать, тем самым они самореализуются. А также специалисты, нередко нарушающие профессиональный кодекс, часто конфликтуют с окружающими.

- Изменения в жизнедеятельности (изменение места проживания, вынужденный отпуск, свадьба).

Обобщенный план связей различных типов кризисов:

а) нормативные кризисы: кризисы психического развития; кризисы профессионального становления - это все возрастные кризисы;

б) ненормативные (необязательные) кризисы: критические (лишение работоспособности, расторжение брака, трудовая незанятость, тюремное заключение, переселение), невротические кризисы (преобразование сознательности, интуиция, иррациональные тенденции, т.е. внутренние конфликты) - это все жизненные кризисы.

Э. Ф. Зеер выделяет и анализирует фактические кризисы профессионального развития. Среди них следующие:

1. Предкритическая фаза: редко понимаются проблемы, обнаруживаются в виде сердитости, нервозности, неудовлетворенности своим местом работы, заработной платой, начальником.

2. Критическая фаза: сознательное недовольство работника; не сразу находятся варианты решения проблем, рассматриваются новые места работы, изменяется психическое состояние; зачастую несогласие возрастает, что приводит к разладу.

При этом выделяются типы конфликтов профессионального развития на данной фазе:

а) мотивационный, характеризуется отсутствием интереса к работе (учебе), лишением будущего карьерного роста, разрушение профессиональных направлений и установок;

б) когнитивно-деятельностный, обусловленный недовольством получения и использования полученного образования в процессе дальнейшей деятельности;

в) поведенческий, характеризующийся недовольством взаимоотношений с коллективом, своим статусом, уровнем заработной платы.

3. Посткритическая фаза. Но при этом способы разрешения кризиса могут иметь разный характер: конструктивный, профессионально-нейтральный, деструктивный.

По завершению периода первоначального вхождения в профессию, ее освоения, с приобретением профессиональных знаний и умений человеку требуется реальное подтверждение его профессионализма. Это может быть либо прибавка к зарплате, либо повышение профессионального статуса и перспектива карьерного роста. Если этого по каким-то причинам не происходит, по истечении 4-5 лет самостоятельной профессиональной деятельности человек начинает испытывать эмоциональный дискомфорт и неудовлетворенность профессиональной деятельностью. Эти причины могут привести к кризису, к разочарованию в профессиональной деятельности.

В психологической науке выделяют следующие возможные пути разрешения профессионального кризиса:

1. Прекращение профессионального роста - стабилизация на достигнутом уровне, ограничение профессиональных притязаний и смещение основных мотивов в другие сферы жизни.

2. Упрочнение одной из сторон профессиональной деятельности – выбор одного из наиболее успешных профессиональных направлений и повышение квалификации без выхода за его узкие границы.

3. Конструктивное разрешение – профессионал находит новые пути развития, приводящие к выводу на качественно иной, более высокий профессиональный уровень.

4. Деструктивное разрешение – срыв, выражающийся в конфликтах, смене работы, попытке начать все сначала[2, с. 84].

Подчеркнем: путь разрешения кризиса зависит от индивидуально-личностных особенностей человека, от жизненных обстоятельств, взаимоотношений с окружающими. Несомненно, кризисы профессионального становления должны находиться в фокусе внимания, как обучающихся – будущих специалистов, так и работодателей.

Библиографические ссылки :

1. Современные главы теории и методики профессионального образования. Основы андрагогики [Текст] : метод. указания / М. Б. Мелехина. – Ухта : УГТУ, 2015. – 50 с.
2. Центры образования взрослых / Под ред. Л. Н. Лесохиной, Т. В. Шадриной. – М. : Педагогика, 1991. – 192 с.Ф

УДК 316.7; 316.3; 316.334.22

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В КОЛЛЕКТИВЕ НА ПРИМЕРЕ ООО «ЛУКОЙЛ-Коми»

Зубова Я. В.

(Филиал Ухтинского государственного технического университета в г. Усинске)

Каждый трудовой коллектив имеет определенный социально-психологический климат, который характеризует взаимоотношения в коллективе, отражает особенности взаимодействия между работниками.

Для начала следует определить, что понимается под термином «социально-психологический климат».

Климат социально-психологический [от греч. klima - наклон] - интегральная характеристика системы межличностных отношений в группе, отражающая комплекс решающих психологических условий, которые либо обеспечивают, либо препятствуют успешному протеканию процессов группообразования и личностного развития.

Благоприятный социально-психологический климат связан с уровнем социально-психологического развития коллектива. В связи с этим определяющими признаками благоприятного социально-психологического климата являются отчетливо выраженные социально-психологические феномены межличностных отношений, которые свойственны именно группам типа коллектива. Таким образом, в качестве подобных показателей выступают: высокий уровень информированности всех членов группы о целях и задачах совместной деятельности, высокая степень опосредствования межличностных отношений (в том числе и взаимооценивания в сообществе) целями и содержанием групповой просоциальной активности, существенная выраженность действенной групповой эмоциональной идентификации, адекватная атрибуция ответственности за успехи и неудачи в групповой деятельности, высокий показатель взаимности в сфере аттракционных и референтных отношений, высокий показатель ценностно-ориентационного и предметно-ценностного единства, способность и готовность членов группы к проявлению личностного самоопределения и т.п. Благоприятный социально-психологический климат выступает в качестве одного из решающих факторов эффективности групповой деятельности. Во многом это определяется групповой совместимостью и согласованностью.

Благоприятный климат в коллективе способствует достижению гармонии во взаимоотношениях между работниками, конечно, роль руководителя в установлении «здорового» климата имеет первостепенное значение, так как справедливый и грамотный начальник способен применить эффективные способы воздействия на подчиненных, к каждому работнику найти «подход» для того, чтобы улучшить мотивацию к трудовой деятельности у работников. Востребованность и популярность исследований социально-психологического климата в коллективе и уровня удовлетворенностью работой обусловлена тенденцией к усложнению взаимоотношений и росту требований к профессиональности сотрудника.

Объект исследования (респонденты): сотрудники ООО «ЛУКОЙЛ-Коми».

Предмет исследования: уровень удовлетворенности сотрудников работой в ООО «ЛУКОЙЛ-Коми», взаимоотношениями внутри коллектива и с руководителями

Цель исследования: оценить уровень удовлетворенности сотрудников работой в ООО «ЛУКОЙЛ-Коми», взаимоотношениями внутри коллектива и с руководителями и сформулировать рекомендации по повышению удовлетворенности работников профессиональной деятельностью.

Задачи исследования:

- измерить уровень удовлетворенности работой;
- выявить факторы удовлетворенности и неудовлетворенности работой;
- определить социально-психологический уровень в коллективе;
- определить характер отношений внутри коллектива, между руководителями и подчиненными;
- выявить организационные проблемы;
- дать рекомендации по повышению удовлетворенности работников работой в ООО «ЛУКОЙЛ-Коми» и улучшению социально-психологического климата в коллективе;
- произвести статистическую обработку результатов исследования, рассчитать корреляции между измеренными факторами.

Метод исследования: выборочное анкетирование.

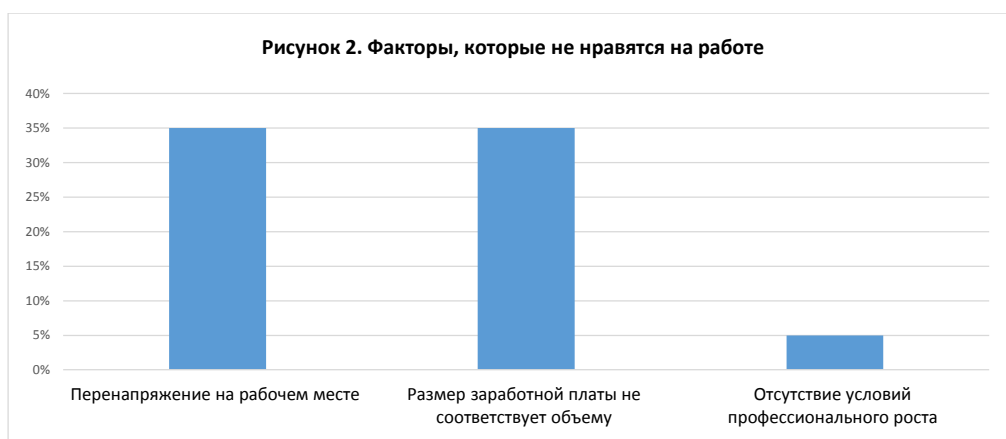
Плановый и фактический объем выборки составил 20 человек из разных подразделений ООО «ЛУКОЙЛ-Коми». поэтому выборка будет вполне репрезентативной по представленным параметрам.

Временные рамки исследования: май-июль 2017 г.

Удовлетворение от работы сотрудника – самый очевидный показатель его лояльности. На этот параметр влияют разные факторы: стиль и культура управления, вовлеченность в работу, наличие полномочий в принятии решений. Для оценки уровня удовлетворенности работой нами была предложена сотрудникам ООО «ЛУКОЙЛ-Коми» анкета, с помощью которой мы оценили уровень удовлетворенности работой. Респондентам было предложено ответить на вопрос «Соответствует ли работа в ООО «ЛУКОЙЛ-Коми» Вашему ожиданию?», в результате которого были получены следующие ответы представленные на рисунке 1.



К факторам, которые больше всего не нравятся на работе респонденты отнесли следующие, указанные на рисунке 2.



Как видно из результатов, наиболее значимыми факторами по Обществу в целом является заработная плата (35 %) и условия труда (35%). Также 5 % опрошенных отметили, что отсутствие условий профессионального роста является неблагоприятным фактором.

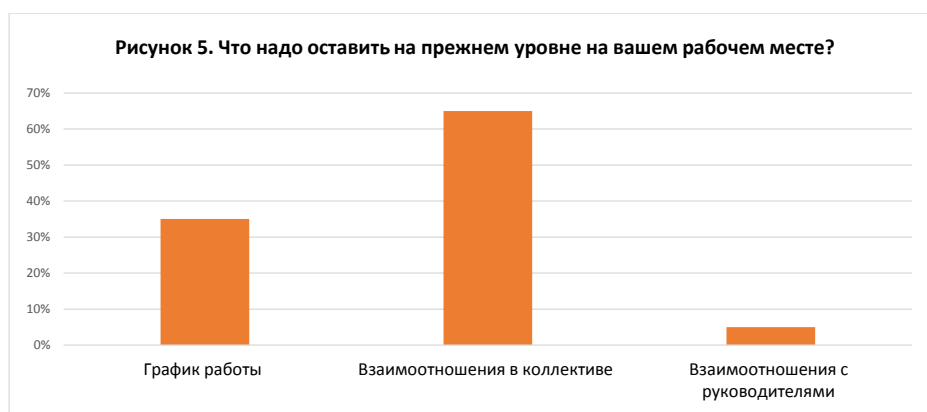
Межличностные отношения имеют особое значение в коллективе, именно от психологического климата во многом зависит эффективность работы. В связи с этим в анкете нами был сформулирован вопрос «Как вы оцениваете психологического климата в коллективе?». Результат представлен на рисунке 3.



Анализ распределения ответов респондентов по Обществу показывает, что подавляющее большинство опрошенных (65 %) достаточно высоко оценивают уровень психологического климата в коллективе и отмечают, что отношения в коллективе дружеские, каждый может рассчитывать на помощь и понимание.

Для того чтобы более полно оценить уровень удовлетворенности работой, респондентам было предложено ответить на два взаимосвязанных вопроса: «Что надо изменить на вашем рабочем месте?» и «Что надо оставить на прежнем уровне на вашем рабочем месте?». По результатам ответов были получены следующие данные, представленные на рисунках 4 и 5.





Также респондентам была дана возможность внести ряд предложений по улучшению деятельности ООО «ЛУКОЙЛ-Коми». Среди них можно выделить следующие:

- 1) для человека всегда важна хорошо оплачиваемая работа, поэтому необходимо повысить зарплату с учетом нагрузки (объемом работы) либо компенсировать премиальными;
- 2) усовершенствовать технические средства труда (принтер, сканер, компьютеры); запорное оборудование; отопление в зимнее время;
- 3) график работы 5-ти дневная неделя с двумя выходными или по 11 часов вахтой или посменно.

Также была проведена методика определения интегральной удовлетворенности трудом. Назначение данного теста состоит в том, что интегративным показателем, отражающим благополучие/неблагополучие личности в трудовом коллективе, является удовлетворённость трудом, которая содержит оценки интереса к выполняемой работе, удовлетворённости взаимоотношениями с сотрудниками и руководством, организацией труда и др.

Данная методика позволяет оценить не только общую удовлетворенность трудом. Но и отдельные ее составляющие.

Суждение об общей удовлетворенности трудом можно охарактеризовать по следующим показателям:

- низкий уровень УТ – 1-44%
- средний уровень УТ – 45-55 %
- высокий уровень УТ – выше 56 %

Таким образом мы получим следующие результаты.

Показатель	Значение показателя
Интерес к работе	64,1 %
Удовлетворенность достижениями в работе	90 %
Удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками	75 %
Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством	64,9 %
Уровень притязаний в профессиональной деятельности	53,7 %
Предпочтение выполняемой работы высокому заработку	57,5 %
Удовлетворенность условиями труда	61 %
Профессиональная ответственность	57,5 %
Общая удовлетворённость трудом	68,5 %

Все показатели, характеризующие удовлетворенность трудом находятся на высоком уровне. Мы видим, что респонденты в настоящее время имеют высокий уровень

удовлетворенности во взаимоотношениях с сотрудниками – 75%. Это значит, что сотрудники адаптировались в коллективе, им нравятся люди, которые работают вместе с ними, они не конфликтуют и в целом ощущают себя частью коллектива.

Такие составляющие как уровень притязаний в профессиональной деятельности и предпочтение выполняемой работы высокому заработку были отмечены как не вполне удовлетворяющие - 53,7 % и 57,5% соответственно.

Для полного понимания сущности данного вопроса была составлена *иерархия составляющих удовлетворенности трудом*.

Удовлетворенность достижениями в работе	90 %
Удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками	75 %
Общая удовлетворённость трудом	68,5 %
Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством	64,9 %
Интерес к работе	64,1 %
Удовлетворенность условиями труда	61 %
Предпочтение выполняемой работы высокому заработку	57,5 %
Уровень притязаний в профессиональной деятельности	53,7 %

Как мы видим, к составляющим удовлетворенности трудом, имеющих низкий процент выраженности относится уровень притязаний в профессиональной деятельности и предпочтение выполняемой работы высокому заработку. По всей видимости, в настоящий момент сотрудники не стремятся к достижению более сложных целей в своей профессиональной деятельности, а также выполняют данную работу в основном для получения материального вознаграждения.

Корреляционный анализ результатов по данному исследованию

Для осуществления корреляционного анализа мы предложили следующие гипотезы:

1. Существует ли взаимосвязь между интересом к работе и удовлетворённостью достижениями в работе?
2. Существует ли взаимосвязь между удовлетворённостью взаимоотношениями с сотрудниками и интересом к работе?
3. Существует ли взаимосвязь между удовлетворённостью взаимоотношениями с руководителем и интересом к работе?
4. Существует ли взаимосвязь между интересом к работе и удовлетворенностью условиями труда?

Результаты анализа корреляционных связей могут быть в следующей классификации по типу связей (по Ивентэр Э.В., Коросову А.В., 1992):

- сильная или тесная при коэффициенте корреляции $r > 0.70$
- средняя при $0.50 < r < 0.69$
- умеренная при $0.30 < r < 0.49$
- слабая при $0.20 < r < 0.29$
- очень слабая при $r < 0.19$

Таким образом мы получили следующие выводы по гипотезам.

1. Коэффициент корреляции в данном случае 0,499512, что определяется как умеренная взаимосвязь, то есть связь между интересом к работе и удовлетворённостью достижениями в работе не доказана.

2. Коэффициент корреляции составил 0,28037 - слабая зависимость, что означает, что взаимосвязь между удовлетворённостью взаимоотношениями с сотрудниками и интересом к работе не доказана.

3. Коэффициент корреляции находится в пределах 0,15433 очень слабая зависимость, то есть связь между удовлетворённостью взаимоотношениями с руководителем и интересом к работе не доказана.

4. Коэффициент корреляции 0,01373 – очень слабая зависимость, то есть взаимосвязь между интересом к работе и удовлетворенностью условиями труда не доказана.

По результатам проведенного тестирования, были получены следующие результаты.

Общее число ответов:

+ положительные ответы – 80%

+/- удовлетворительные – 34,5%

- отрицательные ответы – 25%



Полученные данные свидетельствуют о том, что в коллективе сложился благоприятный социально-психологический климат, но присутствуют некоторые проблемы в организации межличностных отношений.

В современных динамично развивающихся условиях персонал является ключевым активом организации, обеспечивающим ее конкурентоспособность и устойчивое развитие. Понимание и удовлетворение текущих и будущих ожиданий и потребностей работников является залогом долгосрочного успеха и процветания организации. Оценка удовлетворенности персонала трудом способствует принятию руководством взвешенных и обоснованных решений, для чего необходимо обладать достоверной, своевременной и полной информацией о состоянии трудовых ресурсов в организации.

Для выявления возникающих проблем необходимо также проведение регулярных исследований уже на отдельный предмет изучения социально-психологического климата в коллективе с применением системы обратной связи с сотрудниками.

УДК 338.4 : 233-536(477.62)

**АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМОЙ СФЕРЫ РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ В ДНР**

Какунина А. А., Драгомиров А. Я.

(ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»)

К особенностям ритуальных услуг можно отнести то, что они формально относятся к обычным бытовым, а на самом деле – это уникальный тип социально – бытовых услуг, в предоставлении которых государство реализует одно из своих социальных обязательств. Сферу ритуальных услуг целесообразно рассматривать как отрасль локального рынка или же рынка муниципального хозяйства, поскольку большое количество гарантий финансируется из бюджетов различных уровней. Второй отличительной особенностью рынка ритуальных услуг можно считать то, что он является неэластичным по спросу, это означает абсолютную нечувствительность объема спроса к изменению цен. С помощью рыночных механизмов сложно повлиять на спрос, поскольку он тесно связан с уровнем смертности населения.

Рынок ритуальный услуг представляет собой своеобразный «компромисс» между сферой сакрального и профанного. Несмотря на то, что Эмиль Дюркгейм считал, что сакральное и профанное – два отдельных мира, которые никогда не пересекаются, исследование рынка ритуальных услуг демонстрирует обратное. Примечательно, что даже в самом термине «ритуальные услуги» изначально содержится указание на профанный компонент (услуги) и сакральный компонент (ритуал). С одной стороны, есть экономика с эгоистичными и рациональными homo economicus; с другой стороны, есть культура с коллективными представлениями, социальными нормами, запретами и обязательствами, ограничивающими (в строго экономическом смысле слова) рациональность индивидов. Покупатели на рынке ритуальных услуг максимизируют полезность, ориентируясь чаще всего не на экономические, а на социальные и культурные выгоды, которые вместе с тем имеют объективное денежное выражение. В результате, покупая ритуал, индивиды оценивают степень его достоинства в денежном эквиваленте [1].

Под «ритуальной услугой», как одной из социально значимых в сфере предоставления услуг, следует понимать полезную деятельность или труд, воплощенной в потребительской стоимости, которая удовлетворяет потребности отдельного человека или общества в целом в проведении похоронного обряда в соответствии с волеизъявлением и вероисповеданием, национальными традициями и обычаями, а также потребностями, связанными с организацией процесса захоронения, оформление и содержание места захоронения и сохранения памяти о умерших.

Управление отраслью невозможно без конкретизации его функциональных составляющих. На основе классификации ритуальных услуг (представлено на рис. 1) можно утверждать, что услуги, по своей функциональной направленности могут, с одной стороны рассматриваться как услуги личного характера, поскольку ряд профилирующих услуг направлены непосредственно на тело покойного. С другой стороны, часть комплекса услуг направлена на группу сопровождающих лиц – и является услугой коллективного потребления. Отсюда можно сделать вывод, что область обслуживания является весьма специфической, поскольку направлена как на живых, так и на умерших людей.

Рынок ритуальных услуг, по своей сути, относится к «абсолютным» рынкам, поскольку касается всех жителей. Он основан на достаточно жесткой зависимости покупателей от предлагаемого им ассортимента услуг, поэтому характеризуется существенной стабильностью и консерватизмом.

Ритуально-похоронная сфера характеризуется высоким статусом традиций, так как она связана с ситуацией утраты значимого другого, предполагающей наиболее вероятные реакции на личные проблемы, стандартизированные схемы поведения. Но и здесь отмечаются рельефные изменения процессов, практик, отношений, конституирующих данную сферу общества [2].

Названные особенности делают рынок ритуальных услуг менее восприимчивым к негативным кризисным проявлениям в экономике. Государство активно вмешивается в процессы ценообразования на соответствующие услуги, а в ряде случаев, предоставляет помощь потребителям, возлагая на себя затраты, связанные с захоронением.

Ярким примером активного вмешательства государства в процессы ценообразования на ритуальные услуги является создание в ДНР (Донецкой Народной Республике) ГП «РИТУАЛ».

На основании распоряжения Главы Донецкой Народной Республики №21 от 09.02.2017 года «О создании Государственного предприятия «РИТУАЛ» в Донецкой Народной Республике создано и уже начало работу ГП «РИТУАЛ» [4].

ГП «РИТУАЛ» создано с целью урегулирования деятельности, связанной с предоставлением ритуальных услуг, повышения качества ритуальных услуг, принятия мер по устранению грубых нарушений законности в сфере предоставления ритуальных услуг населению Донецкой Народной Республики.



Рисунок 1 – Классификация ритуальных услуг [3]

ГП «РИТУАЛ» осуществляет свою деятельность на всей территории Донецкой Народной Республики и предоставляет ритуальные услуги по ценам, согласованным в установленном законодательством порядке.

Теперь же, ГП «РИТУАЛ» осуществляет централизованное управление отделами в городах и районах Донецкой Народной Республики, предоставляющими ритуальные услуги, и кладбищами. ГП «РИТУАЛ» осуществляет контроль и регулирование тарифов и цен на ритуальные услуги и товары, предоставляемые отделами в городах и районах.

К сожалению, последствия политико-экономического конфликта значительно увеличили спрос на рынке ритуальных услуг, в том числе в ДНР.

Примерные цены на услуги и ритуальную атрибутику ГП «РИТУАЛ»:

- 1) Гроб - от 1300,00 рублей
- 2) Крест - от 350,00 рублей
- 3) Табличка - от 100,00 рублей
- 4) Венок - от 110,00 рублей
- 5) Лента - от 10,00 рублей
- 6) Покрывало - от 200,00 рублей
- 7) Автоуслуги катафалка - от 1000,00 рублей
- 8) Грузчики - 600,00 рублей
- 9) Доставка ритуальной атрибутики - 450,00 рублей
- 10) Зал прощания - 1000,00 рублей.

Также ГП «РИТУАЛ» предоставляет минимальный комплекс ритуальных услуг (1865 рублей). Филиалы ГП «РИТУАЛ» на территории ДНР размещены в таких городах как: Макеевка, Харцызск, Снежное, Ясиноватая, Кировское, Докучаевск, Горловка, Енакиево, Торез.

Государственное предприятие «РИТУАЛ» ориентирует свою работу на все социальные категории граждан. Мы предусмотрели минимальный перечень ритуальных товаров, который позволит похоронить усопшего по всем традициям нынешнего времени. При этом сумма оплаты ритуальных товаров самая низкая в регионе. В социальный пакет входит минимальный набор ритуальных товаров и полный комплекс необходимых ритуальных услуг включая копку могилы. Стоимость социального пакета составляет: 4854,00 руб.

ГП «РИТУАЛ» производят возмещение затрат на захоронение умерших участников боевых действий и инвалидов войны за счет средств областного и государственного бюджета.

Основные проблемы сферы ритуальных услуг в ДНР можно представить в виде двух направлений: во-первых – это недостаточная заинтересованность органов государственной власти и органов местного самоуправления в решении проблем сферы ритуальных услуг, во-вторых – отсутствие координационного и регулирующего органа за развитием сферы ритуальных услуг.

Две эти основные проблемы, в свою очередь, можно разделить по следующим блокам: финансовые, нормативно – правовые и организационно – экономические.

Финансовый блок:

- ✓ развитая коррупционная деятельность при выделении участков под захоронение на кладбищах;
- ✓ проблемы обеспечения государственных гарантий при захоронении;
- ✓ незначительное финансирование организаций, которые ухаживают за местами захоронения.

Нормативно – правовой блок:

- ✓ в нормативных документах нечетко прописан порядок создания мест захоронения и выделения под них земельных участков;
- ✓ в нормативных документах не прописаны нормы и требования по созданию склепов и семейных захоронений;
- ✓ недостаточно развитая информационная и научная база похоронного дела;
- ✓ не определен порядок аттестации, требования к повышению квалификации работников ритуальных служб.

Организационно – экономический блок:

- ✓ в законодательстве четко не определен порядок создания и полномочия ритуальных служб;
- ✓ нездоровая конкуренция между коммерческими организациями, сотрудничающими с ритуальными службами;
- ✓ четко не определены формы и методы сотрудничества ритуальных служб и прочих субъектов хозяйствования;
- ✓ коррупция, борьба за получение информации относительно факта смерти; деятельность нелегальных ритуальных фирм и нелегальных захоронений [3].

Таким образом, трансформация института ритуально-похоронного дела в современных условиях сопряжена с рядом социокультурных и экономических проблем, связанных с коммерциализацией ритуально-похоронной сферы и отсутствием должного контроля со стороны общества и государства за деятельностью субъектов ритуально-похоронного дела. Ориентация похоронной отрасли на конъюнктуру рынка способствовала превращению ритуально-похоронного дела в бизнес и наложила свой отпечаток на все, что связано с развитием сферы ритуально-похоронного обслуживания, придав тем самым этической стороне процедуры захоронения второстепенное значение [2].

Предметом дальнейших научно – прикладных исследований будет являться изучение специфики социально-значимого рынка ритуальных услуг в ДНР, закономерностях его функционирования и развития, анализ макро- и микроэкономических факторов конкурентоспособности на указанном рынке.

Библиографические ссылки:

1. Моисеева, Екатерина Николаевна. Экономико-социологический анализ рынка ритуальных услуг России [Текст] : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук. Специальность 22.00.03 - Экономическая социология и демография (социологические науки) / Е. Н. Моисеева ; науч. рук. В. В. Волков ; Европейский университет в Санкт-Петербурге; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». - М. : [s. n.], 2013. - 26 с.
2. Филиппова, Светлана Валерьевна. Особенности институционального функционирования ритуально-похоронного дела в современном российском контексте : автореферат дис. ... кандидата социологических наук : 22.00.04 / Филиппова Светлана Валерьевна; [Место защиты: Саратов. гос. техн. ун-т]. - Саратов, 2010. - 19 с.
3. Руда, Ірина Ігорівна. Державне регулювання сфери ритуальних послуг в Україні [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. екон. наук : спец. 08.00.03 - економіка та управління національним господарством / Ірина Ігорівна Руда. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2017. – 20 с.
4. Официальный сайт Ритуал Донецк. Памятники и ритуальные услуги в ДНР [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ritual-donetsk.com/ru/ritualnaya-sluzhba/ritualnye-tovary-i-uslugi/sotsialnyj-paket>. - Загл. с экрана.

УДК 796.07.378(470.13)

ПОЛИТИЧЕСКИЙ КОНФЛИКТ И МЕТОДЫ ЕГО РАЗРЕШЕНИЯ

Карманова К. И., Рочева Ю. П.

Научный руководитель: Колесниченко Е. В.

(Ухтинский государственный технический университет)

В современном мире теория и практика изучения политической конфликтологии занимает ведущее место в политическом пространстве. Конфликты в политической сфере возникают постоянно. Каждый индивид, действуя в политике, пытается самоопределиться и самоутвердиться. Часто это происходит в процессе конфликтных взаимоотношений. И тут

невольно возникает вопрос «как с ними бороться?». Политические конфликты во всем мире происходят как на государственном, так и на международном уровне. Политический конфликт – это столкновение противоположных сторон, которое вызвано взаимным проявлением разных интересов, взглядов, целей в процессе приобретения, перераспределения и использования политической власти, овладения ведущими (ключевыми) позициями во властных структурах и институтах, завоевания права на влияние или доступ к принятию решений о распределении власти и собственности в обществе.

По мнению Р. Дарендорфа, автора конфликтной модели общества, главный вопрос в конфликтах – это кто и каким образом распоряжается ресурсами, в чьих руках власть, позволяющая одной группе людей распоряжаться деятельностью других. Поэтому зачастую неравное положение людей в обществе становится причиной конфликтов.

Политическая наука уделяет значительное внимание поиску форм, методов, средств контроля за протеканием конфликта, выработке эффективных технологий управления им. Основных стратегий разрешения политических конфликтов всего две. Первая – стратегия контроля, заключается в том, что упор делается на превентивные меры, которые связаны с выявлением конфликтогенных факторов, их первичным анализом и попытками не допустить приобретения спором разрушительных черт, т. е. не допустить, чтобы конфликт от кризиса перерос в насилие. Вторая стратегия подразумевает конкретные процедуры и действия по целенаправленной модификации поведения конфликтующих сторон и изменению внешней среды. К данной стратегии относятся такие распространенные формы, как переговоры, согласительные процедуры и посредничество.

Переговоры считаются основным способом разрешения конфликтов. Важным превосходством данного разрешения конфликтов перед другими является то, что они позволяют сторонам, которые находятся в конфликте найти соглашение, удовлетворяющее каждую из сторон и позволяющее избежать длительных судебных процедур.

В настоящее время выделяют два основных подхода к переговорам: это «позиционный торг» и «переговоры на основе интересов сторон».

Позиционный торг так же является способом ведения переговоров, при котором стороны последовательно занимают, а затем также в определенной последовательности уступают позиции. Позиционный торг является приемлемым методом ведения переговоров в том случае, если их предмет представляет собой ограниченный ресурс и воспринимается сторонами как самое справедливое решение. Взаимные уступки сторон обуславливают принятие компромисса. Обычно позиционный торг ведется на основе первоначально выдвинутых крайних позиций (точек зрения, действий), которые стороны стремятся отстаивать, стараясь оставить другую сторону в неведении относительно своих истинных взглядов и делая незначительные уступки, необходимые только для продолжения переговоров. Поэтому возникают трудности в позиционном торге. Иногда позиционный торг приводит к неразумным решениям, т.к. соглашения, которые не отвечают максимально интересам сторон, удовлетворяет каждую из сторон менее, чем это могло быть. Он неэффективен, т.к. занимает много времени при том, что результат неочевиден. Также постоянно растет цена переговоров и затраченное на это время. Но при всех недостатках, позиционный торг является одним из самых используемых. Более того, он может оказаться единственным способом ведения переговоров.

Однако, приступая к переговорам по сценарию позиционного торга, стороны должны отдавать себе отчет в том, с какими трудностями они столкнутся и каким результатам они могут прийти.

В отличие от позиционного торга, в переговорах на основе обсуждения интересов сторон акцент делается на сотрудничестве оппонентов и поиске ими взаимоприемлемых вариантов решения проблемы в соответствии со стратегией «выигрыш-выигрыш». Участники такого рода переговоров используют подход, направленный на совместное решение проблемы.

Сначала определяют интересы сторон, а потом уже изучаются конкретные решения. После определения интересов, участники переговоров совместно занимаются поиском различных альтернатив, которые, возможно, удовлетворят все интересы, разделяют спорные вопросы, то есть находят решение «выигрыш-выигрыш». Другим способом решения конфликтов являются согласительные процедуры. Они находятся между прямыми переговорами и традиционным посредничеством. Их цель – это приход к согласию конфликтующих сторон. Их особенностью является то, что в согласительных процедурах участники конфликта автономно осуществляют контроль за компонентами процесса примирения, например, таких, как: ограниченность во времени, список спорных вопросов для обсуждения, решение этих вопросов, рамки соглашения, а также наблюдение и контроль за выполнением этого соглашения. Согласительные процедуры добровольны и основаны на взаимном доверии сторон.

Согласительный процесс очень часто носит характер «перемирия», что помогает при затяжном характере конфликта. В этом процессе зачастую задействована третья сторона, иначе говоря «фасилитатор». Участие фасилитатора в процессе решения конфликта ограничивается лишь подготовкой и проведением встреч и переговоров. Он не принимает участия в выработке решений; его роль практически сводится к тому, чтобы обеспечить равное участие обеих сторон в обсуждении проблемы; добиваться строгого соблюдения намеченной программы и процедуры переговоров. Фасилитатор должен следить за тем, чтобы участники конфликта принимали участие в обсуждении этих проблем и предлагали свои варианты заключения соглашения между сторонами.

Третьим из методов разрешения конфликта путем переговоров является посредничество. Оно представляет собой способ вмешательства нейтральной стороны. Его цель - оказание содействия процессу переговоров между основными участниками конфликта. Посредник нужен в том случае, когда стороны неспособны самостоятельно решить проблемы или преодолеть тупиковую, или другую ситуации. Цель посредничества охватывает содействие в разрешении конфликта с учетом и при помощи сбалансированного использования относительной силы и ответственности каждой стороны, фактора времени, а также информации. Эта цель достигается, когда люди максимально сосредоточены на проблеме и разработке наиболее выгодных соглашений, объективных критериев и стандартов, таких вариантов решения, которые могут принести взаимную пользу.

Можно сказать, что конфликтное взаимодействие и пути его разрешения во все времена являлись показателем развития общества, его динамики.

Любой конфликт имеет несколько способов разрешения и если правильно следовать методам, то можно избежать негативных последствий в развитии любого конфликта.

Библиографические ссылки:

1. <http://www.grandars.ru/college/sociologiya/prichiny-politicheskikh-konfliktov.html>
2. <http://all-politologija.ru/knigi/politologiya-uchebnoe-posobie-dlya-vuzov-krajterman/mezhdunarodnaya-politika>
3. <http://www.grandars.ru/college/sociologiya/prichiny-politicheskikh-konfliktov.html>
4. <http://www.tsput.ru/res/other/politolog/lec14.html>

УДК 327

МЕЖДУНАРОДНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПОЛИТИЧЕСКОМ ДИСКУРСЕ

Кирюхина Н. В.

Афанасьева Ю. С.

(Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина)

Безопасность довольно широкое понятие, которое охватывает сразу несколько сфер общественной жизни и взаимоотношений между акторами международной политики. Дать

определение «международной безопасности» сложно. Если раньше понятие безопасности сводилось лишь к отсутствию военных угроз со стороны других государств, то сейчас подход к определению более комплексный. Он учитывает изменившиеся условия в международных отношениях: ориентация на человека, целый список глобальных проблем, глобализация, информатизация, терроризм, новые негосударственные акторы и т.д.

Международная безопасность – это система международных отношений, основанная на соблюдении всеми государствами общепризнанных принципов и норм международного права, исключая решение спорных вопросов и разногласий между ними с помощью силы и угрозы [1].

Во второй половине прошлого века исследования в сфере международной безопасности всё больше стали касаться ухудшения состояния окружающей среды, перенаселенности, массовых перемещений беженцев, национализма, терроризма. Понимание безопасности потребовало учета, как внешних угроз для государства, так и внутренних, которые в большей степени касались угроз индивидам или их группам [2].

В самом общем виде современное понимание международной безопасности было сформулировано при создании ООН в первой статье Устава этой организации, где определяется ее главная задача: «Поддерживать международный мир и безопасность и с этой целью принимать эффективные коллективные меры для предотвращения и устранения угрозы миру и подавления актов агрессии или других нарушений мира и проводить мирными средствами, в согласии с принципами справедливости и международного права, улаживание или разрешение международных споров и ситуаций, которые могут привести к нарушению мира» [3].

Существуют три концепции безопасности, которые появились в 1970-1980ые гг.: cooperative security, comprehensive security, and environmental security. Их возникновение связано с периодом острой угрозы ядерной войны и возрастающей взаимозависимостью между государствами, что накладывало определенные ограничения на использование силы [4].

Cooperative security (или безопасность на основе сотрудничества) включает в себя гораздо больше, чем просто военные силы, ориентированные на оборону, многонациональные коалиции и службы для обеспечения международной безопасности. Расширенное значение также включает представления страны об ее экономической и экологической безопасности. Во многом на расширение определения повлияли глобализация, фрагментация мира и децентрализация после продолжавшейся Холодной войны.

Первоначально предполагалось, что вопросы безопасности на основе сотрудничества будут касаться роли силы в будущих международных делах. В частности, силы были бы ориентированы на оборону, а вооруженные силы были бы структурированы таким образом, чтобы затруднять проведение наступательных операций; коалиции принимали бы меры против злоумышленников; и всё это служило бы международным целям, таким как поддержка глобальных норм, а не поощрению национальных интересов.

Безопасность на основе сотрудничества также подразумевает представление о том, что уверенность, прозрачность границ и укрепление доверия являются главными требованиями для содействия стабильным отношениям с возможными противниками.

Все чаще государства определяют угрозы своей безопасности с экономической, экологической и демографической точек зрения. Однако озабоченность по поводу нетрадиционных вызовов безопасности не устранила традиционных военных опасений. Эти два комплекса вопросов в совокупности способствуют формированию во многих странах возросшего чувства уязвимости.

Тем не менее, эта концепция имеет множество уязвимых точек для осуществления. В системе концепции возможно слишком много непредсказуемых явлений, вызванных отдельными ее элементами. Так, например, успешное развитие одной страны может отрицательно сказаться на ее соседе, что вызовет напряженность, которой согласно

концепции, быть не должно. Помимо этого, различные новые акторы, среди которых и транснациональные корпорации, и организованная преступность, и террористические организации, бросают вызов государствам, как гарантам безопасности.

Превращение кооперативной безопасности в один из основных способов взаимодействия в международной системе требует, чтобы государства вели дела иначе, чем в прошлом. Изменения необходимы как в перспективе, так и в операциях [5].

Концепция *comprehensive security* (или всеобъемлющей безопасности) связана в первую очередь с Японией. Она была выдвинута в качестве альтернативы концепции национальной безопасности, отражающей стремление Японии выйти за традиционные рамки в военное время и рационализировать ее послевоенную международную роль. Развитие концепции всеобъемлющей безопасности призвано заложить новую и более широкую основу для международной роли Японии и рационализировать ее оборонные усилия. Этот термин также отражает прагматический ответ Японии на проблемы поддержания ее процветания во все более сложной международной обстановке.

В Японии этот термин получил широкое распространение в результате работы исследовательской группы, созданной премьер-министром Охирой Масахару в 1978 году. Политика всеобъемлющей безопасности заключается в системе уравновешенной национальной власти, включающей различные факторы, такие как экономика, дипломатия и политика.

Комплексная безопасность – это не только постановка целей, но и политики. Поскольку безопасность является всеобъемлющей концепцией, средства для этого тоже должны быть комплексными. Таким образом, комплексная безопасность – это политика обеспечения выживания и защиты общественного строя от различного рода внешних угроз, которые могут иметь серьезное влияние на основы существования народов. Предотвращение возникновения таких угроз, или устранение в случае их возникновения, благодаря сочетанию дипломатии, национальной обороны, экономических и других мер политики – главная цель концепции.

Доктрина всеобъемлющей безопасности охватывает не только различные функциональные сферы безопасности, например, экономическую, военную и политическую, но и определяет безопасность с точки зрения ее различных уровней, например, внутреннего, двустороннего, регионального и глобального. Поэтому задачей правительства должно быть создание благоприятной международной политической обстановки в совокупности с солидарностью со странами, разделяющими одни и те же идеалы и интересы [6].

Экологическая безопасность постепенно стала примечательной в связи с появлением новых современных угроз: рост численности населения, дефицит воды, истощение подземных вод, деградация пахотных земель, гибель тропических лесов, существенное увеличение выбросов парниковых газов, обострение потерь биологических видов, быстрые темпы урбанизации и др. Экологическую безопасность можно рассматривать как сохранение интересов человека в отношении природы и предотвращение природных угроз и бедствий. Цели данной концепции – устранение ущерба для окружающей среды и предотвращение ущерба окружающей среде от нападений и других форм использования среды людьми.

Ухудшение состояния окружающей среды и нехватка ресурсов имеют серьезные последствия для здоровья человека и общества. Когда общины подвергаются риску, они становятся более уязвимыми перед внешними и внутренними угрозами, что может привести к конфликтам. Однако изобилие природных ресурсов может также привести к конфликту из-за контроля над ресурсами.

Экологическое сотрудничество может свести к минимуму уязвимости, вызываемые отсутствием экологической безопасности. Экологическое сотрудничество может осуществляться на международном или субрегиональном уровне. На международном уровне основным результатом сотрудничества являются многосторонние договоры, направленные на смягчение последствий изменения климата. На субрегиональном уровне сотрудничество

находит свое выражение в справедливом распределении природных ресурсов, например, региональных морей и общих водных ресурсов [7].

«Human security» представляет альтернативный подход к решению проблемы определения международной безопасности. Данная концепция обсуждалась на протяжении десятилетий, но только в Докладе Программы развития ООН за 1994 г. ей было уделено отдельное внимание. Согласно этому докладу, «human security» призвана защищать жизнь и достоинство человека, основываясь на четырех главных принципах: универсальности, взаимозависимости компонентов, превентивном характере и ориентации на людей [8].

В докладе ПРООН так же подчеркивается размытость концепции и отсутствие четких критериев, поэтому в ходе исследования особенное внимание будет уделяться выявлению главных принципов «human security» на основе анализа документов ООН, политики таких стран как Канада, Япония и Норвегия, которые первые включили концепцию в свою внешнюю политику. Ряд других стран, таких как Дания, Швеция, некоторые страны ЕС, так же провозгласили ориентацию своей внешней политики на приоритеты человеческой безопасности и выработку международным сообществом концептуального инструментария, необходимого для активного продвижения идеалов человеческой безопасности и легитимного «гуманитарного вмешательства» в случае реальных угроз или же прямых случаев ее нарушения.

Для современных конфликтов, развивающихся на межгосударственном, на внутригосударственном уровне, характерны исключительно высокие потери среди мирных жителей, проблема обеспечения их безопасности становится особо острой [9].

Поэтому в перспективе концепция вполне может быть развита в полезный для практической политики (особенно для негосударственных акторов, а также более слабых в экономическом и военно-политическом плане государств) аналитический инструмент, позволяющий обеспечивать создание условий для реализации личности (как в физическом, так и социальном значении). Для этого необходимо уточнение основных понятий, сужение самого понятия «human security» и четкая проработка понятия основных угроз и путей обеспечения «human security». При соблюдении этих требований концепция вполне может быть взята на вооружение во внешнеполитическом планировании государств, а также в деятельности НПО и при теоретическом анализе современной мировой политики.

Из всех перечисленных концепций human security является наиболее универсальной в том плане, что она затрагивает все сферы взаимодействия людей, включает преобразования, как во внутренней, так и во внешней политике государств, предполагает включенность всех стран мира в соблюдение принципов концепции, состоит из взаимозависимых компонентов, ориентированных на защиту человека [10].

Библиографические ссылки:

1. Назарова А. И. Теоретические вопросы обеспечения международной безопасности // Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 859-861. – URL: <https://moluch.ru/archive/63/10119/> (дата обращения: 25.11.2017).
2. Paris R. Human security: Paradigm Shift or Hot Air? // International Security. Vol. 26. № 2 (Fall 2001). P. 97.
3. Международная безопасность: учебное пособие для вузов / В. М. Кулагин. — М.: Аспект Пресс, 2006. — 13с.
4. Human Security in Practice: Canadian and Japanese Experiences DAVID BOSOLD / SASCHA WERTHES. Bosold / Werthes, Human Security in Practice. 2005. С 84.
5. M. Moodie. Cooperative Security: Implications for National Security and International Relations. 2000. С. 4. – URL: <http://docplayer.net/3869302-Cooperative-security-implications-for-national-security-and-international-relations.html> (дата обращения 27.03.2018)

6. D.T. Yasutomo. Fukushima and Japan's comprehensive security: deja vu? 2011. – URL: <http://www.eastasiaforum.org/2011/03/29/fukushima-and-japan-s-comprehensive-security-deja-vu/> (дата обращения 27.03.2018)
7. B. S. A. Sousa. ENVIRONMENTAL SECURITY. Ecological Footprint Towards a Greener Future 2012. С. 19-23. – URL: <http://docplayer.net/7536987-Environmental-security-ecological-footprint-towards-a-greener-future.html>
8. UNDP Human Development Report 1994: New Dimensions of Human Security / United Nations Development Programme (UNDP). – N.Y.; Oxford: Oxford University Press, 1994. – URL: <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr1994> (дата обращения 25.11.2017)
9. Исраелян Е. В., Евтихевич Н. С.. Гуманитарные аспекты внешней политики Канады. // М.: ИСКРАН. 2013. – 214 с.
10. UNDP Human Development Report 1994: New Dimensions of Human Security / United Nations Development Programme (UNDP). – N.Y.; Oxford: Oxford University Press, 1994. – URL: <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr1994> (дата обращения 25.11.2017)

УДК 343:004

СОВРЕМЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ В СФЕРЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Костоломов Е. В.

Научный руководитель: Кондраль Д. П.

(Ухтинский государственный технический университет)

Информационные технологии (ИТ) стали одним из ведущих факторов прогресса цивилизации. Современные информационные системы составляют техническую основу органов управления государственной власти, промышленных предприятий и научно-исследовательских организаций, учреждений кредитно-финансовой сферы, банков и т.п. Разработка новейших технологий влечет за собой поступательное развитие новых средств коммуникации, рост их производства и модификации, создавая новые пласты собственности, бизнеса. Стремительное развитие информационных и коммуникационных технологий, а также компьютеризация мирового сообщества вообще, вызвало острую необходимость включения в правовую систему Российской Федерации юридических норм, которые бы регулировали правоотношения, возникающие в сфере сбора, обработки, накопления (хранения) и передачи информации, а также использование компьютерной техники, средств хранения информации (носителей информации) и каналов связи (телекоммуникаций).

Технологии стали неотъемлемой частью социального общества. Знакомства, общение, интернет покупки, сетевой бизнес, заключение деловых сделок, банковские операции и многое другое происходит на просторах интернета. Сама суть инноваций несомненно несет положительное влияние на общество. Но как правило всегда есть и те люди, которые будут использовать новые технологии в корыстных целях.

Начало регулирования электронной информации в нашей стране было положено в 1996 году. В Уголовный кодекс был впервые внесён раздел «Преступления в сфере компьютерной информации». Спустя 10 лет развития появляется необходимость создания федерального закона об информации, информационных технологиях и о защите информации. Который включал в себя 18 статей и регулировал отношения, возникающие при:

- 1) осуществлении права на поиск, получение, передачу, производство и распространение информации;
- 2) применении информационных технологий;
- 3) обеспечении защиты информации.

В мае 2008 года указом Президента России Дмитрием Медведевым был создан отличный инструмент для контроля информационной сферы - Федеральная служба по

надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). В задачи службы входят надзор за соблюдением Российского законодательства в сфере связи, информационных технологий и СМИ, а также надзор по защите персональных данных согласно закону о персональных данных в России и деятельность по организации радиочастотной службы.

Развитие сферы происходило стремительно быстро и уже к 2010 году потребовались дополнения и правки статей. Например, важное изменение части 9 статьи 14 о том, что информация, содержащаяся в государственных информационных системах, является официальной. Это было необходимо для создания и развития государственных сервисов, например, «Госуслуги». Именно это новшество было исключительно положительное, благодаря которому сейчас мы имеем удобный и хорошо работающий сервис. Спустя год был принят Федеральный закон № 139-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Закон существенно изменил государственную политику по регулированию интернет-пространства. Создал возможности для внесудебной блокировки интернет-ресурсов по ряду оснований:

- распространение детской порнографии;
- распространение информации о производстве и употреблении наркотиков;
- распространение информации о способах самоубийства и призывов к нему.

Официальной блокировке подверглись более 275 тысяч ресурсов, а по данным независимых экспертов, механизм ограничения доступа к информации по IP-адресам привел к «попутной блокировке» более 10 миллионов сайтов. Однако тактика блокирования информации показала низкую эффективность вследствие доступа пользователей к обходу блокировки, а также отказа глобальных сервисов выполнять политически мотивированные требования.

Далее в течении нескольких лет были не значительные правки и дополнения. В 2013 изменениям и дополнениям подверглось около 10 статей. Практически все нововведения были направлены на устранение «пиратства» в сети интернет. Появился регламент для сайтов и ресурсов, незаконно копирующих и распространяющих информацию без разрешения правообладателя. Определив порядок действий: в первую очередь делается несколько запросов на удаление конкретной незаконно размещенной информации. При игнорировании этих требований происходит блокировка доступа к ресурсу (сайту) на всей территории РФ. К концу 2014 дополняется 15 статья, запрещающая организацию и проведение азартных игр и лотерей с использованием сети «Интернет» и иных средств связи.

Одним из последних, важным изменением было принятие так называемого «пакета Яровой» - два законопроекта (№ 374-ФЗ и № 375-ФЗ от 6 июля 2016 г.), декларировавшие их авторами как имеющие антитеррористическую направленность, были приняты в России в июле 2016 года. И в конечном счете принятие законопроекта № 184222-7, который вводит понятие «мессенджер», а также прописывает обязанности для подобных сервисов. Согласно документу, мессенджер обязан осуществлять идентификацию пользователей по абонентскому номеру оператора на основании договора об идентификации, заключенного мессенджером с оператором, за исключением ряда случаев.

Как видно появилось достаточное количество новых законов, не все из которых положительно повлияли на развитие ИТ сферы. Нет сомнений в том, что правила в интернете нужны, — в этом смысле виртуальное пространство ничем не отличается от реального мира. Однако простых решений тут нет, а государство отнюдь не всегда наилучший контролер. Многие законопроекты негативно повлияли как на владельцев сайтов, сервисов, компаний, предоставляющих услуги мобильной связи так и на конечных пользователей. Поскольку все нововведения требовали изменения материальной базы, закупки оборудования, или приводили к беспричинной блокировке сайтов. Узаконено контролирование деятельности распространителей и редакторов информации в сети, аудитория которых более одного

миллиона, например, новостные агентства, медийные личности или блогеры. А также не менее противоречивым было решение о сборе информации о российских пользователях. И доступ к любым перепискам, звонкам, постам в сети интернет.

Попытки навязывания правил, не принимаемых сообществом, нередко приводят к противоположному результату. Наиболее наглядно это проявляется в попытках Роскомнадзора ограничить доступ к якобы вредной информации, которые лишь провоцируют «эффект Стрейзанд» — еще большее распространение и увеличение количества просмотров, а также нарушают связность российского сегмента глобальной сети.

Неэффективность принятого в России порядка ограничения доступа к информации признают уже и представители государства. Первые ограничения контента вводились в 2012 году под предлогом ограничения детской порнографии и защиты детей от пропаганды суицида и наркотиков. Однако за последующие пять лет, по словам секретаря Совета безопасности Николая Патрушева, число несовершеннолетних потребителей наркотиков увеличилось на 60%. Ранее уполномоченная при президенте РФ по правам ребенка Анна Кузнецова подтверждала, что за тот же срок количество детской порнографии в интернете выросло на 63%.

Если же говорить о вреде анонимности, то представители спецслужб или лукавят, или заблуждаются, когда утверждают, что полный доступ к коммуникациям позволит им эффективнее предотвращать или расследовать преступления. К примеру, правительственная комиссия, анализировавшая программу массового прослушивания телефонных переговоров АНБ США, о существовании которой рассказал миру Эдвард Сноуден, не нашла доказательств того, что она помогла предотвратить хотя бы один крупный теракт.

Между тем эксперты в сфере кибербезопасности единодушны во мнении, что не существует частичной анонимности, поскольку существование самой возможности перехвата и расшифровки переписки делает вероятным доступ к ней не только государственных агентов, предположительно действующих в законных целях, но и злоумышленников. Ничто в мире не стоит таких чрезвычайных мер, ущерб от которых во много раз превзойдет призрачные преимущества, полученные полицией в борьбе с преступностью.

Такого же мнения придерживается руководство популярного мессенджера «Telegram». На основании ст. 15.4 Федерального закона «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» Роскомнадзором 13 апреля, Таганский районный суд г.Москвы удовлетворил требование Роскомнадзора о блокировке мессенджера «Telegram» за то, что сервис не предоставил ФСБ ключи для дешифровки сообщений. Выполнение этого решения привело к блокировке более 20 млн. IP-адресов, большая часть которых принадлежит сторонним компаниям и сервисам, тем самым парализовав их нормальную работу. Из-за этого у многих пользователей на территории РФ были проблемы с доступом практически ко всему, будь то управление элементами умного дома, банковские операции, звонки по сети или простой поиск информации. Полученный ущерб и неудобства из-за блокировки всего лишь одного мессенджера еще больше подбивает репутацию о должной квалификации государственных органов.

Из всего этого можно сделать вывод о том, что далеко не все принимаемые законы положительно повлияли на жителей РФ. Некоторые из них изначально были неправильно сформулированы и их трактовки можно понимать по-разному. Другие же были исполнены так плохо, что принесли больше вреда чем пользы. Огромное число ресурсов, имеющих важное значение для развития интернета, свободного распространения знаний и обмена информацией заносится в черный список по формальным признакам, результатам некорректно проведенной экспертизы и политическим мотивам. На данном этапе государством выбран сомнительный вектор по контролю ИТ сферы и в последние годы можно говорить о некомпетентности органов государственной власти, уполномоченных инициировать занесение интернет-ресурсов в черный список: огромное число ресурсов,

имеющих важное значение для развития интернета, свободного распространения знаний и обмена информацией заносятся в черный список по формальным признакам, результатам некорректно проведенной экспертизы и политическим мотивам.

Библиографические ссылки:

1. Федеральный закон от 27.07.2006 N 149-ФЗ (ред. от 25.11.2017) «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2018)

2. Каким должен быть интернет в демократической стране. [Электронный ресурс]: – Режим доступа к статье: <https://goo.gl/7jfCcG>

УДК 323.23

МЕТОД ОЦЕНКИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПРОТЕСТНОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Краев Н. О.

(Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина)

В современной политической науке нет однозначного понимания термина «политический протест». В данной статье используется определение, данное М.Р. Сабитовым, как «совокупность активных или пассивных политических практик индивидуальных или коллективных субъектов в форме конвенциональной или неконвенциональной сигнализации недовольства по отношению к политической системе или отдельным аспектам существующего политического порядка в обществе» [1].

Исходя из данного определения политического протеста нами был разработан метод оценки региональной политической активности.

В данной методике оценка региональной протестной политической активности строится на анализе основных организаций, проводящих протестные акции. Результат вычисляется с помощью двух показателей. А именно радикализм организации, проводящей протестные акции и её протестная активность [2].

По итогу данной ступени анализа составляются таблицы.

1. Радикализм.

Степень радикализма региональной организации, проводящей протестные акции оценивается дважды. Сначала на федеральном, а за тем и на региональном уровне. Что обуславливается спецификой регионального протеста, вызываемого как общенациональными, так и региональными триггерами [3].

Представленные таблицы оценок функционируют на бинарной системе. Положительный результат оценивается в два бала. Отрицательный результат оценивается в 0 баллов.

В таблице «Федеральный уровень» наличествуют 5 пунктов, по которым оценивается «Федеральный» радикализм рассматриваемого объекта.

1. Пункт «Отрицание элиты», где под элитой понимается широкий круг людей (бизнес, бюрократия, представители СМИ). Например, обвинение экономической элиты в олигархизированности, бюрократии в коррумпированности или СМИ в продажности.

2. Пункт «Отрицание власти», где подразумевается отрицание политической элиты (политики и высшая бюрократия). Например, обвинения политических деятелей в коррумпированности, работе на иностранные спецслужбы, нарушении должностных полномочий.

3. Пункт «Отрицание институтов», где институты трактуются предельно широко, как устойчивая сложившаяся ситуация (нечестные выборы, коррупция и т.д.). Например, признание выборов нелегитимными, признание коррупции институтом и т.д.

4. Пункт «Отрицание политической системы», где система понимается как организованная на единой нормативно-ценностной основе совокупность взаимодействий (отношений) политических субъектов, связанных с осуществлением власти (правительством) и управлением обществом.

5. Пункт «Отрицание общественной системы», где система понимается как совокупность социальных явлений и процессов, которые находятся в отношениях и связи между собой и образуют некоторый социальный объект. Этот объект выступает как единство взаимосвязанных частей (элементов, компонентов, подсистем), взаимодействие которых между собой и с окружающей средой обуславливают его существование, функционирование и развитие как целого. Любая система предполагает наличие внутренней упорядоченности и установление границ, отделяющих её от других объектов.

В таблице «Региональная власть» так же присутствуют пять пунктов:

1. Пункт «Отрицание региональной элиты», где под элитой понимается широкий круг людей (бизнес, бюрократия, представители СМИ региона). (Аналогично «федеральной» таблице)

2. Пункт «Отрицание региональной власти», где подразумевается отрицание политической элиты (политики и высшая бюрократия региона). (Аналогично «федеральной» таблице)

3. Пункт «Отрицание специфических региональных институтов», где специфические региональные институты трактуются предельно широко, как устойчивая сложившаяся внутри региона, характерная для него ситуация (загрязнение природы в данном регионе, исчезновение языков коренных народов, преподавание языков коренных народов в школах).

4. Пункт «Отрицание установленных отношений центр-периферия», где отношения центр-периферия понимаются как определенное распределение ресурсов и политической власти между федеральным центром и регионами, или центром региона и районами (например, призывы к пересмотру властных полномочий регионов и федерации, или призывы к перераспределению финансовых ресурсов из столицы региона в районы).

5. Пункт «Связи с контрэлитой», где под связями с контрэлитой подразумеваются доказанное взаимодействие с группой элит противопоставляющей себя существующему режиму (например, со старой элитой, оставшейся после «опрокидывающих» выборов приведших к власти оппозиционеров).

По окончанию заполнения таблиц, высчитывается среднее между отношением к федеральной и региональной властям, путем нахождения среднего арифметического показателя.

2. Активность

Показатели вычисляются по максимальному показателю, за расчетный период, одного из участников. Т.е. Берется максимальный показатель среднего кол-ва участников митингов, и максимальное среднее количество акций в месяц. Эти максимальные показатели оцениваются в 10 баллов. Показатели остальных организаций рассчитываются в сравнении с максимальным показателем периода наблюдений.

Среднее количество участников митингов находится с помощью вычисления среднего арифметического между количеством митингов и их посещаемостью (количество людей, посетивших митинги данной оппозиционной группы делится на количество самих митингов.)

Среднее количество акций в месяц находится с помощью вычисления среднего арифметического между количеством акций и количеством месяцев в расчетном периоде.

Общий средний бал находится с помощью вычисления среднего арифметического между первыми двумя показателями.

Период наблюдений – период, в который происходит фиксация и анализ данных, определяемый экспертом исходя из изменений федеральной и региональной политической конъюнктуры. Имеет относительно длинную протяженность (несколько лет).

Период расчета – период, в котором происходит непосредственный расчет данных. Имеет относительно короткую протяженность (год). Так же расчетный период является мобильно-циклическим. То есть анализ, проводимый в феврале 2018 года, (с периодом расчета в 1 год), будет учитывать данные с 1 февраля 2017 года, по 1 февраля 2018 года. А тот же анализ, проводимый в марте 2018 года, будет учитывать данные с 1 марта 2017 года, по 1 марта 2018.

Максимальный средний показатель за период наблюдений используется в каждом расчетном периоде. Например, если в периоде наблюдений максимальным средним показателем количества людей, пришедших на митинги будет 300, то в расчетном периоде, в котором такие показатели не были достигнуты, за максимальный средний показатель будет взято число 300.

Расчетный период определяется работником, выполняющим анализ в зависимости от политической ситуации, как в государстве в целом, так и в регионе.

По итогам расчетов всех показателей работник выполняющий анализ составляет график.

Регулярное проведение анализа по данному методу позволит проследить динамику развития протестных организаций на региональном уровне.

Основными преимуществами данного метода анализа являются его точность и относительная простота, позволяющая часто проводить аналитическую работу людям, не имеющим специфического политологического образования.

Библиографические ссылки:

1. Сабитов М.Р. // Политический протест: теоретические проблемы дефиниции и типология//2012 URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/politicheskiy-protest-teoreticheskie-problemy-definitcii-i-tipologiya>(дата обращения: 25.02.2018).

2. Волынчук А.Б. //Социальная напряженность и протестная активность в контексте анализа социальной безопасности.//2013 URL:https://vk.com/doc78701267_460975847?hash=efe35c1ca2bf3a8af3&dl=bee8eab798e6e8a598 (дата обращения: 7.03.2018).

3. Нагайцев В.В. // Потенциал протеста населения современного российского региона. // 2014 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/potentsial-protesta-naseleniya-sovremennogo-rossiyskogo-regiona> (дата обращения: 28.02.2018).

4. Родимушкина Ольга Владимировна, Черникова Ирина Александровна, Яковлев Олег Владимирович Социальная напряженность и протестная активность в России URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-napryazhennost-i-protestnaya-aktivnost-v-rossii> (дата обращения: 19.02.2018).

5. Дементьева Ирина Николаевна Протестный потенциал в регионе в контексте проблемы национальной безопасности URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/protestnyy-potentsial-v-regione-v-kontekste-problemy-natsionalnoy-bezopasnosti> (дата обращения: 04.03.2018).

УДК 323.23 -053.81

МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА В ЭПОХУ ПЕРЕСТРОЙКИ

Краев Н. О.

Научный руководитель: Ковалев В. А.

(Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина)

Государственная молодёжная политика — направление деятельности Российской Федерации, представляющее собой систему мер нормативно-правового, финансово-экономического, организационно-управленческого, информационно-аналитического,

кадрового и научного характера, реализуемых на основе взаимодействия с институтами гражданского общества и гражданами, активного расширения возможностей для эффективной самореализации молодёжи и повышения уровня её потенциала в целях достижения устойчивого социально-экономического развития, глобальной конкурентоспособности, национальной безопасности страны, а также упрочнения её лидерских позиций на мировой арене [1].

Государственная молодежная политика, на данный момент, является одним из наиболее важных направлений деятельности Российской Федерации. Во многом от неё зависит потенциал молодежи, направленный на достижение устойчивого социально-экономического развития, как отдельного молодого человека, так и всего общества.

За двадцать пять лет развития молодежной политики, (начиная с создания «комитета по делам молодежи при правительстве Российской Федерации»), была создана обширная нормативно-правовая база ГМП. Проработаны вопросы организационно-управленческого, финансово-экономического, информационно-аналитического, кадрового и научного характера.

Практическое воплощение данных вопросов реализуется на основе взаимодействия с институтами гражданского общества и гражданами.

Но, не смотря на активные действия государства в области молодежной политики, в период с марта по июнь 2017 года, в ходе изучения активизировавшейся деструктивной протестной активности были выявлены её существенные недостатки.

По данным фонда общественного мнения почти 2/3 молодежи Российской Федерации не проявляет интереса к современной Российской политике. Наблюдается отсутствие желания изучать материальную часть, (в виде программ, дебатов и т.д.). Для сравнения, в Италии политикой интересуется 43 процент молодежи.

Но, несмотря на это опрос выявил, что 16 процентов молодых людей принимали участие в митингах, а 36 процентов готовы принять в них участие. В той же Италии в пик протестных настроений среди молодежи (выборы в Европарламент 2005 года), этот показатель участников митингов не превышал планку в 10 процентов.

Из этих данных можно сделать вывод о недостаточной действенности молодежной политики.

Для решения данной проблемы необходимо более тщательное теоретическое обоснование феномена молодежной политики в Российской Федерации. Для данной цели необходимо изучить становление современной системы ГМП. Первой ступенью моего исследования будет изучение трансформации позднесоветской системы государственной молодежной политики, в период с 1990, по 1998 год.

Актуальность данной работы заключается в крайне слабой изученности самого феномена молодежной политики в постсоветской России. А также, в описанных выше фактических проблемах современной ГМП, связанных с малой научной проработанностью этого вопроса.

Объектом исследования является молодежная политика.

Предметом исследования является трансформация позднесоветской молодежной политики в период с 1985 по 1991 год.

В ходе изучения темы поставили цель выделить особенности трансформации позднесоветской государственной молодежной политики, в ГМП Российской Федерации, в период с 1985 по 1991 год. Для достижения цели нам необходимо было поставить следующие задачи:

1. Изучить научную литературу по проблеме молодежной политики;
2. Проанализировать нормативно-правовые акты
3. Выявить основные черты трансформации государственной молодежной политики Советского Союза и Российской Федерации в период с 1990 года, по 1998.

Гипотезы:

1. Политические и экономические процессы второй половины 80-х годов привели к разрушению социальной и идеологической основы ВЛКСМ.

2. Разрушение социальной и идеологической основы ВЛКСМ привело к самоликвидации организации.

3. Самоликвидация ВЛКСМ, без создания новой, массовой общенациональной молодежной организации привела к массовому абсентеизму молодежи в 90-е годы XX века.

В рамках изучения темы мы опирались на методы сравнения, анализа литературы, официальной статистики, исследования нормативно-правовых документов, а так же на системный метод, в рамках которого молодежная политика рассматривается как в роли системы, так и подсистемы политической системы.

В написании работы был проведен анализ научной литературы по выбранной теме. Были изучены работы специалистов по молодежной политике, а именно: Мухамеджанова М. М., Ручкина А. М. и Ильинского И. М. В работах данных авторов дан необходимый фактологический материал, а также дан подробный анализ политической составляющей трансформации молодежной политики. Минусом этих работ, является высокая степень идеологизированности их авторов, в связи с этим изучаемые процессы рассматриваются крайне необъективно.

К проведению в государстве реформ подталкивали в первую очередь кризисная обстановка в экономике, осложнение социального положения населения. М. С. Горбачев обращался напрямую к коммунистам, народу, особенную ставку делал на юное поколение, которое проще воспринимает новое. На первоначальной стадии перестройки партия никак не смогла предложить комсомолу концепцию развития. О данной проблеме говорит деятельность XXVII съезда КПСС (февраль 1986 г.), провозгласившего направление на ускорение общественно-экономического развития. Говорилось о потребности увеличения доверия к молодому поколению, выдвижении достойных юных людей на управляющую работу и пр. Бесспорно, это было важно для того, чтобы сосредоточить силы молодых людей и комсомола на осуществление планов партии по ускорению общественно-экономического развития государства. Однако в партийных установках не существовало идеи преобразования союза молодежи, бытовало уложившееся понятие о комсомоле как о помощнике в исполнении экономических планов.

Изменившаяся ситуация в обществе помогала во всей полноте обнаружить недостатки системы, критика стала главным инструментом борьбы за усовершенствование социализма.

В комсомоле процесс переосмысления протекал наиболее интенсивно. Дискуссии обнаружили остроту противоречий и глубину кризиса организации. В центре были вопросы, относящиеся к сути союза молодежи, его назначению, главной задаче, организационной структуре, формам управления и т. д. Понимание данных явлений было стимулом к реформированию комсомола, однако грядущая модель организации была крайне неопределенной, окончательная цель — туманной.

Более года понадобилось ЦК ВЛКСМ, для того чтобы перестроечным призывам придать какие-то практические формы. Началом реформирования комсомола можно считать XIII пленум ЦК ВЛКСМ в июле 1986 г. Пленум понимал задачу перестройки ограниченно, полагая, что необходимо поднять эффективность системы внутрисююзного управления [2].

В то же время стремительно развивавшиеся в обществе политические процессы вызвали потребность радикальных изменений в комсомоле. VII пленум ЦК ВЛКСМ в мае 1989 г. принял решение о трансформациях Устава и разработке Программы комсомола. Предполагалось переместить центр тяжести в работе на низовые уровни, главным образом в первичные организации — необходимость перестройки должна осознаться и реализоваться рядовыми комсомольцами. К тому же либерализация духовной жизни общества стимулировала формирование молодежных союзов, реальными субъектами молодежной субкультуры стали неформальные объединения по интересам, набирал силу сепаратизм. Уже

было недостаточно менять формы, методы, стиль деятельности, требовалось изменение сущности и содержания жизнедеятельности комсомола.

Смена модели молодежной организации была провозглашена в Декларации XXI съезда ВЛКСМ. В ней говорилось: «Комсомол в его нынешнем виде реализовать эти цели не может. Поэтому, провозглашая себя сегодня организацией социалистического выбора, равноправной частью широкого демократического движения, ВЛКСМ вступает в полосу коренных преобразований... Основывая свою деятельность на понимании коммунистических идеалов как гуманистических, общечеловеческих ценностей, стремясь к демократической модели, отстаивая свою целостность, ВЛКСМ развивается в направлении федерации самостоятельных, разнообразных по формам объединения и деятельности организаций, в центре которых его права и интересы. Считаю необходимым определить нашу организацию как Всесоюзный Ленинский Коммунистический Союз Молодежи — Федерацию за демократический социализм».

Новой модели ВЛКСМ требовались изменения прежних взаимоотношений с партией. Признавая КПСС как политическую силу общества, ВЛКСМ заявил о своей полной самостоятельности. Отныне отменялся принцип партийного руководства комсомолом, что означало необязательность решений партии для союза молодежи, выработку им собственной позиции по всем проблемам, в том числе политическим. Принятие этого беспрецедентного решения объяснялось не только расширением демократических прав комсомола, но и отказом поддерживать консервативные, антиперестроечные силы [3].

Впервые на комсомольском съезде обсуждался вопрос о хозяйственной деятельности ВЛКСМ. Комсомол был в числе первых организаций и хозяйственных субъектов, перешедших на принципы полного хозяйственного расчета и самофинансирования. Можно сказать, что комсомол стал полем обкатки рыночного механизма в стране.

Однако после данных реформ Комсомол потерял свою социальную функцию и тем самым изжил себя.

Следующие причины делали невозможным дальнейшее существование ВЛКСМ. Первая — в стране сложились новые реалии, радикально изменились принципы национально-государственного устройства. Следовательно, нужно принципиально изменить все общественно-политические институты. Никакие эволюционные преобразования комсомола не могут соответствовать новым условиям. Вторая — в соответствии с законом Российской Федерации прекращена деятельность комсомольских организаций в Вооруженных силах, пограничных и внутренних войсках. Третья — численность ВЛКСМ резко упала, в нем «много мертвых душ». Четвертая — в регионах и республиках идет глубинный процесс реформирования. Отсюда следовал вывод: считать исчерпанной политическую роль ВЛКСМ как федерации коммунистических союзов молодежи.

Библиографические ссылки:

1. Елишев С.О. // Молодежная проблематика и подходы к определению понятия «Молодежь» в социологии. // 2008 // URL: vestnik.socio.msu.ru/jour/article/download/296/250.

2. Мухамеджанов М.М. Объективные и субъективные факторы самороспуска ВЛКСМ // 2015 // URL: <http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2013/4/Mukhamedzhanov-Dissolution-of-Komsomol/>.

3. Ручкин Б.А. // Комсомольская элита в советский и постсоветский периоды развития страны. // 2015 // URL: http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2010/6/Ruchkin_Komsomol_Elite/.

4. Ильинский И.М., Луков В.А. // Государственная молодежная политика в России: философия преемственности и смены поколений // 2008 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gosudarstvennaya-molodezhnaya-politika-v-rossii-filosofiya-preemstvennosti-i-smeny-pokoleniy>.

5. Ильинский И.М. //Еще раз об истории разработки теоретических и правовых основ государственной молодежной политики в СССР, подготовке и принятии »Закона о молодежи». //2016// URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/esc-he-raz-ob-istorii-razrabotki-teoreticheskikh-i-pravovyh-osnov-gosudarstvennoy-molodezhnoy-politiki-v-sssr-podgotovke-i-prinyatii-zakona>.

УДК 323.1=511.1

ФИННО-УГОРСКИЕ НАРОДЫ РОССИИ В ДИСКУРСЕ ЭТНИЧЕСКОГО НАЦИОНАЛИЗМА

Панкратова В. Н.

Научный руководитель: Шабаетов Ю. П.

(Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина)

Финно-угорский мир играет ключевую роль в региональной политике Российской Федерации, направленной на сохранение самобытности коренных народов.

Конец XX – начало XXI вв. был отмечен национальным пробуждением финно-угорских народов, созданием этнополитических организаций, чья идеология формировалась на принципе этнического национализма – этническом самоопределении. Так, этнические группы должны были стать полноправными политическими акторами, что противопоставлялось гражданству. В субъектах РФ с финно-угорским населением начали оформляться этнонациональные движения и объединения («Коми котыр», «Марий Ушем», «Удмурт Кенеш»), что актуализировало интерес к представителям финно-угорских народов в дискурсе этнического национализма.

Национальные движения финно-угорских народов интересны, прежде всего, тем, что представляют собой «этнополитический полигон», где сталкиваются тенденции к глобализации и регионализм, этничность и гражданственность, политические мифы и социально-экономические реалии [1]. Однако, несмотря на отсутствие детально проработанной стратегии по реализации политических и культурных шагов в национальных республиках, существует несколько общих принципов, по которым можно судить об общей идеологии, действующей внутри финно-угорского мира.

Так выделяются идеи приоритетности групповых прав и противопоставления этничности гражданству [2]. Что касается первой идеи, то в любом этническом сообществе национальное превалирует над личным, то есть групповые права доминируют над индивидуальными, которые, в свою очередь, полностью не отвергаются, а признаются вторичными. Следовательно, человек, противопоставляющий себя и свои интересы группе, оценивается как девиантная личность. Говоря о второй идее, то речь идет о некоей «коллективной включенности народа в политический процесс» [3]. Это говорит о желании участвовать в политической жизни страны, а также о реформировании политической системы и преобразовании местных парламентов.

Кроме того, в идеологии финно-угорских движений выделяют идею этнического самоопределения. Она заключается в том, что гражданин и член этнического сообщества расцениваются как оппонентские социальные категории личности. Это вызывает некоторые споры о предоставлении особых политических, экономических, культурных прав титульным группам населения в ущерб интересам остальных граждан, а также «закладывает существенные противоречия во все теоретические конструкции финно-угорских идеологов, ибо его невозможно совместить с декларативными заверениями в приверженности равенству народов и культур» [4].

Однако, наделение особыми политическими или экономическими правами «титульных» этносов повышает возможность конфликтов и усложняет этническое взаимодействие. Вместо того, чтобы в сознании общества формировалась идея единого

многонационального сообщества, декларируется разделение населения по национальному признаку.

Лидеры национальных движений в финно-угорских субъектах РФ попытались реализовать воссоздание панацоналистической идеи путем формирования «финно-угорского мира». Ввиду того, что географически представители уральской языковой семьи разобщены на территории РФ, культура и традиции этих народов имеет множество различий, дефицит экономических связей внутри финно-угорского общества и построение культурных связей не обеспечивают налаживания конструктивного диалога. Более того, необходимость в объединении финно-угорских народов была вызвана и политическим аспектом – отсутствием политических ресурсов у некоторых национальных движений.

Это нарушает реализацию одного из главных элементов идеологии, осмысления новой идентичности, опять же напоминая панацоналистическую идею, которая намерена увеличить количество группы и тем самым упрочить политические позиции для дополнительного привлечения ресурсов извне. Но к сожалению, несмотря на то, что узкий слой этнической элиты обладает внутренним осознанием финно-угорского единства, внутри широких слоев населения этой идентичности нет, так как представители финно-угорского мира различны от региона к региону, кроме того, отсутствует внутреннее осмысление внутри этих групп населения.

Пример региональной этнонациональной политики – практика Республики Коми (РК) в 1990-е гг., где было создано Министерство по делам национальностей для работы с этнокультурными и этнополитическими обществами. В республиканском бюджете отдельной строкой выделялись средства на деятельность движения «Коми войтыр» (Комитет возрождения коми народа).

Этнополитика была дисбалансирована, а в политико-идеологическом отношении деятельность региональных властей заключалась в удовлетворении интересов «коренного народа», т.е. был принят *лоялисткий подход*, нацеленный на диалог с этническими активистами и этноэлитами, но не на поддержание баланса интересов между этническими группами и формирование региональной идентичности [5]. Гражданские интересы республиканского сообщества фактически противопоставлялись узкоэтническим интересам элит.

В Конституции РК утверждался конституционный национализм («коми народ – источник государственности республики»). Подобные формулировки в основном законе являлись лишь политическим лозунгом, но никак не могли служить в качестве юридической нормы. В связи с приведением законодательных актов субъектов РФ в соответствие с федеральными законодательными актами названное положение Конституции РК было ликвидировано. С начала 2000-х гг. этнополитика стала постепенно утрачивать этноцентристский характер, хотя из отредактированной версии Основного Закона исчезло упоминание о полиэтничном характере республиканского сообщества.

Национальное движение коми, которое можно считать более успешным и влиятельным среди движений финно-угорских народов, не только долгое время оставалось идеологически и организационно единым, но и вовлекло в сферу своего политического влияния коми-пермяков. Локальные национальные объединения, которые формировались на базе прежних этнографических групп коми, тоже были созданы, но все они действовали как политические подразделения общего движения. В 2002 г. ситуация начала меняться. Ассоциация «Изьватас» призвала северных коми обозначить свою национальность в ходе переписи не как «коми», а как «коми-ижемцы». Замысел заключался в том, чтобы, используя субэтническую идентичность, добиться для ижемцев статуса «коренного малочисленного народа Севера» со всеми вытекающими отсюда льготами. И призыв был услышан: половина жителей Ижемского района РК отметила в переписных листках, что отныне они «коми-ижемцы» [6].

Сейчас этнические группы интегрированы в гражданские и политические институты, они взаимосвязаны с ними и неотделимы от них. Но дискуссии и споры между

гражданскими и этнополитическими субъектами политики – не редкость. При этом этнические группы не обладают большим спектром политических ресурсов, и не могут занять значимые политические позиции даже на локальном уровне. Этноэлиты не смогли добиться ни значительного представительства в законодательной власти, ни очевидного влияния на деятельность исполнительной власти, хотя у коми движения отдельные успехи здесь есть.

Сама же власть не демонстрирует последовательной ориентации на гражданские идеалы и общерегиональную интеграцию и не предлагает четких механизмов реализации базовых принципов, закрепленных в федеральных моделях этнополитики. Ее работа, главным образом, выражается в тактическом реагировании политических институтов на проблемы социального и культурного развития отдельных этнических групп. Что касается этнонациональных движений, то их лидерами совершены две принципиально важные ошибки: деятельность этнонациональных движений не во всем отвечала интересам титульных групп населения, а политическая стратегия действий была монополизирована ограниченными группами активистов. Таким образом, идейный кризис был неизбежен, а следствием явилось возрастающее внимание к возрождению идеологической конструкции «Финно-угорский мир», идея которой созвучна с другими паннационалистическими идеями.

В каждой из финно-угорских республик или автономий исторически сложились полиэтничные территориальные общности. Однако ни идентичности, ни внутреннего чувства единства у этих народов нет, поэтому для сохранения стабильности внутри групп коренного населения необходимо, чтобы уровень их консолидации был довольно значителен. Кроме того, без четкого осмысления и определения формулировок идеологии и идеи финно-угорского мира нереально развивать сам концепт, невозможно выражать и отстаивать права коренному населению. Таким образом, необходимо предпринимать меры по укреплению и развитию концепта как на местном, так и на государственном уровне.

В целом следует констатировать, что проект «финно-угорского мира» удался частично. Несмотря на то, что этнические элиты субъектов РФ и за пределами государства поддерживают между собой тесные и регулярные связи, повсеместно эта идея поддержки не получила. Многие проблемы внутри данного концепта противоречат идеологии финно-угорских национальных движений, а, следовательно, фактор осознанности единой общности не закрепляется в обществе.

Библиографические ссылки:

1. Ковалев В.А., Шабаев Ю.П. Этничность и согражданство (национальные движения в финно-угорских регионах РФ) // URL: // https://www.civisbook.ru/files/File/Kovalev_2004_4.pdf
2. Шабаев Ю.П., Садохин А.П. Культурные границы и маркеры в этническом пространстве современной России. Опыт case study // *Общественные науки и современность*. 2012. № 6. С. 167.
3. Садохин А.П., Шабаев Ю.П. Этнополитический справочник. Уральская языковая семья: народы, регионы и страны. М: Директ-Медиа. 2014. С. 192.
4. Ковалев В.А., Шабаев Ю.П. Этничность и согражданство (национальные движения в финно-угорских регионах РФ) // URL: // https://www.civisbook.ru/files/File/Kovalev_2004_4.pdf
5. Шабаев Ю.П., Садохин А.П. Местный национализм в России: идеологии и политические практики (на примере финно-угорских народов России) // Монография. Москва, 2013. С. 217.
6. Ковалев В.А., Шабаев Ю.П. Этничность и согражданство (национальные движения в финно-угорских регионах РФ) // URL: // https://www.civisbook.ru/files/File/Kovalev_2004_4.pdf

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Похило Е. И., Ворона М. В.

Научный руководитель: Белоусова К. В.

(Ухтинский государственный технический университет)

Введение

Все знают, как важен интернет и что в настоящее время без него не обойтись. Интернет можно назвать одним из самых значительных изобретений человека. И, как и все масштабные нововведения, он способен оказывать существенное влияние на развитие общества в целом, оказывая как положительное, так и отрицательное влияние. Плюсов можно найти не мало, например, то, что в социальной сети теперь выгодно зарабатывать деньги. Возможность покупки товаров или услуг по всему миру. Интернет не только расширяет круг общения, а также благодаря ему ты будешь в курсе последних событий. Но ошибочно думать, что теперь мы можем все бросить и сидеть круглосуточно за компьютером, мобильным телефоном или планшетом, ведь где есть плюсы, там множество минусов. Самый главный недостаток интернета-создание иллюзии. Сущность людей в сети очень часто выходит наружу. Поэтому в Интернете можно без труда отыскать анонимные клубы самоубийц, наркоманов и других неблагополучных личностей. Так же интернет позволяет безнаказанности действовать. Самой губительное для человека в интернете, подводит здоровье. Сети, зависимость сидеть за монитором портит зрение, слух, осанку, появляются проблемы с ожирением и многое другое. И часто встречаемый недостаток-интернет зависимость. Появляется чувство пустоты, раздражительности и люди начинают проводить время наедине с собой. Именно большинство подростков и студентов все чаще проводят время в телефонах, которые уже давно заменили реальную жизнь. Основными пользователями Интернета в России на сегодняшний день, по данным опросам из форума, являются люди от 18 до 24 лет, большая часть которых-студенты. Для молодых людей социальные сети заменили и физическую активность, также меняется режим дня с биологическим ритмом.

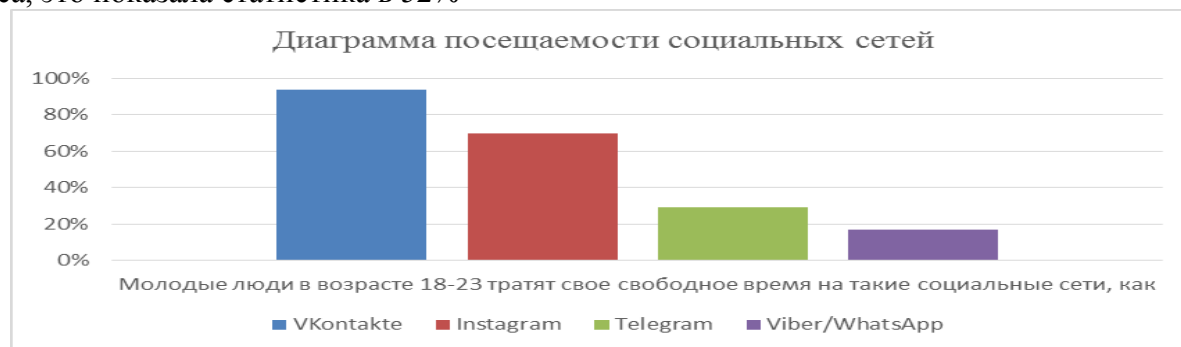
Цель данного исследования заключается в том, чтобы раскрыть особенности проявления феномена Интернет-зависимости на примере студентов 1,2 и 3 курсов из социального форума. Как активный интернет влияет на образ жизни. И как это влияние изменилось за последние 10 лет.

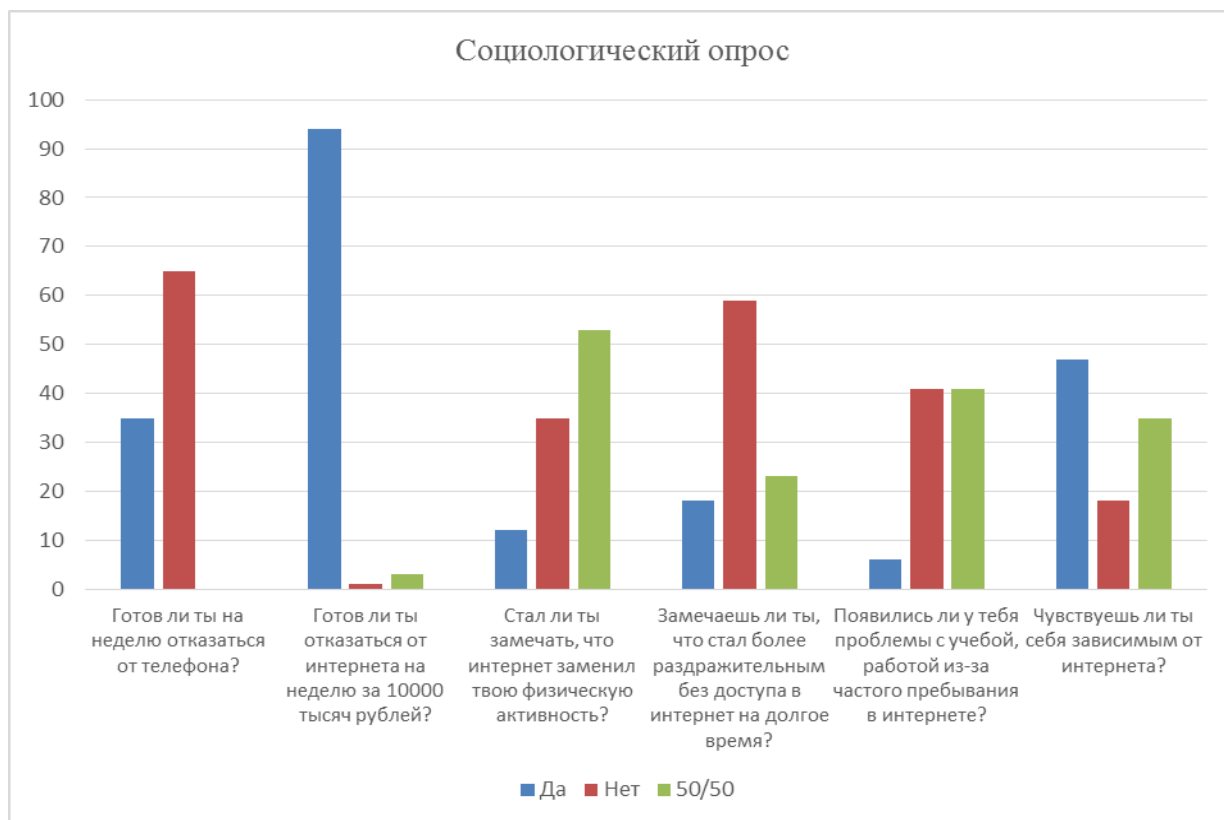
Объект исследования – Интернет зависимость.

Предмет исследования – особенности Интернет – зависимых студентов

В проведенном социологическом опросе мы выяснили, что в основном все студенты 2-ого курса более восприимчивы к своей жизни и больше понимают, что зависимость существует.

На вопрос «сколько времени ты проводишь в интернете листая новости?» 41% ответили, что социальные сети занимают около 3-5 часов. Остальная часть разделилась на 6-9 часов и более. В поисках полезной и нужной информации студенты к сожалению, тратят 1-2 часа, это показала статистика в 52%





После проведённого исследования становится ясно, что интернет в наше время играет значительную роль и действительно вызывает зависимость у уже даже полностью сформировавшихся людей. Студенты, в своём большинстве, живут виртуальной жизнью и совершенно забывают про реальную. Они готовы отказаться от интернета только за круглую сумму, поэтому возможно, проблема кроется в том, что студентам просто негде самореализоваться.

По мнению российских учёных проблема интернет зависимости сейчас очень актуальна, так как именно в современной России молодёжь сидит в гаджетах 90% своего времени. Для того чтобы ответить в социальных сетях, поговорить, узнать какую-либо информацию и многое другое. Почему же раньше появление в Рунете составляло 26%? А с появлением социальных сетей этот показатель вырос в 4 раза.

Мы также поговорим об этом и расскажем какие учёные заинтересованы в этом вопросе. Кимберли Янг, Якоб Леви Морено, Н. Н. Алексенко, М. А. Шаталина, Л. О. Пережогин, Джеймс Шуровески Стэнли Мильграм, Джеймс Барнсон, Е. В. Шумакова и др.

Несмотря на то, что интернет-зависимость студентов от сетей не может оставить острый научный и реальный интерес психолого-педагогического сообщества, в научной литературе эти вопросы недостаточно разработаны и освещены. Отсутствуют обучающие уроки и рекомендации, в которых были бы представлены сведения о видах профилактической и терапевтической работы с молодыми людьми, зависимыми от социальных сетей, а также в целом, от Интернета.

Страх и тревога, в некоторых случаях даже повышение температуры при невозможности быть онлайн — это первое, что роднит интернет-зависимых и любителей выпить или даже наркоманов. На самом деле разница в этих двух явлениях меньше, чем кажется. Но если алкоголизм и наркомания включены в Международную классификацию болезней, зависимости от Интернета в списках не найти. Несмотря на то что данной проблемой врачи и психологи занимаются уже больше десяти лет, они до сих пор не сошлись во мнении, считать ли желание быть онлайн болезнью.

Испытывая привыкание, студенты не могут отказаться уже добровольно, а если и говорят обратное, то это явление представляется только словами. Уже как kleptomан, испытывают настоящую ломку.

Один врач произнёс такую фразу «У одного чрезмерное увлечение интернетом может быть расстройством влечения, а другого - зависимостью.»

Это доказывает, что мы ошибочно можем верить в то, что все, кто сидит за компьютером, называется «социальным наркоманом». И если тут уже идёт раздвоение в этом понятие, будем разбираться только в самой её сути. Специалисты выделяют три основных факта компьютерной зависимости. Первая — это игра. И не важно является ли это занятие для геймеров или же это элементарные шахматы. Главное, что без желания заглянуть в любимое игровое приложение, человек не может провести и дня.

Второй факт - это бесцельно блуждание по сети. Считается, что именно эта форма самая тяжёлая. Так как студенты и молодые люди в целом сам не понимают зачем смотрят какой либо объект, они как роботы просматривают те же новости, рекламу, кликают бездумно на веб-ссылки, смотрят ролики, которые промывают мозги с определенным товаром или считают, что смотря на YouTube влоги (видео, которое принимает в себе содержание человека рассказывающего про свою жизнь, про себя в целом) они становятся мотивированы и будут чем то заниматься, но начнут с «завтрашнего дня».

И третий факт - это общение. Общение в социальных сетях принимает на себя ответственность того, кем ты не являешься. То есть каждый может зарегистрироваться на определённом сайте знакомств и претвориться не собой, тем же самым получая такую же отдачу.

Многие люди и в основном это молодёжь, считает, что это самый лучший способ найти свою любовь, потому что на улице подойти смелости уже не хватает. И так как мир меняется, меняется и человек, его мировоззрение. Студент может сутками сидеть в онлайн сети, даже не для того чтоб ему ответили, а только для активности. Давая себе самому понять, что он не один.

Также исследователи приводят различные критерии, наиболее полноценную систему приводит в пример писатель И. Голдберг. По его мнению, причины возникновения зависимости могут быть различны, хотя самые главные-это, отсутствие взаимопонимания и друзей в реальной жизни, сложности адаптации в новом коллективе, повышенная обидчивость, неумение строить межличностные отношения. Всё это человек пытается получить в виртуальном мире с нереальными друзьями.

За последние десять лет, как говорилось ранее в интернете появилось множество социальных сетей, которые забывают и интересуют людей. Становится больше пиара и рекламы, люди зарабатывают большие деньги на себе самом. На красивых фотках.

Если говорить о том, как активный интернет поменял жизнь студентов, можно сделать следующие выводы, что на современном этапе студент основную часть своего свободного времени предоставлен себе; сам выбирает как, где и с кем ему удобно провести время. И зачастую этот выбор падает на Интернет, что, как мы уже выяснили, приводит к появлению синдрома «Интернет-зависимости».

Заключение

В данной работе была рассмотрена Интернет- зависимость студентов.

Проблема патологического использования сети Интернет довольно актуальна. Особенно актуальной она стала в настоящее время. На сегодняшний день по количеству пользователей Россия занимает первое место в Европе и четвертое - в мире. Таким образом, потребность в информации, мотивация на то чтобы познавать, узнавать новое, интерес в общение с незнакомыми и близкими людьми, высокая социальная активность - это все отбирает время у студентов формируют из них роботов, зависимых людей, которые теряют себя, свою особенность и личность.

Интернет является самой лёгкой в пользование и простой в общении задумкой людей в свое время. Частое обращение к услугам, доступность, хранящаяся там. Большой каталог развлечений и возможностей «Всемирной паутины» становятся основными причинами зависимости студентов, которая бьёт по их развитию, учёбе, общению, самооценка и интеллекту и создаёт серьёзные проблемы в их жизни.

Рекомендации

Рассуждать об этом можно очень долгое время, понимать эти проблемы, изучать. В некоторых странах, таких как США и Китай, уже по закону интернет зависимость является болезнью, с которой бороться разными методами. Точного лекарства нет. Некоторые принимают успокоительные, чтобы поменьше хотеть заглядывать в сети. Некоторые имея проблемы со здоровьем обращаются к психологам, к обычным врачам, даже не понимаю, что с ними. На определённом этапе происходит полный уход из реальности, когда нет естественных эмоций, нормального мышления. Да идёт очень большой вопрос, что же будет дальше? Какое поколение нас ждёт и что в будущем нам предстоит принять. Несмотря на то, что мы уже не можем без этого жить, перестаём даже работать, а только сидим на диване в телефоне, есть шанс и не один я-то все изменится.

Люди должны помнить о настоящих ценностях, о том, что рядом есть самые любимые нами близкие, которых мы оберегаем. И все что за границами реальности - это лишь маски, которые мы боимся снять.

Чтобы не погрязнуть и не быть заложников этой паутины, надо придерживаться режима. Например, не более 1,5 часов в день, чётко сформулировать что тебе необходимо выяснить или узнать. Набраться терпения и не заходить по пустякам на ненужные сайты, чтобы не тратить свое время и окружающих. Если проблемы у вашего ребёнка, несмотря на то, что он уже студент, вы должны заметить это раньше, обратиться к психологам, поговорить в спокойной атмосфера и не давать негативной реакции.

Так же используйте в своей жизни больше интересных занятий, чтоб было меньше времени даже думать об интернете, так и жить интереснее будет. И несмотря на то, что сети губят, что это своеобразный наркотик, надо помнить, пользоваться им надо в меру.

Библиографические ссылки:

- 1) Интернет-зависимое поведение = Internet- addictive behavior: (обзор): (eview) / В.Л.Малыгин [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии имени С. С. Корсакова. - 2011. - Т. 111, № 8. - С. 86-92.
- 2) Кимберли Янг С. Диагноз-Интернет-зависимость//Мир internet.41. www.iworld.ru
- 3) Психология зависимости: хрестоматия / сост. К.В. Сельченков. - Минск: Харвест, 2007. - 592 с.
- 4) Степанов Р. Ю. Патологическая зависимость от компьютера или интернета. -Томск: Сибирский гос. ун-т, 2006 г.

УДК 004.891(470.13)

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ КОГНИТИВНОЙ КАРТЫ В ИЗУЧЕНИИ СОЦИАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

Пругло Л. С.

Научный руководитель: Ковалев В. А.

(Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина)

Работа создана в рамках научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ по тематике: «Исследование, анализ и моделирование сложных (комплексных) сетей, в том числе сетей социального взаимодействия, с целью выявления и предотвращения социальных и политических рисков, определения тенденций развития», проводимых ГАУ РК «Центр информационных технологий». Работа над созданием когнитивной карты социального напряжения велась на платформе программного обеспечения «Vensim 7.1.» издания для персонального изучения.

Среди множества существующих методов анализа социального напряжения и протестной активности существует метод имитационного моделирования социальных

процессов. Родоначальником данного метода и системной динамики считается Джей Форрестер, создававший в 70-х годах XX века системно-динамическую модель «Мир-1» и «Мир-2», показывающую социальные взаимодействия как набор сорока уравнений и связанных переменных. Этот революционный метод вскоре был дополнен методом когнитивных карт [1].

В данный момент особой актуальностью отличаются работы и идеи, позволяющие корректно оценить социальное напряжение и другие конфликтологические явления, как с формальной, так и с содержательной стороны. Целью нашего проекта является построение и апробирование когерентной имитационной модели социального напряжения населения Республики Коми. Цель нашего исследования на данный момент: построение когерентной когнитивной карты социального напряжения населения Республики Коми. Выбор в качестве объекта исследования социального напряжения населения Республики Коми обусловлен специфичностью ситуаций и актуальности в связи с ключевыми для энергетической безопасности запасами сырьевых ресурсов. Объект выражен в населении Республики Коми. Предмет в социальном напряжении населения Республики Коми [2].

Когнитивная карта (когнитивное картирование) — метод в когнитивной психологии и общественных науках, связанный с графическим отображением особенностей представления индивида об окружающем мире и его поведении. Используется для прогнозирования и объяснения поведения индивида в различных ситуациях. Наиболее интересными в научном мире считаются проекты американских ученых О. Холсти, М. Боэма, М. Шапиро, выполненные с использованием этого вида анализа. Когнитивная карта позволяет усмотреть скрытые отрицательные или положительные каузальные связи. Схема (карта) — способ графического изображения представлений конкретного человека по какой-либо проблеме, что с одной стороны, отражает модель сбора, переработки и хранения информации по теме, а с другой — фиксирует его представления о возможном развитии событий в будущем [3]. В настоящем исследовании вместо человека имеет место целое население региона. Так как карта формально представляет собой ориентированный граф, то одной из множества ключевых теорий выступает теория графов.

Необходимо осветить ряд теоретических и практических разработок в сфере конфликтологии и политологии. Интерес к проблеме социальных конфликтов и противоречий среди социологов присутствовал всегда. Можно сказать, пафос социологии как науки в классический период ее развития заключался в том, чтобы сконструировать общество, в котором конфликтов и противоречий было бы как можно меньше. Методологически очерченное внимание к социальным конфликтам и противоречиям — характерная черта марксистского подхода. Социальное неравенство, отчуждение, классовые антагонизмы — все эти фундаментальные условия социального протеста — стали главным предметом рассмотрения в марксистской социологической теории. За рамками марксистского подхода интерес социологов к социальным конфликтам особенно проявился в конце XIX — начале XX в. В этот период появляются работы Б. Адамса, Г. Лебона, Г. Тарда Ч. Эллвуд и других ученых. В российской научной среде исследование протестной активности развивается по нескольким направлениям. Во-первых, целый ряд ученых посвящает свои труды анализу зарубежных теоретических концепций, делает попытки формулирования собственных авторских подходов к объяснению общественных волнений. Данный аспект рассматривается в трудах Д.А. Антипова, И.Н. Дементьевой, О.А. Симоновой, В.П. Макарова, О.С. Пустошинской, Г.И. Вайнштейна, А.В. Кинсбургского, М.Н. Топалова, И.Ю. Киселева, А.Г. Смирновой, И.А. Климова. Можно считать, что в России сложилась достаточно крепкая традиция изучения социальных движений. Эта тема касается протестной активности непосредственно, хотя описывает специфический ее срез — консолидированную и институционализированную часть. В рамках этой тематики работают такие исследователи, как Д.А. Волков, О.Н. Яницкий. Существует большое количество работ, в которых уделяется внимание тому или иному аспекту социального протеста: некоторые рассматривают его как форму коммуникации общества и власти. Значимое место

в трудах российских ученых занимают разработки методологии и методики прогнозирования потенциала протестной активности, подходы к описанию отдельных факторов активизации протеста. Касательно практически разработок можно сказать лишь одно: есть несколько учебных моделей, которые не показывают общую картину и не могут отразить всю социальную динамику явления. Все настоящие разработки хранятся под коммерческой или государственной тайной, и малодоступны для рядовых исследователей. Много подобных работ есть в США и Европе.

Обратимся к терминологии. В политической науке имитационное или ситуативное математическое моделирование является частью системного подхода, являющегося на данный момент наиболее достоверным формальным подходом во всех общественных науках наравне с теорией игр и статистическим анализом. Данный метод является экспериментом без воздействия на конкретный реальный объект исследования, отсюда название «имитационное». Имитационное моделирование делится на несколько видов, прежде всего это системная динамика – метод представления реальности в модели со всеми текущими взаимосвязями и причинно-следственными цепочками. Имитационное моделирование — вид математического моделирования, в которой реальная система заменяется моделью, отражающая объективную реальность с разными ограничениями и в которой проводятся эксперименты с целью получения большей информации об этой системе. В качестве эталона модели используется нелинейное моделирование. Являясь социальным экспериментом по своей сути, имитационное моделирование слабоструктурированных сложных систем помогает применять инструменты, невозможные для использования в реальном эксперименте. Это наиболее сложный вид модели и используется он в изучении глобальных процессов, например, в изучении динамики популяции. Часто он сочетается с агентным моделированием — модели с агентами и их поведением, которое определяется статистической случайностью и из нее исходит некоторый показатель. Этот вид наоборот, не является глобальным. Как пример, может быть, пешеходная динамика, либо бой на площади. Третий вид это дискретно-событийное моделирование, которое часто применяется в производстве и работает в режиме шкал времени и прекрасно описывает транспортную ситуацию. Само непосредственное моделирование будет произведено в программе AnyLogic профессиональной версии или учебной. В ходе своей работы мы используем агентное моделирование и системную динамику.

Индексный подход позволяет, не сравнивая различные факторы выявлять их и определять другими факторами, а также сопоставлять индексы социального напряжения, протестного потенциала и протестной активности в ходе интерпретации и составления результатов. Имитационное моделирование во многом обеспечивается видами статистического анализа: факторного анализа, кластерного и другими. В качестве основного метода измерения социального напряжения был использован факторный анализ. В качестве структуры формального анализа протестного потенциала был выбран анализ комплексных сетей. В качестве исследования протестной активности за определённый временной период был использован исторический анализ.

Социальное напряжение — состояние индивида или социальной группы, которое предшествует протесту, характеризующееся всплесками негативных эмоций и общего недовольства ситуацией [4]. Данное явление является первичным по отношению к протестному потенциалу и протестной активности, суть явления невозможные без социального напряжения населения [5]. Одним из проявлений социального напряжения является формирование протестного потенциала, который предполагает склонность граждан к участию в протестных акциях. Само участие в протестных акциях является проявлением протестной активности. Поэтому дальнейшая работа будет заключаться в формировании индекса протестного потенциала и протестной активности, которые будут работать в комплексе с индексом социального напряжения [6].

Базисными факторами является экономическая группа факторов производства и воспроизводства продуктов общественного труда и социальная сфера. Это означает, что

порог системной проблемы в этих двух ситуациях будет ниже, чем в других. Если людям не платить – недовольны они будут сильнее, чем, если они будут участвовать нелегитимных выборах региона, например. Остальные ситуации представлены разными сферами общественной жизни и в ходе факторного анализа были поделены на ситуации: экономическую, политическую, социальную, культурную. В ходе анализа выяснилось, что исходных детерминантов оказалось недостаточно и были введены еще ситуации: этноконфессиональная, демографическая, криминогенная, медийная, экологическая. Таким образом, оригинальное определение социального напряжения включает все девять факторов.

Большие когнитивные карты, в том числе в слабоструктурированных сложных системах должны иметь визуализацию для более ясного понимания факторов и связей между ними. Для этого карта предлагает присвоить каждой ситуации-детерминанту свой цвет и иметь этот цвет для горизонтальных и вертикальных связей. В иных вариантах когнитивной карты может быть представлен иной порядок визуализации, который связан в основном с составлением графиков и определении классических цветов — зеленый (+) и красный (-) [7].

В ходе выполнения работы удалось выделить некоторые закономерности когнитивной карты. Определим некоторые из них:

1. Создание связи между двумя и более факторами в самом верхнем слоте, или в самих индексах является ошибкой [8]. Поскольку от исходных детерминант исходят факторы нижних слотов, при наличии связи между индексами или детерминантами эти слоты теряют смысл существования.

2. Чем выше устанавливается связь между факторами, тем большее значение она имеет, и тем большее отражение находит в формуле.

3. Чтобы когнитивная карта была многосвязной необходимо иметь петли обратной связи между факторами.

4. Для верификации когнитивной карты используется экспертная оценка и математические формы доказательства для минимизации риска человеческого фактора [9].

5. Если два фактора имеют полное совпадение по вертикальным и горизонтальным входящим и исходящим связям, то они должны быть соединены, либо один из них должен быть ликвидирован.

Имеющийся здесь небольшой список закономерностей подтверждается многими исследованиями [10]. Множество проблем связано с верификацией подобных когнитивных карт и возможностями минимизации человеческого фактора и иного воздействия. Особенно желательно указывать четкие ограничения когнитивной карты в рамках описываемого явления, которые в дальнейшем могут выступить критериями и принципами его функционирования.

В заключении хотелось бы указать, что существует множество работ в системе имитационного моделирования социальной динамики, которые дают своевременный и адекватный результат, позволяющий лицу, принимающему решения (ЛПР) правильно оценивать ситуацию, и, собственно, принимать правильные решения. Для целей создания имитационной модели и была создана когнитивная карта, которая, однако, сама по себе является самодовлеющим интеллектуальным продуктом со своими закономерностями.

Библиографические ссылки:

1. Строгалев В. П., Толкачева И. О. Имитационное моделирование. МГТУ им. Баумана, 2008. — С. 697-737.
2. Axelrod R. The Structure of Decision: Cognitive Maps of Political Elites. Princeton. University Press, 1976
3. Попова О. В. Политический анализ и прогнозирование: Учебник / О. В. Попова — М. : Аспект Пресс, 2011 — 464 с.
4. Мтиулишвили П. И. Индекс социальных настроений и показатели

протестного потенциала населения // Мониторинг. 2010. №6 (100). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/indeks-sotsialnyh-nastroeniy-i-pokazateli-protestnogo-potentsiala-naseleniya> (дата обращения: 18.02.2018).

5. Куконков П.И. Социальное напряжение: источники, факторы, трансформации: монография / П.И. Куконков. – Нижний Новгород: Гладкова О.В. 2017. – 225 с.

6. Родимушкина Ольга Владимировна, Черникова Ирина Александровна, Яковлев Олег Владимирович Социальная напряженность и протестная активность в России // Общество и право. 2015. №1 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-napryazhennost-i-protestnaya-aktivnost-v-rossii> (дата обращения: 28.02.2018).

7. Максимов В.И., Корноушенко Е.К. Аналитические основы применения когнитивного подхода при решении слабоструктурированных задач // Труды Института проблем управления РАН – 1998 – №2.

8. Абрамова Н.А., Коврига С.В. Некоторые критерии достоверности моделей на основе когнитивных карт // Проблемы управления. – 2008. – №6. – С. 23-33.

9. Абрамова Н.А. О проблеме рисков из-за человеческого фактора в экспертных методах и информационных технологиях // Проблемы управления, 2007, №2. - С. 11 – 21.

10. Силлов В.Б. Принятие стратегических решений в нечеткой обстановке. – М.: ИНПРО-РЕС, 1995. – 228 с.

УДК 328.32(47+57)

К ВОПРОСУ О НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ СОВЕТСКОЙ ПОЛИТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Седрисев К. А.

Научный руководитель: Кондраль Д. П.

(Ухтинский государственный технический университет)

На протяжении всей своей истории Российское государство принимало разные формы: когда-то оно было Русью – лоскутным одеялом, сотканным из множества княжеств, а когда-то – Российской Империей, покорительницей сибирских земель и «жандармом Европы». История нашей родины в большей степени, чем история её соседей, определялась физико-географическими условиями. Эти условия оказали влияние и на политическое развитие страны. Каждая политическая система, господствовавшая в тот или иной промежуток времени, стояла между «либеральным» Западом и «деспотичным» Востоком. Даже сегодня, когда в конституции прописано, что «Российская Федерация есть демократическое государство», реальное положение дел таково, что элементы демократии сочетаются с элементами авторитаризма. Самая яркая страница в истории нашей родины – XX век. В это столетие появился и распался Советский Союз вместе со своей противоречивой политической системой. Ставя изначально цель «построение коммунизма», государственный аппарат завёл страну в тупик – результатом стала стагнация, кризис и построение уже капитализма.

Великая октябрьская социалистическая революция произошла в ночь на 25 октября 1917 года и ознаменовала приход новой эпохи. На смену царизму и толком не успевшей сформироваться республике пришёл советизм. Несмотря на заявленную новизну, очень скоро в ней проявились отрицательные черты предыдущей системы. Прежде всего – подданничество. Последствия первой мировой и гражданской войн были настолько разрушительны, что «откинули» страну на несколько лет назад – России необходимо было преодолеть в короткие сроки социально-экономическую и культурную отсталость – а сделать это можно было только путем усиления регулирующей и мобилизующей роли государства

[1]. Сосредоточение экономической, политической и идеологической власти в руках нового, сформировавшегося в советское время правящего класса – партийной номенклатуры, привела к поглощению индивида обществом. Нельзя забывать также, что общество – довольно-таки инертный механизм, и многие порядки, что господствовали в царизме сохранялись и в первые два десятилетия правления советов. За небольшими исключениями, в обществе всё также господствовали патриархальные отношения и образ жизни. Всё это обусловило формирование специфических черт культуры политического подданничества уже советского типа, где почитание царей заменилось почитанием вождей.

Подданничество способствовало формированию особого политического сознания у советских граждан. Из-за искусственности господствовавшей идеологии, для политического сознания была характерна утопичность. Она проявлялась в универсальной идее – построении «царства свободы», в котором, по словам К. Маркса, «общество регулирует все производство и именно поэтому создает для меня возможность делать сегодня одно, а завтра другое, утром охотиться, после полудня ловить рыбу, вечером заниматься скотоводством, после ужина предаваться критике...». Как известно, «царство свободы» построить не удалось, но удалось построить бюрократическую систему, ставшую основой советского режима, и, самое главное, основой политического сознания [2].

Первая черта бюрократического сознания – это иерархичность. На данную черту воздействует ряд факторов: установившиеся формы собственности, экономическое и политическое отчуждение трудящихся от собственности и власти, неразвитость гражданского общества, демократических институтов. В руках госаппарата страны (КПСС) сосредотачивалась вся полнота экономической и политической власти, возможности распоряжения хозяйственными и финансовыми ресурсами, духовными ценностями. Для политики были характерны анонимность и безликость в принятии конкретных решений, которые авторитарные инстанции объявляли «единственно верными». Из этого развивались абсолютная безответственность за неблагоприятные для общества результаты осуществленных ими действий. Однако, многие историки считают формирование тоталитарного сознания результатом не только могущества партийной бюрократии, но и материальной, и ментальной нищеты человека, его растерянности перед масштабами и характером проблем, требующих безотлагательного решения.

Для Советского Союза была характерна сакрализация авторитета [3]. По сути, она стала сущностью тоталитарного политического мышления. Тоталитарное сознание закрыто для опыта, т.к. любая информация должна быть соотнесена с позицией авторитета. В таком сознании мир представлен целостно и лишен каких бы то ни было противоречий. Сверхконцентрация всех типов власти в тоталитарных обществах не только отчуждает человека от собственности и власти, но и поглощает его, отбирая у него индивидуальность. Возвращаясь к понятию подданничества, можно сказать, что сакрализация авторитета подавляет личный интерес, и абсолютизирует «всеобщий» интерес, предстающий в форме интереса правящего класса. Как следствие, этот «всеобщий» интерес превращается со временем в фикцию, что становится заметным в условиях нормального развития общества, поскольку он не осознается как интерес конкретного человека. Дальнейшим витком «развития» стала деформация мотивационной структуры. В условиях «вымывания» интереса конкретной личности из всеобщего интереса он перестает быть источником политической активности населения, раскалывая политическую культуру на формальную, декларируемую официальными властями, и актуальную, реально освоенную различными слоями общества. Разрыв между декларируемыми ценностями и реально освоенными образцами политической деятельности способствовал формированию двойных стандартов в общественном сознании, политической апатии населения, показного активизма.

Отдельно нужно отметить наличие политического манихейства. Манихейство означает абсолютизацию политических ценностей рабочего класса и абсолютное отрицание достижений западной демократии, которые имеют общечеловеческое значение (правовое государство, принципы разделения властей, права человека, гражданское общество и т.д.)

[4]. В Советском Союзе не принимались во внимание положительные моменты, связанные с разнообразием слоёв общества – партийные функционеры не считали нужным заморачиваться по данному поводу. А зря – эволюция западного общества показала возможность интеграции интересов различных слоев, групп (включая пролетариат) в политическую систему. Абсолютизирование классовых ценностей пролетариата логически вытекало из марксистской теории исторической миссии самого передового класса как «могильщика капитализма», но, как показал исторический опыт, эта роль оказалась для него непосильна.

В дополнение можно сказать, что социализм в СССР понимался как «антикапитализм», в то время как западное общество использовало естественно-исторические механизмы социальной эволюции (собственность, неравенство, экономические интересы и т.д.), создававшие условия для формирования гражданского общества, многообразия социальных интересов [5]. Советская система считала важным воспитание в своих гражданах чувство классовой ненависти к буржуазии, ко всему индивидуальному. В связи с этим социальные различия формировались не естественным путем как отражение неравенства талантов и способностей, а искусственно задавались властью. Культивирование классового характера ценностей политической культуры было выгодно советскому правящему классу (партийной бюрократии), поскольку пролетариат выступал его социальной базой. Отсюда проистекает абсолютизация революционных способов преобразования общества и игнорирование эволюционных методов.

В результате анализа основных отрицательных черт советской политической системы, можно сделать вывод о её несостоятельности. Находясь в условиях постоянной трансформации, внешний мир постепенно отдалялся от СССР – пропасть разрасталась с каждым десятилетием. Конечно, политическая система Советского Союза несла в себе много положительных черт, но её искусственность сыграла с ней злую шутку – явившись как альтернатива господствовавшему в начале XX века миропорядку, она не смогла выдержать испытание реальностью – естественные обстоятельства заставили Россию встать на «рельсы» капитализма. Действительно, социализм выигрывает только в краткосрочной перспективе, когда необходима мобилизация экономики и человеческих ресурсов. Во всех прочих случаях неизбежна победа капитализма, а отсюда и крах «непластичных», «негибких» политических систем.

Библиографические ссылки:

1. Советская политическая культура как особый тип [Электронный ресурс] // Учебные материалы для студентов. – Режим доступа: https://studme.org/56985/politologiya/sovetskaya_politicheskaya_kultura_kak_osobyu_tip, свободный. – Загл. с экрана.
2. Баталов, Э. Н. Советская политическая культура / Э. Н. Баталов // Гражданское общество и правовое государство.— 1995.— № 5.— С. 60–70
3. Беленький, В. Х. Основные причины поражения социализма в СССР / В. Х. Беленький // Историческая социология.— 2015.— № 5.— С. 121–130
4. Советская политическая система 1917-1991: основные этапы развития [Электронный ресурс] // История: конспекты лекций. – Режим доступа: <http://history-konspekt.org/?content=1106>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Дерлугьян, Г. М. Причины распада СССР: коммунистический режим, сверхдержавное бремя, национализм республик или случайность / Г. М. Дерлугьян // Вестник пермского государственного национального исследовательского университета.— 2014.— № 5.— 8. 17–22

ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Толстикова К. С.

Научный руководитель: Кондраль Д. П.

(Ухтинский государственный технический университет)

В каждом университете нашей большой страны есть различные творческие, научные, волонтерские секции для студентов. И Ухтинский государственный технический университет не исключение. Как мы все прекрасно знаем, в стенах нашего университета пишутся статьи на различные темы, создаются инновационные предметы, ставятся танцы, сочиняются песни, помогают детям сиротам и детям с ограниченными возможностями, создаются мероприятия- как малые, так и всероссийского масштаба.

Приходя в университет, первокурсник теряется в разнообразии занятий, которые ему предлагает университет. Но так или иначе, за 1-2 месяца он выбирает то, что ему по душе и начинает погружаться в атмосферу своего дела. А некоторые студенты, не разобравшись в полезности того или иного рода занятия, просто посещают пары (а иногда и вообще не появляются на учебе) и совершенно не интересуются студенческой вне учебной жизни. Назревает вопрос, как же заинтересовать большинство студентов заниматься в той или иной сфере деятельности?

По статистике, всего 15,16 % из всех студентов дневного отделения состоят в том или ином объединении и активно принимают участие в различных мероприятиях [1]. Но эта цифра является объективной, так как один человек может состоять сразу в нескольких объединениях. Поэтому мы считаем, что популяризация социально-культурной жизни студентов в университете является актуальной темой исследования.

На представленной диаграмме наглядно видно активность студентов.

На самом деле большинство студентов просто состоят в данных объединениях [2]. Лишь малая часть активно принимают участие в различных мероприятиях. Многие объединения борются за количество, а стоило бы бороться за качество. Так что данные также являются объективными, основанными на личных наблюдениях.

Конечно же, увеличение интереса студентов к занятости в той или иной сфере с каждым месяцем растет, так как каждое объединение привлекает студентов той или иной чертой. Но как же еще увеличить эту цифру? Повышенную стипендию уже получают, различного вида благодарности тоже. Как еще можно замотивировать студентов быть активными?



Рисунок 1- Диаграмма активности студентов

Рассмотрим перспективный путь развития на примере студенческого научного объединения(СНО). Молодые ученые получают самую высокую повышенную стипендию-это должно быть самой значимой мотивацией для студентов. Но всё-таки статистика говорит обратное. Во-первых, студенты, которые принимают активное участие в жизни СНО, получают дополнительные баллы в индексно-рейтинговой системе нашего университета. Во-вторых, нужно придумать и выдавать брендированную форму СНО. На мой взгляд, с финансами не должно возникнуть проблем: можно постараться выиграть грант на развитие студенческого объединения (чем мы сейчас и занимаемся) или попросить материальную поддержку у университета. А так как СНО представляет наш университет на разных конференциях- он должен пойти на встречу. В-третьих, студенческое научное объединения 2-3 раза за учебный год выезжает на мероприятия различного уровня за пределы города и даже республики и показывает достаточно высокие результаты. А самое главное-университет оплачивает дорогу и проживание! Мне кажется, что для студента съездить на конференцию в Москву, познакомиться с новыми людьми, узнать что-то новое, провести время с удовольствием, на неделю забыть о парах – это самое прекрасное, что может произойти. И при всём при этом бесплатно!

Такое же развитие имеют и другие объединения нашего университета. Каждый славится своим делом и получает максимум впечатлений от студенческой жизни. У каждого объединения свой путь развития, свои интересы.

Таким образом, еще раз хочется отметить, что студенческие движения развиваются и набирают обороты. В скором времени мы добьёмся не количественного, а качественного высокого показателя.

Библиографические ссылки:

1. Ухтинский государственный технический университет. URL: <http://www.ugtu.net/> (Дата обращения: 06.02.2018).

Для создания данной статьи данные предоставлены Объединённым советом обещающих (Приложение 1,2).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (Сокращенный вариант)

УХТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КОНТИНГЕНТ СТУДЕНТОВ 01.02.2018г.

Институты		Количество студентов		Итого
		г/бюдж.	договор	
ИГНиТТ	очное	1096	53	1149
	заочное	381	711	1092
	Итого	1477	764	2241
СТИ	очное	606	29	635
	заочное	342	180	522
	Итого	948	209	1157
ИнЭУиИТ	очное	156	194	350
	очно-заочное	0	9	9
	заочное	10	392	402
	Итого	166	595	762
Отдел магистратуры	очное	254	69	323
	очно-заочное	10	50	60
	Итого	264	119	383
Всего	очное	2112	345	2457
	очно-заочное	10	59	69
	заочное	733	1283	2016
Всего		2855	1687	4542

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 (Сокращенный вариант)

№	Название	Численность
1	Студенческий совет	83
2	Студенческий бизнес-клуб	12
3	Студенческое PR-агентство «ПЕРЦЫ»	17
4	Студенческое информационное агентство «ИА УГТУ»	25
5	Студенческое научное общество	10
6	Философский клуб	15
7	Поэтический клуб	13
8	Арт-студия «Freedom»	16
9	Клуб любителей иностранных языков	17
10	Клуб любителей истории отечества	12
11	Киноклуб	14
12	Фотоклуб	11
13	Студенческая секция профсоюза	30
14	«Комитет победы»	6
51	Волонтерское объединение «Богатырь»	12
16	Волонтерское объединение «Старший брат»	40
17	Волонтерское объединение «Дом ребенка»	20
18	Объединение событийных волонтеров «хорОСО»	15
19	Поисковой отряд «Ухтинец»	15

УДК 316:612.391

ГОЛОД КАК ПРОБЛЕМА СУЩЕСТВОВАНИЯ СТАБИЛЬНОСТИ В МИРЕ В БУДУЩЕМ

Топова С. В.

Научный руководитель: Кондраль Д. П.

(Ухтинский государственный технический университет)

С середины 20 века появилась тенденция изучения глобальных проблем. Это стало необходимо в связи с глобальным изменением климата и быстрыми темпами роста населения в мире, и эти наиболее острые проблемы связаны друг с другом. Изучение проблем, связанных с населением актуально и на сегодняшний день, а способы решения – чрезвычайно необходимы, для существования будущих поколений. Поэтому так важно стремиться к стабильности во всём мире.

И если говорить о стабильности в будущем, на наш взгляд, это почти не достижимо из-за современных тенденций развития экономики, политических отношений, а также из-за традиций и законов в разных странах.

Каждое государство стремится развивать свою экономику, увеличивать прирост капитала, разработать новые виды оружия и военной техники. Но не многие задумываются о будущем, которое нас ожидает, если все государства не перейдут к «устойчивому развитию». Голод – вот главная проблема стабильности в будущем. Но эта проблема актуальна и сейчас, так как и в 21 веке происходят конфликты из-за ресурсов питьевой воды и недостатка еды.

При этом к голоду может привести ряд других причин.

Первая причина – деградация окружающей среды. С появлением человека, изменения окружающей среды в худшую сторону растёт по экспоненте. С развитием сельского хозяйства, а после и промышленности человечество лишилось плодородных земель площадью огромного масштаба. Были уничтожены многие экосистемы, нарушены круговороты веществ в природе, истреблено большое количество видов живых организмов. В настоящее время загрязнены многие источники пресной воды, и питьевой воды в

некоторых странах не хватает. А что же будет, когда не останется плодородных земель и пресной воды?

В 1972 году ученые из Массачусетского технологического института во главе с Деннисом Медоузом, провели исследования и разработали модель мирового развития, итоги которой изложили в докладе «Пределы роста. Доклад Римскому клубу». Они сделали вывод, что человечество идёт навстречу катастрофе, избежать которой возможно, только приняв меры по ограничению и регулированию роста производства и численности населения, а также изменению критериев прогресса. [1]

И они были правы. Поэтому в том же году была проведена конференция ООН по окружающей среде в Стокгольме. А через 20 лет вновь в Рио-де-Жанейро собрались делегаты из более 170 стран на конференцию ООН по окружающей среде и развитию, чтобы разработать стратегию устойчивого развития для всего мира. [2]

Но, не смотря на заинтересованность некоторой части общественности, эту проблему не удалось решить. И на самом деле, это невозможно, потому что придётся очень сильно уменьшить свои потребности не только в пище и воде, но и в денежных ресурсах. Страны, которые выдвигали эту идею, в основном европейские, уже достаточно нарушили экосистемы на территории своих государств и свои предприятия перенесли в другие страны, которые им «не жалко». А развивающиеся страны, численность населения которых, превышает потенциальную емкость территории, и в которых не хватает ресурсов, чтобы обеспечить жизнеспособность такому большому населению, не задумываются о состоянии окружающей среды.

Вторая, не менее важная, причина – глобальное изменение климата. Если изменение климата продолжится, то изотермы сместятся на более чем 150 км от экватора к полюсам. Климатические пояса сместятся, а экосистемы отстанут от того климата, в котором они развивались. И если человек, сможет переместиться на север или привыкнуть к будущим климатическим условиям, то большинство видов растений и животных просто исчезнет.

Также можно ожидать, повышения уровня океана, уменьшения водных ресурсов, увеличения частоты и силы штормов, смерчей, а также других не менее опасных природных явлений. На сегодняшний день, ученые подтвердили ранее вдвинутую гипотезу о замедлении и уменьшении теплого течения Гольфстрим, которое переносит тепло с юга к берегам Америки и Европы, тем самым согревая их. Скорость течения Гольфстрим за последние 50 лет уменьшилась на 15%. Если течение остановится, то, скорее всего, климат станет холоднее. А это повлечёт за собой проблемы в сельскохозяйственном производстве.

И наконец, перенаселение. Впервые мировое сообщество заговорило о перенаселении в 1994 году в рамках конференции ООН по народонаселению. [3] На тот момент численность населения планеты составляла 7 млрд. человек, при том, что численность населения для устойчивого развития цивилизации на нашей планете не должна превышать 3,5 млрд. человек. И была принята рекомендация о необходимости стабилизировать население на уровне 7,8 млрд. человек. Также были предложены меры и методы для стабилизации и уменьшения численности, такие как улучшение качества жизни, всеобщее и доступное образование, качественное медицинское обеспечение, контрацепция и многие другие. Но эти меры не были одобрены многими государствами, так как они противоречили их политике, традициям или вере. Но есть и такие, которые пытаются стабилизировать численность населения, например, Китай. Но уменьшать численность населения нужно не во всех странах, а только в тех, где она превышает потенциальную емкость территории.

Из этого можно сделать следующие выводы:

При дальнейшем изменении климата и ухудшении состояния окружающей среды, человечество может потерять огромное количество плодородных земель и водных ресурсов, что приведет к большим затратам и к минимальному производству сельскохозяйственной продукции. А небольшое количество сельскохозяйственной продукции и ресурсов пресной воды, приведет к росту цен на эти продукты. Потребность в еде и воде у живого организма первостепенная, поэтому голод приведет к конфликтам, как национальным, так и

международным. Это может произойти даже в том случае, если численность населения не будет дальше расти.

Если же численность населения будет расти, а состояние окружающей среды улучшаться или деградация ее приостановится, ресурсов всё равно будет недостаточно, чтобы прокормить такое количество населения. И исходом опять будут голод и конфликты.

Но нельзя забывать, что глобальные изменения климата уже запущены и изменить это уже невозможно. Можно лишь замедлить этот процесс, не воздействуя на него сильнее.

Поэтому главная задача представителей политической власти и всего мирового сообщества, обратить внимание на эту проблему и незамедлительно принимать меры по предотвращению причин, приводящих к этой проблеме. Необходимость, переходить к устойчивому развитию, при котором и будущим поколениям будет достаточно ресурсов, стоит очень остро. Политикам нужно забыть на время о сегодняшнем росте экономики, международных конфликтах борьбы за полезные ископаемые и земли, политико-информационные войны, и задуматься над будущим развитием цивилизации.

Библиографические ссылки:

1. Голубев Г.Н. Геоэкология [Учебник] // Учебник для высших учебных заведений. 1999.
2. Рио-де-Жанейрская декларация по окружающей среде и развитию [Документ] // 1992. URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/riodecl.shtml.
3. Доклад Международной конференции по народонаселению и развитию [Документ] // 1994.

УДК 342.57(47+57)

ТРАНСФОРМАЦИЯ ДИССИДЕНТСКИХ ПРАВОЗАЩИТНЫХ ДВИЖЕНИЙ В СССР В НЕПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫЕ ПРАВОЗАЩИТНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ РФ

Черепанов Н. А.

(Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина)

Появление в современной России неправительственных правозащитных организаций связано в первую очередь с историей и деятельностью правозащитных диссидентских организаций в СССР в 1960-1980-е гг. Их целью и задачами было улучшение с политическими и гражданскими правами человека в государстве, а также делались попытки добиться гласности. Правозащитное движение, как и любое движение, имеет свои этапы истории. Первый этап – это этап становления (1965-1968 гг.), он начинается с процесса Даниэля и Синявского и заканчивается «Пражской весной». Второй период можно назвать «кризис и широкое международное признание» (1968-1975 гг.). Третий этап – это хельсинский этап (1976-1985 гг.). И последний завершающий период – период легализации правозащитной деятельности (1985г. – настоящее время).

Зарождение правозащитного движения обычно связывают с XX съездом КПСС, критикой культа личности И. В. Сталина, когда произошло небольшое смягчение советского режима.

Период становления начался с демонстрации 5 декабря 1965 г. на Пушкинской площади в Москве под правозащитными лозунгами «Уважайте советскую конституцию» и «Требуем гласности суда над А. Синявским и Ю. Даниэлем». Поводом данной демонстрации явился арест писателей Синявского и Даниэля за опубликование за рубежом книги. Данный период характеризуется активной кампанией писем, которые содержали протесты против ареста за художественное творчество и незаконных приемов следствия. Параллельно происходило массовое распространение материалов самиздата антисталинской направленности. Наибольшую известность получили в эти годы романы А. И. Солженицына «В круге первом» и «Раковый корпус».

Наиболее значимыми событиями, относившимися ко второму этапу деятельности правозащитников, были демонстрация на Красной площади против ввода войск стран Варшавского договора в Чехословакию (1968 г.), начало выхода «Хроники текущих событий» (1968 г.), в которой печатались в основном произведения, не прошедшие цензуру, создание первых работ с изложением и обоснованием целей движения, деятельность «самиздата». В целом деятельность правозащитников рассматриваемого периода полностью соответствовала прямому смыслу выражения «защита прав человека».

Кроме того, второй период характеризовался созданием первых правозащитных организаций «Инициативная группа защиты прав человека в СССР» в 1969 г. Деятельность этой организации сводилась к расследованию фактов нарушения прав человека, требованиям освобождения узников совести и заключенных в спецбольницах и т.п. Данные о нарушениях прав человека и количестве заключенных отправлялись в ООН и на Международные гуманитарные конгрессы. Отметим, что деятельность данной правозащитной организации прервалась в связи с арестом летом 1972 г. ее лидеров П. Якира, В. Красина.

Опыт легальной работы ИГ повлиял на других единомышленников. Так, в ноябре 1970 г. в Москве был создан Комитет прав человека в СССР. Инициаторами его создания были Валерий Чалидзе, Андрей Твердохлебов и академик Андрей Сахаров. Позже к ним присоединился Игорь Шафаревич – математик, член-корреспондент АН СССР. Экспертами Комитета стали А. Есенин-Вольпин и Б. Цукерман, корреспондентами – А. Солженицын и А. Галич. В учредительном заявлении указывались цели Комитета: консультативное содействие органам государственной власти в создании и применении гарантий прав человека; разработка теоретических аспектов этой проблемы и изучение ее специфики в социалистическом обществе; правовое просвещение, пропаганда международных и советских документов по правам человека.

Комитет имел некоторые особенности. Он был первой независимой общественной организацией с разработанным регламентом и правилами членства. Он также был первой независимой ассоциацией в СССР, получившей формальное международное признание: в июле 1971 г. он стал филиалом Международной лиги прав человека – неправительственного объединения, имеющего статус консультативного органа при ООН, ЮНЕСКО и МОТ. Комитет вошел как коллективный член и в Международный институт права. Особо подчеркнем, что хотя комитет и задумывался как исследовательская и консультативная организация, к его участникам обращалась масса людей по самым различным поводам, например, от пересмотра судебных приговоров до просьб о содействии в выезде за границу.

Последние года данного периода отмечались повышением активности власти в области репрессий по отношению к правозащитникам. Проявлениями репрессивной политики являются, в частности, высылка А. И. Солженицына за публикацию на Западе книги о реалиях советской карательной политики в 1920 – 1950-е гг. «Архипелаг ГУЛАГ», приостановка выхода «Хроники текущих событий» и кампания в прессе против А. Д. Сахарова, награжденного Нобелевской премией мира (1974).

Третий, Хельсинкский период (1976 – 1985), связан с деятельностью правозащитников, пытавшихся добиться от СССР выполнения обязательств, которые он взял на себя, подписав в 1975 г. Заключительный акт Совецания по безопасности и сотрудничеству в Европе, в котором были сформулированы требования о соблюдении гражданских, политических и личных прав человека. В силу этого, в данный период движение становится в полном смысле правозащитным, а образованная на этом этапе Московская Хельсинкская группа (МХГ) существует до сих пор.

Создание и деятельность МХГ способствовало появлению нескольких специализированных правозащитных ассоциаций в Советском Союзе. Так, 5 января 1977 г. при МХГ была создана Рабочая комиссия по расследованию использования психиатрии в политических целях. Ее усилиями были сокращены сроки содержания в психиатрических клиниках правозащитников Владимира Борисова, Петра Старчика, Эдуарда Федотова. Комиссия постоянно занималась сбором информации о политических заключенных и

инакомыслящих, содержащихся в психиатрических больницах. Одним из существенных успехов ее работы стало обсуждение присланных ею документов на Международном съезде психиатров в 1977 г. Именно на основании этих документов съезд вынес резолюцию, осуждающую психиатрические репрессии в Советском Союзе.

В период с 1978 по 1979 гг. в Москве появилось несколько новых независимых специализированных ассоциаций. Их целью была защита определенной группы граждан или какого-то конкретного гражданского права. К ним, в частности, относились Инициативная группа защиты прав инвалидов в СССР (образована в марте 1978 г.), Свободный профсоюз (февраль 1978 г.) и Свободное межпрофессиональное объединение трудящихся (СМОТ).

В 1979 г. была создана группа «Право на эмиграцию». Эта группа ставила перед собой цели упорядочения эмиграционной политики, приведения ее к общедемократическим нормам, принятия закона об эмиграции, сбора и предания гласности фактов нарушений прав граждан на выезд из СССР, поддержки желающих реализовать свое право на выезд по социальным, религиозным, экономическим мотивам. Добиваясь введения законодательства об эмиграции, группа оказывала и практическую помощь в получении разрешений на выезд.

Четвертый этап начинается с провозглашения политики перестройки М. С. Горбачевым. В отношении многих осужденных правозащитников объявляется амнистия. Некоторые активисты возглавили ставшие легальными правозащитные организации, стали принимать активное участие в политической жизни (Валерия Новодворская – возглавила первую оппозиционную КПСС политическую партию «Демократический Союз», Сергей Ковалев – в 1992 – 1997 г. был первым омбудсменом в РФ, Андрей Сахаров – в 1989 был избран народным депутатом СССР).

На этом этапе движение перестает иметь чисто правозащитный характер – в течение 1984 – 1986 гг. старое диссидентское движение слилось с новыми общественными группами. Если раньше движение создавало предпосылки новой общественной ситуации (идеи правового государства, самоценности личности), то в новых условиях отсутствия контроля над средствами массовой информации, реальной свободы слова, собраний, ассоциаций, эмиграции и многопартийности диссидентство как социальное и политическое явление испарилось, а правозащита лишилась политического смысла и характера. Правозащита в Советском Союзе времен перестройки, а затем и в Российской Федерации, стала вполне легальной деятельностью, а правозащитники превратились в уважаемых граждан.

Основные функции правозащитников на современном этапе включают в себя общественный контроль за деятельностью государственных институтов и соблюдением законов, защиту интересов граждан от государственных учреждений и чиновников, нарушающих их права, и обеспечение реализации социальных прав граждан. Характерной особенностью правозащитного движения на современном этапе является и значительное увеличение количества правозащитных учреждений. В настоящее время существует более 180 активно действующих правозащитных организаций.

УДК 328.32:316.422

ТРАНСФОРМАЦИЯ ПОЛИТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ РОССИИ 2000-2010 ГОДОВ

Шарапов Н. Е.

(Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина)

Жизнь общества в целом и человека в частности во многом, а если и не полностью зависят от политической среды, в которой они обитают. В современное время в большей степени от государства зависит, то в каком состоянии находятся его граждане, живут ли они в мире и достатке с высокими моральными и нравственными ценностями и развитой культурой или наоборот их жизнь (существование) похоже на каждодневную борьбу за выживание, где нет места высокой морали и гражданскому обществу. Уровень жизни в

государстве зависит от его истории, а история состоит из постоянных войн и изменений, которые влияют либо благоприятно либо негативно. Россия – богатое государство с не менее богатой историей. Современная история нашей страны начинается с распада Советского Союза, даже если быть точнее с эпохи перестройки, где присутствуют коренные элементы изменения строя. Но для нас важнее рассмотреть другой период трансформации России, который хронологический начинается с 2000 годов и оканчивается примерно 2010 годом.

Сначала нужно понять суть термина «трансформация», использовать его начали сравнительно недавно с восьмидесятых годов прошлого века, а проблема изменения общественных отношений до этого, была исследуема при помощи других терминов. Данный термин применяется в исследовании современных общественных систем. Трансформация имеет сходства как с революцией (всеобъемлемость) так и с реформой (контролируемость), она охватывает все сферы жизни человека, влияя на политику, общество, экономику и духовную сферу, может привести в последствия ранее не планировавшимся. У «трансформации» есть и свои особенности (системность изменений различность их качества и их скорость, а также влияние субъективных факторов) и стадии. Трансформация – процесс преобразования политической системы, зависящий от внутренних и внешних факторов, в темпе развития вектор преобразований может изменяться, а конечный результат может быть изначально не предопределен или изменен.

России в 90-е годы находилась в остром кризисном состоянии, что требовало поиска путей выхода из него и крупной трансформации системы. Начать рассмотрение необходимо с главного действующего лица и политического актора России – Президента. В ночь с 31 декабря 1999 на 1 января 2000 Борис Николаевич Ельцин в новогоднем обращении сложил с себя полномочья Президента и передал власть исполняющему обязанности председателя правительства Российской Федерации Владимиру Владимировичу Путину. Днем ранее в ряде изданий была опубликована программная статья Путина «Россия на рубеже тысячелетий», где он изложил своё понимание о прошлом и о будущих задачах. По его мнению, России необходимы сильная государственная власть и консолидация общества. Касаясь экономических проблем, он заявил о необходимости политики, направленной на борьбу с бедностью, обеспечение роста благосостояния населения и повышение эффективности российской экономики. В марте двухтысячного года Путин выигрывает выборы и становится вторым Президентом Российской Федерации.

С 2000 года в России для поддержания целостности государство проводится вектор укрепления центральной власти и ослабления политического влияния региональных властей на федеральную политику, а также происходит национализации некоторых крупных предприятий, что способствует укреплению федеральных властей и государственных структур, также происходят социально-экономические реформы (пенсионная, банковская, налоговая, земельная, трудовая, электроэнергетическая, железнодорожная и монетизация льгот), социальные и демографические реформы с той же степенью актуальности вводятся и дальше так в 2007 году создание материнского капитала, как формы стимулирования рождаемости и поддержки многодетных семей, что сыграло значительную роль в стабилизации демографической сферы в России, переходу к расширенному воспроизводству населения.

В 2000 году была закончена активная фаза войны в Чечне, Чечня осталась в составе России, к девятому году на территории Чечни был официально отменён режим контртеррористической операции. Для сохранения целостности и централизации происходит большое количество изменений, это например введение 13 мая 2000 году федеральных округов и поста полномочного представителя президента Российской Федерации в них, это в значительной степени укрепило властную вертикаль, повысив уровень управляемости российской административной системы и уменьшило опасность распада России.

Очередными изменениями стали реформы Совета Федерации, которые не разрешали главам Субъектов Федерации и председателям их законодательных собраний входить в Совет Федерации по должности, а их теперь заменили назначенные представители. Также

ослабление власти регионов произошло и на третьем уровне власти – местном самоуправлении, которое по закону от 2003 года получило большую самостоятельность, а в дальнейшем она еще больше увеличилась с обособлением бюджета. В рассматриваемый период происходит крупная серия терактов, что требует усиления силовых структур.

В 2004 году происходят выборы, в которых побеждает Путин и курс развития страны останется неизменным. С 2004 по 2005 годам – первый этап административной реформы, возникла новая структура федеральной исполнительной власти, состоящая из подразделений трех типов: министерств, служб и агентств. Также в сентябре 2005 года запущены были «Национальные проекты» для решения наиболее важных задач: образования, здравоохранения, сельского хозяйства и жилищной политики. Для устойчивого функционирования политической системы и развития социальной сферы необходимо было иметь сильную экономику. В 2000–2008 годах в России наблюдался рост экономики, инвестиций, доходов населения, чему способствовали проведенные реформы, политическая стабильность, а также повышение цен на товары российского экспорта (особенно минерально-сырьевой базы). Наблюдалось укрепление вертикали исполнительной власти в стране и формирование правящей партии, получившейся в результате слияния политических блоков в «Единую Россию», которая по итогам думских выборов 2003 и 2007 годов заняла большинство мест в Государственной думе и поддерживала ключевые решения президента и правительства.

Весной 2005 года – принят закон о выборах в Госдуму исключительно по партийным спискам; поправки к федеральному законодательству, позволяющие партии, победившей на выборах в региональный парламент, предлагать Президенту России свою кандидатуру на губернаторский пост.

В марте 2008 года состоялись выборы президента в которых победу одержал Дмитрий Анатольевич Медведев, а председателем правительства стал Владимир Путин, смена политического курса также не произошло, а основные направления деятельности Президента были следующие: снижение налогового бремени в целях стимулирования инноваций и частных инвестиций в человеческий капитал; качество законов и эффективность правоприменения; радикальное снижение административных барьеров; построение мощной и самостоятельной финансовой системы; превращение рубля в одну из региональных резервных валют.

Значимым событием как в России, так и в мире (кроме кризиса) стали события августа 2008 года – вооруженный конфликт в Южной Осетии в результате которого Россия официально признала Абхазию и Южную Осетию в качестве независимых государств, значительно затормозился процесс принятия Грузии в НАТО. В это же время была начата масштабная реформа вооружённых сил России, призванная значительно повысить боевой потенциал российских вооружённых сил, обеспечить эффективную защиту российских интересов.

Рассматриваемый период трансформации в большей мере характеризуется усилением централизации власти и ослаблением влияния региональной элиты, что препятствовало дальнейшему разделению России, также происходит консолидация государства. Происходило становление новых, важных для России институтов (не копированных у запада). Во внешней политике Россия стала вести себя более самостоятельно и руководствуясь при этом национальными интересами. Значительно снизился уровень бедности и увеличился уровень потребления в стране по сравнению с периодом правления Ельцина, приблизившись к уровню потребления в СССР, по некоторым позициям его значительно опережая, в то же время уступая советскому периоду по уровню ряда показателей, которые в последствии также реформировались. Перестал расти и несколько снизился уровень социального неравенства по сравнению с периодом правления Ельцина, в то же время оставаясь очень высоким, многократно превышая советские показатели. Значительное усиление экономики способствовало проведению сильного вектора

социальной политики. Трансформация произошла и достигла выполнения большинства задач в направлении единого, сильного, социального государства.

УДК 140.8:159.955

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОПЫТ И НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ НОВОГО МЫШЛЕНИЯ

Шелаев Р. Д.

(Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина)

Затрагивая столь сложный и многоаспектный вопрос как исторический опыт и современное состояние модернизации российского общества, необходимо сконцентрировать внимание на важной и актуальной проблеме — осознании гражданами роли нашего государства в мировой политике и степени ее влияния на формирование миропорядка.

История несет в себе огромное множество примеров существования в российском государстве различных идеологий [1], моделей общественного устройства и мышления, формирующих мировоззрение граждан — объектов этого воздействия. Идеология создает или направляет в нужное русло представления граждан о своей стране, о странах соседях, а также об их взаимодействии и роли в мире.

Так подданные Российской империи на протяжении XIX века ощущали ведущую роль своей страны в формировании мировой политики и мироустройства. Для такого рода взглядов были на то время объективные причины вследствие большой роли России в подавлении революций в Европе [2]. В начале XX века ключевым событием, оказавшим огромное влияние на генезис мировоззрения и осознания роли своей страны на мировой сцене, была Великая русская революция 1917 года, положившая начало созданию поистине великого государства — Советского союза. В этой связи, на протяжении XX столетия, по мере формирования и развития советского общества, у граждан, формировалась определенная модель взглядов на свою страну, на мировое сообщество, и осознание ведущей роли СССР в системе международных отношений.

Формирование системы именно таких взглядов было непосредственной задачей советского государства, ведь революция положившая начало новому сознанию людей и последующая политика страны, закреплявшая и развивающая идеи коммунистического строительства, задали данный вектор. Победа Советского союза в Великой Отечественной Войне явилась серьезным фактором роста гордости советских граждан за свою страну, закрепления в сознании идеи несомненной правильности, строившейся политической и идеологической систем [3].

Победа в войне, новая биполярная система международных отношений, закрепившаяся по итогам Тегеранской и Ялтинской конференций, немногим позже начавшаяся Холодная война между СССР и США, ясно давали понять советским гражданам о важнейшей роли СССР в мире, о ключевом влиянии Советского союза на формирование мирового порядка.

Холодная война знаменует длительный и непростой период в международных отношениях СССР и США, характеризующийся как сближением и потеплением (разрядкой), так и ухудшением взаимоотношений между государствами. Однако 1991 г. в российской истории ознаменовал крах советской системы, ликвидацию Советского союза — государства, которое вместе с Соединенными штатами формировало миропорядок и соревновалось в гегемонии на планете. Без сомнений, этот исторический момент для многих граждан нашей страны явился страшной трагедией, оставившей глубокий след в памяти.

Новообразованное государство — Российская Федерация, государство, в котором мы сейчас живем, несмотря на то, что является правопреемником Советского союза, идет по другому пути и, к сожалению, утратило былые позиции на мировой сцене.

Несмотря на это, некоторым чрезвычайно сложно осознать и принять суровые реалии современного положения нашей страны в мире, ее авторитета на мировой арене и степени ее влияния на другие страны.

Необходимо понимать, что бывшие некогда советскими гражданами, наши соотечественники, воспитанные в духе Холодной войны, впитавшие основные приемы и методы ведения внешней политики формируют все ветви государственной власти в нашей стране, а соответственно задают вектор и внешней политике государства. В связи с этим, требуется некий, с точки зрения гегелевской диалектики синтез — новое мышление, отвечающее вызовам времени, модернизация мировоззрения российских граждан.

Новая система международных отношений, начавшая формироваться на рубеже XX-XXI веков, стремится к многополярности мира, а не средоточию всех важных вопросов вокруг определенного полюса силы, хотя такое стремление имеет место со стороны определенных государств [4].

В этой связи, думается, что чрезвычайно важно сформировать у российских граждан осознание реальной картины мира, роли России в формировании мирового порядка. Думается, что это позволит населению нашего государства не питать пустых иллюзий и не строить теорий об исключительности Российского государства, его военной мощи и ядерном потенциале, не хвалиться попусту, не пытаться создавать противовес другим государствам, изолироваться от них или демонстративно стоять на своём, зачастую в ущерб интересам своих же граждан, ради мнимого престижа на международной арене, а развивать его в соответствии с существующей реальностью.

В настоящее время, российские СМИ регулярно отмечают рост авторитета Российской Федерации в мире, ее влияния на мировой арене, улучшение имиджа страны и президента В.В. Путина. Однако западным общественным мнением Россия не воспринимается как часть цивилизованного мира, и интерес к ней продиктован лишь усиливающимися взаимными экономическими контактами и возросшей зависимостью Запада от России в энергетической сфере. В зарубежных СМИ в целом преобладает скептическая, а зачастую негативная тональность освещения основных изменений, происходящих в России. Высказывается мысль, что России, в отличие от восточноевропейских государств и некоторых бывших республик СССР, так и не удалось полностью усвоить демократические принципы развития и стать частью западного сообщества. В зарубежном информационном поле постоянно присутствуют темы «авторитарного режима Кремля» [5].

Российские федеральные СМИ в свою очередь открыто внушают гражданам чувства настороженности, опасности и даже неприязни к странам Запада, рассматривая все мировые проблемы через собственную призму антагонизма. Более того, критике подвергается не политика отдельных государств в лице их органов и должностных лиц, а нация как таковая, что является неприемлемым.

Исторический опыт и современное состояние осознания гражданами нашего общества роли России в мире, требует, как от государства, через его органы и СМИ, так и от НКО, осуществляющих просветительские функции формирования правосознания, правовой культуры у граждан в духе современного мира, неумолимо вступающего в эпоху глобализации. Необходимо создать условия для неконфронтационного взаимодействия государств, а это требует создания такой информационной атмосферы в обществе, которая позволит гражданам осознать, что Российская федерация, как и ведущие страны Запада, является неотъемлемой частью международного сообщества в новом многополярном мире, а не реинкарнацией Советского союза, впитавшей не положительный опыт советского строительства, а конфронтационный принцип ведения международной политики и претендующей на исключительную в мире роль. Современная система международных отношений, стремящаяся к принятию решений на основе многосторонних договоров и принципов компромисса, должна учитывать исторический опыт XX века, приведший к Холодной войне и поставивший страны на порог новой мировой войны.

Библиографические ссылки:

1. Идеология / Г. Ю. Семигин // Новая философская энциклопедия: в 4 т. / пред. науч.-ред. совета В. С. Стёпин. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Мысль, 2010.
2. Россия – «Жандарм Европы». Пресняков А. Е. Николай I. Апогей самодержавия // Пресняков А. Е. Российские самодержцы. М., 1990.
3. Губанов Н. И. Советский патриотизм - великая сила в борьбе за коммунизм. М., 1955.
4. Шершнёв И. Л. Формирование нового мирового порядка в эпоху глобализации // Вестник МГЛУ. 2012. №2 (635). С.143.
5. Новая философская энциклопедия. 2-е изд., М., 2010. Т. 1.

УДК 316.346.32-053.6:37.035.6

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ У МОЛОДЕЖИ

Яковлева К. С.

Научный руководитель: Игнатская Л. Я.

(Ухтинский государственный технический университет, филиал в г. Воркуте)

Значимые политические события в стране являются важным фактором стимулирования и актуализации всех латентных общественных, нравственных, политических процессов. Предыдущий 2017 и текущий 2018 год проходят под безусловным влиянием выборной президентской кампании. Активные дискуссии, обилие информации, накал страстей активизировал к пассивному или активному участию фактически всех, даже политически индифферентных людей. Активизировалась студенческая среда, а общественные дисциплины превратились в дискуссионные клубы, где каждый студент считал своим долгом высказаться.

Оценки студенческой молодежи, их жизненные позиции, выявили определенные проблемы и опасные тенденции, которые необходимо не только изучать, но и корректировать, поскольку проблема формирования гражданской ответственности, патриотизма, политической культуры молодежи является важнейшим фактором поступательного развития страны, сохранения государственности, одним из базисных условий стратегического развития любого общества.

Оценивая уровень политической культуры и степень зрелости различных групп студентов, важно отметить значительные различия в аксиологических подходах ко всем фактам общественной и политической жизни страны у студентов заочной и дневной форм обучения. Эти различия обусловлены возрастными особенностями, дифференцирующими эти группы по влиянию эмпирического опыта на мировоззрение, а, значит и модель политического поведения.

Из 50 опрошенных респондентов, выделены возрастные группы:

1 группа – 20 - 30 лет – 45% респондентов

2 группа - 30-35 лет – 40%

3 группа – старше 35 лет – 15%

Характер оценок этими группами различных политических событий, процессов, фактов, представляет собой более взвешенную и менее радикальную позицию, чем у студентов дневного отделения. Однако, близость позиций и оценок определяется не возрастом, а степенью удовлетворенности работой, семейным положением. Чем меньше степень удовлетворенности условиями работы, тем более выражены иждивенческие, потребительские претензии к стране, власти, общественным устоям.

Конфронтационность политических позиций и взглядов характерна для полярных позиций студентов в континууме интеллектуальности и качества знаний: пессимизм,

негативизм, внутреннюю агрессию ко всем процессам в стране выражают слабо успевающие студенты, с одной стороны, и эрудированные студенты с другой. Причем, источником аргументов, информации, безусловного доверия является интернет. Информация официальных средств массовой информации воспринимается крайне критически и негативно.

Студенты заочного обучения (работающие студенты) со средним уровнем знаний более толерантны, взвешены в своих оценках, более объективно оценивают роль самого человека в собственном успехе или неудаче.

Следует отметить, что, несмотря на наличие различных политических взглядов и убеждений, различной степени критичности к различным вопросам внешней и внутренней политики, 71% опрошенных респондентов показали высокий уровень социальной ответственности, заинтересованности, уважения к своей стране, к ее истории, понимание к проблемам отечественного развития, обусловленного внешними факторами. Степень доверия официальным средствам массовой информации составляет от 67% до 71% респондентов в разных возрастных группах.

Большее опасение за будущее страны вызывает уровень политической культуры, гражданского самосознания и ответственности студентов дневной формы обучения.

Молодежная политическая культура имеет свои особенности, так как у молодежи отсутствует политический опыт, очевиден широкий разброс в оценках общественных явлений, обусловленный индивидуальным уровнем морально-нравственных, ценностных представлений о политической власти и взаимоотношениях государства и общества, знаний истории, средой общения, личностно-психологической зрелости.

Студенческая молодежная среда является индикатором общества, так как именно эта социальная группа наиболее подвержена влиянию всех факторов внешней среды. В настоящее время существует множество трудно разрешимых социально-политических проблем и задач, затрагивающих интересы молодежи, готовящейся вступать во взрослую жизнь:

- глобальные процессы модернизации политико-культурных ценностей, которые юное сознание не способно адекватно и рационально оценить;
- изменяющиеся обстоятельства социальных отношений, которые необходимо оценить и выработать индивидуальную модель адаптации к ним;
- последствия влияния научно-технического прогресса, меняющие уклад и сознание человека:
- разрушение многих представлений, крушение легенд, стереотипов.

Молодежь страны вырастает сейчас в обстановке свободы выбора политических ценностей, пристрастий и идеалов. Фрагментарность молодежного сознания не всегда позволяет сделать правильный выбор.

Изучение личности, уровня политической культуры, гражданственности студентов дневной формы обучения выявила серьезные проблемы.

87% респондентов используют только интернет в качестве источника информации по всем вопросам, в том числе и общественно-политическим. Степень доверия к интернет-информации составляет от 70 до 90%, что говорит о низком уровне критичности сознания молодежи к используемым источникам, о безграничном влиянии этой информации на формирование мировоззрения молодого человека.

Интерес к новостным и альтернативным источникам информации крайне низок. Он составляет от 10 до 20 процентов от используемого информационного массива. Только 2% респондентов используют другие источники информации для верификации полученной информации.

Отсутствие жизненного опыта и знаний действительности компенсируется устоявшимися стереотипами и иллюзорными представлениями о привлекательности жизни в европейских странах и США, при том, что только 2% исследуемых респондентов были за рубежом в туристических поездках.

При высокой критичности социальной действительности для молодежи характерно безразличие к политике. Молодые люди проявляют общественную пассивность, аполитичность и равнодушие. Только 45% респондентов считали необходимым и важным участие в голосовании на выборах Президента России.

Результаты исследования делают очевидной необходимость серьезного отношения к формированию сознания молодежи, к формированию культуры и, безусловно, политической культуры и гражданственности молодого человека. Невозможно сформировать политическую культуру только благодаря поверхностным отрывочным знаниям о политике. Важным звеном механизма формирования политической культуры является такое образование, которое подразумевает построение целостной системы знаний о социальной жизни и в этой связи о закономерностях политической жизни, основанной на уважении к отечественной истории, традициям, вовлечении в решение посильных общественно значимых задач.

Библиографические ссылки:

1. Аверин Ю. П. Социальный потенциал молодежи // -М.:МАКС Пресс, 2009.260 с.
2. Анисимова О. В. Влияние системы образования на процесс формирования политической культуры современной молодежи // Интеграция образования, выпуск №2 / 2009, 30-32 с.
3. Кузнецов В. Н. Политическая активность молодежи // -М.:МАКС Пресс, 2009. – 220 с.
4. Рылкина А. П. Политическая культура студенческой молодежи России: анализ диссертационных работ // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: История. Политология. Экономика. Информатика, Выпуск № 9 / том 56 / 2009, 168-172 с.

СЕКЦИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ»

УДК 612.224-056.22

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Аблаева А. А.

Научный руководитель: Пономарева Н. В.

(Ухтинский государственный технический университет)

1. Введение

1.1 Актуальность исследования.

Во все времена пища была для человека главным топливом для жизнедеятельности и правильного функционирования организма. Именно от нее главным образом зависит здоровье человека и его работоспособность. В современном мире тема правильного питания очень актуальна и привлекает множество единомышленников, стремящихся найти гармонию со своим организмом. Этой теме посвящается огромное количество статей, проектов, создаются профили в социальных сетях, в которых люди со всего мира делятся секретами своей стройности и здоровья. Актуально открытие ресторанов и интернет кафе, готовых разработать для вас индивидуальный курс питания с помощью квалифицированного диетолога, который включает в себя расчет калорий и учет всех индивидуальных особенностей вашего организма. Все они сотрудничают с дипломированными специалистами и несут ответственность за все свои действия и рекомендации. В данной статье я бы хотела представить два вида питания, выявить их плюсы и минусы, а также каким типам людей подходит та или иная система. Это поможет создать более четкое

представление о том, что необходимо для сбалансированного питания и хорошего самочувствия, а что наоборот нанесет вред и ухудшит состояние микрофлоры.

2. Интуитивное питание

Для того, чтобы похудеть или просто привести свое тело в норму, люди прибегают к помощи различных диет. Часто среди их множества они находят такое понятие как "интуитивное питание", которое открыл доктор Стивен Хоукс. "Интуитивное питание" - это в первую очередь психологический вид мышления, когда человек может слышать и понимать свой организм, то есть находится с ним в гармонии. Эти базовые навыки просто необходимы для данной системы. Главным лозунгом является фраза: «Ешь и худей». Такое питание не предполагает отказ от сладкого или мучного как многие другие, а наоборот, оно дает полную свободу в выборе. При исследовании было доказано, что человек не сможет есть один шоколад больше пары дней или недели, он обязательно захочет еды, которую требует сам организм. Важно понимать различие голода и аппетита и принимать пищу только тогда, когда это действительно необходимо. А также суметь сказать себе «стоп» и не переедать. Самое главное это осознанность - включенность и наслаждение процессом. Именно этим интуитивное питание отличается от элементарной диеты. Оно рассчитано на максимально большую продолжительность, а то и на всю жизнь. Многие люди, освоившие данную систему единогласно отмечают ее превосходство над аналогами, ведь именно психологическое насилие делает диеты такими изнурительно тяжелыми, люди чувствуют вялость и впадают в депрессивное состояние, организм испытывает стресс и нехватку жизненно важных ресурсов. Итак, разберем все плюсы и минусы интуитивного питания:

+	-
<ul style="list-style-type: none"> • Подходит людям с малоподвижным образом жизни 	<ul style="list-style-type: none"> • Не эффективно, если философия методики не раскрыта
<ul style="list-style-type: none"> • Не предполагает насилие над организмом, то есть безопасно 	<ul style="list-style-type: none"> • Иногда прихоть организма может быть непредсказуемой и чтобы ее удовлетворить вам придется отправиться в ближайший магазин
<ul style="list-style-type: none"> • Нет определенного режима, все зависит от прямых потребностей организма 	<ul style="list-style-type: none"> • Не подходит спортсменам, чьи физические нагрузки выше среднего
<ul style="list-style-type: none"> • Результат не заставляет себя долго ждать, если ваша жизнь включает в себя физические нагрузки 	

3. Система питания «80-10-10»

Главной идеей диеты является сыроедение и минимальное содержание жиров в продуктах питания. На 10 % жиров и белков приходится 80 % углеводов, что эффективно очищает организм благодаря выведению токсинов, нормализации уровня сахара в крови и многим другим факторам. Доктор Дуглас Грэм, основатель данной методики утверждает, что фрукты и овощи являются самой подходящей натуральной пищей для человека. Многие последователи «80-10-10» считают идеальным соотношением питательных веществ в системе Грэма. Как и в «интуитивном питании» очень важную роль играет эмоциональный настрой и психологическое состояние. Специалисты советуют расценивать это как так называемый эксперимент над своим телом. Программа предполагает необходимость занятий спортом минимум 3 раза в неделю. Как ни странно многие спортсмены отмечают, что чувствуют себя намного лучше, испытывают легкость в выполнении кардио нагрузок, а также повышение энергетического потенциала. Разберем все достоинства и недостатки данной системы питания:

+	-
<ul style="list-style-type: none"> • Способствует выведению токсичных 	<ul style="list-style-type: none"> • Не подходит для длительного

веществ из организма	использования
• Быстрое снижение веса	• Перед применением обязательна консультация врача
• Снижает риск сердечнососудистых заболеваний	• Психологически сложно для мясоедов
• Экономия времени, т.к. не нуждается в приготовлении	

4. Применение на практике

В течение 2 месяцев, для эксперимента четверо студентов нашего университета, двое из которых спортсмены, использовали данные методики каждую по 2 недели. (Интервал между методиками 1 месяц). В таблице представлены результаты нашего опыта:

Изначальные параметры	Студент №1	Студент №2	Студент № 3 (спортсмен)	Студент № 4 (спортсмен)
Пол	Женский	Мужской	Женский	Мужской
Вес	66,5 кг	72,8 кг	70 кг	60,5 кг
Особенности	Желание достичь хорошей формы без тяжелых физических нагрузок	Вес превышает допустимую норму	Тяжело дается выполнение кардио нагрузок	Проблемы с пищеварением
Виды системы питания:				
«Интуитивное питание» (продолжительность 2 недели)				
Вес	64,2 кг	69,7 кг	66,3 кг	59,5 кг
Отзыв	«Помогает найти гармонию со своим телом, прекрасно подходит людям с активным образом жизни, чьи потребности, а также возможности их удовлетворения не требуют много затрат»	«Важным аспектом данной системы является ее полное понимание. Не стоит заикливаться на ограничении себя в чем-то, наоборот, дайте своему организму полную свободу в его желаниях и потребностях»	«После использования данной системы питания, поняла, что в любой ситуации нужно слушать свой организм, он никогда не обманывает»	«Во время эксперимента совершенно не хотелось чего-то «запретного», меня посетило огромное желание кормить себя только вкусной, а главное полезной пищей»
«80-10-10» (продолжительность 2 недели)				
Вес	62,5 кг	68,8 кг	63,8 кг	57,9 кг

Отзыв	«Помогает быстро сбросить вес. Подходит для ежемесячных разгрузок продолжительностью не больше недели»	«Психологически тяжелая методика. Требуется отказ от привычных любимых продуктов питания»	«Эффективно приводит тело в тонус. Хорошо переносится организмом в совокупности с отдельным приемом витаминов»	«Для спортсменов рекомендую использовать данную методику не больше недели, т.к. организм получает незначительное количество питательных веществ и обезвоживается»
-------	--	---	--	---

5. Вывод

Исходя из проведенного эксперимента можно сделать вывод, что обе методики подразумевают собой исключительно психологический настрой, не требуют выполнения сложных вычислений и различных временных режимов. Из приведенных в таблице данных можно заметить, что каждая из систем питания выполняет свои функции наиболее эффективно в совокупности с физическими нагрузками. В соответствии с отзывами участников эксперимента можно заметить превосходство «интуитивного питания» над методикой «80-10-10», она более безопасна для здоровья, имеет легкую психологическую переносимость и рассчитана на долгосрочный период. В любом случае, даже если у вас нет проблем с лишним весом или пищеварительной системой, диетологи рекомендуют прислушиваться к своему организму, стараться удовлетворять его потребности и непрерывно стремиться к совершенству познания себя и своего тела.

Библиографические ссылки:

1. С. Бронникова «Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть»
2. Лин-Жене «Искусство правильного питания»
3. Д. Грэм «80-10-10»

УДК 796.1:37.01

СТРАЙКБОЛ КАК ВИД СПОРТА

Алейников И. Д.

Научный руководитель: Игнатенко Т. С.

(Ухтинский государственный технический университет)

Страйкбол (от англ. strike — удар, ball — шар) — некоммерческая, командная, военно-спортивная игра.

Российский аналог командной игры, более известной как эйрсофт с использованием так называемой «мягкой пневматики», использующей пластиковые шарики калибром 6 мм (изредка 8 мм), не содержащие цветных пигментов. Основной тип оружия — электропневматическое оружие, в народе называемое «приводом». Также существуют модели оружия на сжатом газе. В основном в игре участвуют две или более команд. Страйкбольные игры отличает более растянутый по времени сюжет на большой площади,

ограниченный лишь фантазией и желанием (отсюда ответвления в виде сталкерстрейка и ролевых игр с использованием страйкбольного оружия). В разных странах существуют свои ограничения к эйрсофт оружию и свои правила.

Можно сказать, что страйкбол – это игра в войну или по-другому симуляция реальных боевых действий. В страйкболе все приближено к реальным условиям: экипировка является реальной и рабочей, оружие – точные копии боевого, только стреляют пластиковыми пулями. Сами страйкболисты говорят, что это игра порядочных и честных людей. Действительно, пластмассовые пули не причинят играющим никакого вреда, а попадание незаметно, игрок сам должен признаться в поражении и уйти с поля боя. Играют две, реже несколько команд.

Страйкбол возник в Японии, которая подписала Акт о безоговорочной капитуляции после ядерной бомбардировки 1945 года. Одним из условий подписания акта был отказ от собственных военных сил и запрет на проведение военных учений с использованием настоящего оружия. Выход из сложившейся ситуации был предложен японскими инженерами, которые разработали пневматические приспособления, по внешнему виду полностью повторяющие настоящее оружие, но таковым не являющееся, которое стреляло пластиковыми шарами. Идея была одобрена, Япония получила возможность, не нарушая договор, заниматься военной подготовкой, а пневматические приспособления получили общедоступность и стали применяться в военной игре, со временем получившей названия airsoft или hardball.

В России прижилось название страйкбол, которое ввел в обиход Григорий Чуков в 1997 году. Именно в то время начинали формироваться первые страйкбольные команды России, и как следствие, была организована первая игра с участием нескольких команд.

Страйкбол в Москве официально появился в 2004 году, когда были созданы две организации: Ассоциация и совет Командиров. Игра эта в России не коммерческая, поэтому всё необходимое для игры игроки приобретают за свой счёт. С 2007 года наши страйкболисты участвуют в международных соревнованиях по airsoft.

Для начала следует знать, что страйкбол и пейнтбол не является одним и тем же и это считается оскорблением для страйкболиста. Если лазертаг отличается по своей технической части довольно сильно, то пейнтбол и страйкбол часто путают или сравнивают, хотя это два различных вида спорта. У них есть несколько явных отличий, как в правилах, так и в экипировке. И это при внешнем сходстве.

Так в чем же между ними отличие? Это самый первый вопрос, который задают люди, никогда в него не игравшие. Зачастую встречается определение пейнтбол для продвинутых, но отличия существенные. Еще говорят, что страйкбол пришел в качестве смены пейнтбола. Это также не соответствует действительности – они будут всегда существовать параллельно друг другу - в первую очередь из-за коренных различий. По мнению некоторых пейнтболистов, в пейнтбол приходят зеленые новички, а состоявшиеся как пейнтболисты, продолжают страйкболом.

ОРУЖИЕ. В отличие от пейнтбольных маркеров, напоминающих оружие из повестей в стиле «фэнтези», в страйкболе используется оружие, полностью имитирующее реальный боевой образец. И в тоже время при игре со страйкбольным оружием могут использоваться магазины повышенной емкости, гораздо большей, чем фидеры пейнтбольных маркеров. Так же различны и способы запуска снаряда. Если в пейнтболе маркеры только газовые, то страйкбольные «приводы» бывают как газовыми, так и электропневматическими и пружинно-поршневыми.

ТОЧНОСТЬ ОРУЖИЯ. За счет того, что в страйкболе используется стабильный шарик диаметром 6 мм - повышается кучность попаданий. Большое значение играет система «Нор-Ур» (играет ту же роль, что и нарезы в стволе боевого оружия) которая, подкручивая шарик, делает его траекторию более стабильной и повышает кучность.

ДАЛЬНОСТЬ И РАБОТА ОРУЖИЯ. В базовом варианте оружие в страйкболе обеспечивает большую дальность, чем обыкновенный пейнтбольный маркер. Конечно, в

страйкболе тоже существуют ограничения по дальности, но дальность полета шарика выше чем, в пейнтболе. К тому же страйкбольное оружие работает в любом положении, в любое время года и при любых погодных условиях, его не клинит от высокого темпа стрельбы, шары не лопаются в стволе, магазины не открываются и шары не рассыпаются по земле во время перебежек. К тому же мощность оружия в страйкболе можно существенно увеличивать, доводя начальную скорость полета шара при вылете из ствола до 200 м/с, но такое мощное оружие в играх не используется

ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА ОРУЖИЯ. Пистолет - пулемет штурмовых подразделений MP5, автомат Калашникова, M16, G35 и т. д. -перечень существующего страйкбольного оружия очень велик, и повторяет почти всю линейку существующего боевого оружия. На игру можно взять несколько стволов различных типов, например к автомату можно взять еще и пистолет в качестве второго оружия. Помимо имитации огнестрельного оружия присутствует и имитация холодного оружия, таких как штык-ножи, ножи спецназа, топоры и саперные лопатки.

РАЗЛИЧИЕ В ПРАВИЛАХ. В страйкболе игра ведется на честность, попадание фиксирует сам игрок. Пораженный игрок должен выйти в «мертвятник» откуда он сможет войти в игру или сразу после отметки, или через некоторое время - в зависимости от сценария. В страйкболе нет никаких судей и арбитров. Игра развивается так, как ее поведут игроки, выполняя поставленную перед ними задачу. Это все подстегивает игрока не рассчитывать на вердикт третьей силы, а быть более собранным и дисциплинированным на площадке. Т.е. в отличие от пейнтбола страйкбол делает упор на реализм событий.

Длительность одной игры составляет от нескольких часов до нескольких суток (в зависимости от территории, игрового сценария и количества игроков). На играх могут устанавливаться различные более жесткие условия участия — например, соответствие снаряжения определенному образцу. Существуют несколько типов игр, отличающихся целями, местом проведения, задействованной экипировкой, требованиями к участникам и так далее. Самые распространенные и популярные типы игр — «Колбаса», CQCS, MilSim и ARW.

* «Колбаса»

Или «колбасные войны», обиходное название относительно коротких игр на небольшой площади независимо от типа территории. Без преувеличения «колбаса», это начало начал страйкбола в России. Именно динамичные игры практически на любой местности, по своей сути представляющие воплощение компьютерных игр в реальности, послужили (не без заслуг китайских производителей страйкбольного оружия) толчком для вовлечения, распространения и дальнейшего качественного роста и популяризации страйкбола.

* CQCS

CQCS (Close Quarters Combat Simulation) или CQB (Close Quarters Battle) — симуляция боёв в помещениях с комнатами не больше квартирных комнат. Бой такого типа отличается жесткостью, внезапностью, слаженностью команд.

Некоторые особенности:

* Форма одежды обязательно должна соответствовать обыгрываемому периоду и подразделению;

* Использование магазинов только типа «механический» (50-120 шаров в одном);

* Разрешено использование рукопашного боя (кулачный бой или бой с использованием имитации холодного оружия) в оговоренных правилами пределах.

* Military simulation

MilSim или «military simulation» — предполагает подражание действиям настоящих солдат (устав, марши, караулы, дозоры) и т. п.

Некоторые особенности :

* Форма одежды обязательно должна соответствовать обыгрываемому периоду и подразделению;

* Использование магазинов только типа «механический» (50-130 шаров в одном);
* Магазины типа «бункерный» (400—2000 и даже 5000 шаров) могут использовать только пулеметчики;

* Иногда довольно тяжело для новичков из-за большей продолжительности, чем в других играх.

* Основное отличие от других игр, это одна жизнь на всю игру

* **ARW**

ARW или «airsoft real war» — проходит без ограничений по времени, без оживлений, с «ранеными» и при ограниченном «боекомплекте». Правила требуют наличия в магазине такого количества «патронов», какое предусмотрено в боевом прототипе (если в боевом АК-74 30 патронов, можно использовать в «механическом» магазине на 100 шаров только 30). Игроки умирают только один раз за игру.

Правила смешиваются в любых пропорциях. На больших официальных играх (Открытие и Закрытие) играют по правилам устраивающей игру организации, а на всех по договоренности между командами, к обычным правилам добавляют ранения и ограничивают боезапас (вплоть до карточек, разрываемых у патронного ящика перед перезарядкой). Патронные ящики введены и на БОИ — нельзя дозаряжаться, а ящики игроки таскают между контрольными точками. Также неофициальные игры могут отличаться неординарным (по страйкбольным меркам) сюжетом, требовать от игроков решения непривычных задач, иметь больше интересных «пакетных» заданий и даже включать ролевые элементы.

* **Официальные игры**

Большие игры — это прежде всего ежегодные Открытие и Закрытие страйкбольного сезона, а также некоторые тематические игры. На такие игры приезжают игроки из многих городов, а иногда и из-за рубежа. Общее количество играющих может достигать нескольких тысяч человек. Для создания антуража на большие игры может привлекаться техника: грузовики, боевые машины, БТРы, водный транспорт, танки, авиация. Открытие и закрытие по версии Ассоциации страйкбола самой АС трактуется как фестиваль страйкбола.

* **Приватные игры**

Приватные игры организуются для проведения игр с усиленными требованиями по антуражу либо практической проверки планируемых нововведений в правила. Присутствовать на них могут только приглашённые команды или игроки. На подобных играх могут вводиться некоторые ограничения, не предусмотренные общими Правилами страйкбола, или сниматься некоторые предусмотренные.

* **Международные игры**

Крупнейшими в Европе страйкбольными играми считаются игры серии «Berget».

* **Ролевые игры**

Данный тип игр частое явление в мире страйкбола. Фанаты различных книжных, игровых и др. вселенных устраивают своеобразные матчи, проводящихся довольно продолжительное время. Некоторые из игроков выполняют роль мирного населения, которое может быть настроено как враждебно, так и мирно по отношению к другим игрокам. Если в изображаемом мире присутствуют «монстры» или «зомби», некоторые игроки берут на себя их роль.

Присутствуют так же ролевые исторические игры. В таких играх игроки воссоздают исторические сражения (например сражения времен Вов).

* «Реконструкторы» — максимально копируют выбранное подразделение. Бывают как обособленные (ездят только на реконструкторские игры — это все реконструкторы всех конфликтов и войн до 1957 г.), так и публичные, играющие на больших играх. Так же данный тип игроков, как и следующие по списку, могут выбрать не только реально существующее подразделение, но и взять вымышленные подразделения и группировки.

* «Ролевики» - игроки и команды, предпочитающие копировать подразделения и группировки из вымышленных вселенных (примером можно взять игроков, что копируют

группировки из серии книг и компьютерных игр S.T.A.L.K.E.R.). такой тип можно звать полтипом «реконструкторов».

* «Моделисты» — не максимально «моделируют» выбранное подразделение, им по уровню примерно соответствуют *»единообразники» — команды, которые никого не моделируют, но принципиально одеваются в одно и то же и вооружаются одинаковыми приводами. Уровень боевой эффективности примерно, как у реконструкторов. Игроки такого типа встречаются довольно часто среди команд вольных хлебов, т.е. игроков занимающихся страйкболом для отдыха и довольно часто играющих своим составом в своем регионе или городе.

* «Покемоны» (локальное применение) — команды или одиночки, у которых общего только расцветка камуфляжа (и то не всегда) и его наличие. Такими чаще всего бывают новички в игре. Постепенно набираясь опыта или вступая в какую-либо команду, их экипировка меняется.

* «Дрищи» — без какой-либо экипировки и спецодежды (в гражданской одежде), что является дурным тоном и не приветствуется в игре. В большинстве случаев таких людей не допускают до участия в игре. Люди не играющие в страйкбол могут придти в своей обычной одежде, но взять в руки привод и поучаствовать в соревновании или игре могут только если это открытое соревнование для всех желающих. Т.е. соревнования по стрельбе и т.п. обычных «гражданских» не допускают до реальных игр, в связи с возможным получением травм.

В развитых странах данная военно-спортивная игра уже давно является официальным видом спорта. Эта игра позволяет получить реальный боевой опыт сражений и обращения с оружием.

Так же в страйкболе развивается командная работа, т.е. развиваются отношения между людьми. Конечно, без конфликтов жизнь невозможна, и они так же присутствуют в этом виде спорта. Как между различными командами, так и между отдельными игроками.

Немало важен тот факт, что общество может неправильно понять внешний вид страйкболистов. Известно достаточно много случаев, когда страйкболисты выходили из дома на игру в полной экипировке и «приводами» наперевес и их задерживали сотрудники МВД. К тому же подобный внешний вид может напугать окружающих людей.

Но если смотреть на этот вид спорта с разных сторон, то можно увидеть его плюсы и минусы. К плюсам можно отнести тренировки тела для более продуктивной деятельности на игре, получение опыта в различных ситуациях, своеобразный способ выбросить «пар». А вот к минусам относятся цены на экипировку и оружие, возможность, хоть и минимальная, получить травмы средней и выше тяжести.

И смотря на все выше сказанное можно сказать, что страйкбол – это увлекательный, интересный, по-своему сложный и требовательный, а так же познавательный и полезный вид спорта.

Для тех кто ни разу не играл в страйкбол, я вам советую попробовать для себя. Возможно, вам понравится, возможно нет, но это уже только ваше решение и мнение.

Библиографические ссылки:

1. Википедия [Электронный ресурс]
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BB> (дата обращения: 17.01.2018).
2. Как – Бог. ру [Электронный ресурс]
<http://kak-bog.ru/straykbol-chto-eto-za-igra-i-chem-otlichaetsya-straykbol-ot-peyntbola> (дата обращения: 17.01.2018).
3. Ответы Майл. ру [Электронный ресурс]
<https://otvet.mail.ru/question/50301423> (дата обращения: 17.01.2018).
4. «Лисец» [Электронный ресурс]
http://www.be-in-game.ru/paint_vs_strike.html (дата обращения: 17.01.2018).

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Безносикова Д. В.

Научный руководитель: Круглий А. В.

(Ухтинский государственный технический университет)

Республика Коми находится на Европейском севере России, где отрицательные температуры и недостаток кислорода являются опасными факторами для здоровья человека. Ухта отличается достаточно жесткими климатическими условиями. На севере экстремальность влияния на человеческий организм определяется в основном длительной и суровой зимой, коротким летом, резким нарушением обычной для умеренного климата фотопериодизмом, что неизбежно связано с явлением «светового голодания». Резкие различия климатических факторов севера требуют от человека адаптации организма, его физиологических систем [1]. В таких условиях проблема адаптации актуальна. Наиболее эффективным средством повышения сопротивляемости организма болезням и неблагоприятным влиянием среды являются регулярные занятия физической культурой и закаливание. Занятия спортивным ориентированием помогают молодым людям быстрее физически адаптироваться к северным природным условиям.

Спортивное ориентирование – это доступный и молодой вид спорта, который входит в нормативы комплекса ГТО. Соревнования по спортивному ориентированию заключаются в прохождении определённой дистанции, расположенной на местности при помощи карты и компаса. Ориентированием могут заниматься люди без ограничения возраста и уровня здоровья. По правилам ориентирования в соревнованиях могут участвовать дети с 8 лет [2]. Спортивное ориентирование – это циклический вид спорта с элементами ациклической работы (преодоление препятствий). Хотя ориентировщик и стремится к равномерному бегу, но бег на дистанции является неравномерным, с элементами «рваного» бега. Наличие неровностей и препятствий (кустарник, завалы, песок и т.д.) повышает требования к опорно-двигательному аппарату. Физическая работа на дистанции усложняется наличием отвлекающих факторов – чтение карты, слежение за местностью и т.д. Поэтому ориентирование – это тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью (запоминание, восприятие, анализ, выбор тактики прохождения, иногда определение расстояния шагами – и все это в определенном беговом режиме). Для соблюдения равенства условий борьбы для всех участников соревнования проводятся по возрастным группам. Результаты спортсменов в этом виде спорта определяются по времени, затраченному на прохождении дистанции от старта до финиша. В случае нарушения прохождения КП (контрольного пункта), результат не засчитывается.

Цель нашей работы заключается в исследовании влияния занятий спортивным ориентированием на организм студентов в условиях Крайнего Севера. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по выбранной теме.
2. Оценить механизмы адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы в контрольной и экспериментальной группах.
3. Проанализировать полученную информацию и сделать вывод о влиянии занятий спортивным ориентированием на организм студентов в условиях Крайнего Севера.

Изучив научно-методическую литературу, можно утверждать, что занятия спортивным ориентированием на открытом воздухе, даже при неблагоприятных метеорологических условиях, но с соблюдением определенных гигиенических правил и методических требований, способствуют улучшению физического развития, закаливает организм, уменьшает число простудных заболеваний, а также повышает работоспособность занимающихся, их всестороннюю физическую подготовленность. Систематические занятия спортивным ориентированием оказывают существенное влияние на систему

кровообращения молодого человека, происходят изменения и в биологическом составе крови, что повышает сопротивляемость организма к инфекционным и другим заболеваниям. У молодых людей, занимающихся данным видом спорта, масса тела близка к идеальной, а содержание жира в 1,5 раза меньше, чем у пассивных к спорту ровесников. Спортсмены - ориентировщики не ограничивают свой пищевой рацион и не придерживаются специальных диет. Таким образом положительный эффект нормализации массы тела обусловлен только дополнительным расходом энергии тренировок и участием в соревнованиях по спортивному ориентированию. Бег по пересеченной местности, увеличивает приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита [3]. Занимающиеся спортивным ориентированием люди не боятся резких охлаждений и меньше болеют простудными заболеваниями.

Для решения второй задачи были созданы контрольная и экспериментальная группы. В контрольную группу вошли обычные студенты в возрасте 17-19 лет, проживающие в Ухте, а в экспериментальную группу студенты, занимающиеся спортивным ориентированием. Основная задача нашего исследования заключалась в оценке механизмов адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы, т.е. определение индекса функциональных изменений. Для оценки уровня функционирования системы кровообращения и определения ее адаптационного потенциала А.П. Берсеновой (1991) был предложен выражаемый в баллах индекс функциональных изменений (ИФИ). Для его вычисления требуются данные о частоте пульса (ЧП), артериального давления (САД – систолическое давление, ДАД – диастолическое давление), росте (Р), массе тела (МТ) и возрасте (В):

$$\text{ИФИ} = 0,011\text{ЧП} + 0,014\text{САД} + 0,008\text{ДАД} + 0,014\text{В} + 0,009\text{МТ} - 0,009\text{Р} - 0,27.$$

Значения ИФИ позволяют в соответствии с предложенной классификацией уровней здоровья выделить четыре группы лиц: удовлетворительная адаптация значение до 2,59; напряжение механизмов адаптации - от 2,60 до 3,09; неудовлетворительная адаптации от 3,10 до 3,49 и срыв адаптации 3,50 и выше [4].

По результатам измерений определили средний для каждой группы тест индекса функциональных изменений (ИФИ).

Таблица. Результаты средних показателей тестирования студентов.

Группа	Показатели					
	ЧСС (уд/мин)	САД	ДАД	ИФИ	Проба Генче	Проба Штанге
Экспериментальная	155±2	120	78	2,4	41	51
Контрольная	150±2	125	85	2,7	35	48

Анализируя полученные данные оценки механизмов адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы у студентов контрольной группы индекс функциональных изменений составил 2.7, что характеризуется напряжением механизмов адаптации. Удовлетворительные функциональные возможности системы кровообращения с умеренным напряжением механизмов регуляции. Эта категория практически здоровых людей, имеющих скрытые или нераспознанные заболевания, нуждающихся в дополнительном обследовании. Скрытые нарушения процессов адаптации могут быть восстановлены массажем, мышечной релаксацией, дыхательной гимнастикой, аутотренингом. В экспериментальной группе средний балл ИФИ составил 2.4, это значит, что исследуемых спортсменов можно отнести к группе лиц с удовлетворительной адаптацией. Все параметры функции внешнего дыхания спортсменов соответствуют нормам, что доказывает способность дыхательной системы переносить высокие нагрузки и подтверждает хорошие возможности сосудистой системы. У обычных студентов эти показатели несколько хуже.

Кроме оценки механизмов адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы у студентов экспериментальной и контрольной групп были проведены пробы Генче и Штанге. Эти пробы характеризуют устойчивость организма к недостатку кислорода и общий уровень тренированности организма. Суть проб состоит в задержке дыхания, отличие в том,

что в пробах Штанге задержка дыхания происходит на входе, а в пробах Генче на выдохе. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональной возможности [5]. Проанализировав полученные данные, можно прийти к выводу, что у студентов, занимающиеся спортивным ориентированием, сердечно-сосудистая система благоприятно реагирует на недостаток кислорода, у контрольной группы студентов эти показатели немного хуже.

В ходе работы, нами было выяснено, что под влиянием систематических тренировок организм вырабатывает свойство экономно и адекватно перераспределять кровь по органам. У тренированных людей в процессе длительных занятий значительно улучшается сократительная способность миокарда, усиливается центральное и периферическое кровообращение, уменьшается частота сердечных сокращений не только в состоянии покоя, но и при любых нагрузках, вплоть до максимальной, повышается ударный объем крови [6]. Физические нагрузки на свежем воздухе обладают закаливающим эффектом, нормализуют массу тела, улучшают работоспособность внутренних органов, увеличивают функциональную подготовку всего организма. По результатам работы можно сделать вывод о том, что занятия спортивным ориентированием:

- укрепляют сердечно-сосудистую систему организма;
- способствуют общей закалке организма;
- способствуют адаптации к северным природным условиям;
- предотвращают развитие простудных заболеваний.

Практическое применение работы: использование результатов исследования преподавателями физической культуры для адаптации студентов в условиях климата Крайнего Севера.

Библиографические ссылки:

1. Марачев, А.Г. Циркумпольярный гипоксический синдром и его диагностические критерии [Текст] : Региональные особенности здоровья жителей Заполярья / А.Г. Марачев - Новосибирск – 1983 – 487 с.
2. Вербкин, А.В. Спортивное ориентирование как фактор оздоровительной физической адаптации школьников [Текст] / А.В. Вербкин //Альманах современной науки и образования. – 2016. - № 2. – С. 23-27. – Библиогр.: с. 27 (21 назв.)
3. Чешихина, В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / В.В Чешихина, В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонова. – Москва : МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.
4. Физиологические методы контроля в спорте [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Л.В. Капилевич [и др.] – Томск : ТПУ, 2009. – 172 с.
5. Буйкова, О.М. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре [Текст] : учебное пособие / О.М. Буйкова, Г.И. Булнаева. – Иркутск : ИГМУ, 2017. – 24 с.
6. Ткаченко, Б.И. Нормальная физиология человека [Текст] : учебник для студентов, аспирантов и преподавателей / Б.И. Ткаченко, - 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Медицина, 2009. – 928 с.

УДК 004.738.5: 159.91

О ВЛИЯНИИ «ИНТЕРНЕТНОЙ» ЗАВИСИМОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Белоусова К. В., Кузнецова К. С.

(Ухтинский государственный технический университет)

Широкое распространение компьютерной техники и «всемирной паутины» поставило современное общество перед еще одной проблемой – проблемой зависимости от Интернета [1].

Интернет-зависимость проявляется в своеобразном уходе от реальности, при котором процесс навигации по сети затягивает субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире. Общение с помощью Интернета обладает неповторимыми свойствами. Оно полностью анонимно, демократично, доступно, массово и чрезвычайно привлекательно [3].

Последствия зависимости для физического здоровья

Воздействие на осанку. Сидя за компьютером, человек сосредотачивает свой взгляд на экране устройства, при этом он наклоняет вперед голову, сгибая шею, а руки держит в фиксированном положении. Такая поза увеличивает нагрузку на верхние отделы позвоночника и вызывает боли в шее и плечевом поясе. Кроме того, проблемы с осанкой могут негативно сказаться на работе нервной системы вплоть до возрастания стрессов и появления угнетенных состояний.

Воздействие на зрение. В современном мире человек получает огромное количество информации посредством использования интернета. Использование различного рода гаджетов и устройств для выхода в сеть оказывает огромную нагрузку на глаза человека. Постоянное напряжение органов зрения не проходит бесследно, и большая часть населения в XXI в. испытывает те или иные проблемы со зрением.

Воздействие на вес. Компьютеризация всех сфер общественной жизни существенно повлияла на образ жизни людей. Доступ к интернету дает огромные возможности, упрощая жизнь людям по многим направлениям. Снижение двигательной активности, а также отсутствие осознанности в потреблении пищи, когда человек увлечен компьютером, приводят к проблемам с избыточным весом.

Воздействие на мозг. Результаты некоторых исследований говорят о том, что при наличии интернет зависимости у человека происходят в мозге изменения аналогичные тем, что наблюдаются при злоупотреблении алкоголем или употреблении кокаина. Были выявлены поражения белого вещества головного мозга в областях, отвечающих за эмоциональную обработку данных, принятие решений и когнитивный контроль.

Воздействие на иммунитет. В ходе исследований также было доказано, что интернет-зависимость негативно влияет и на иммунную систему организма человека. Во-первых, это объясняется вызванными зависимостью повышенной тревожностью и стрессом, которые, как известно, способны снизить иммунитет, а во-вторых, зависимые от интернета и компьютера люди реже общаются с другими людьми, реже выходят на улицу, а значит, гораздо реже контактируют с микробами, находящимися в окружающей среде. Это не позволяет организму вырабатывать антитела к различным вирусам, что делает организм человека более уязвимым к различным инфекциям и заболеваниям. Усугубляет ситуацию и нехватка сна и физической активности [2].

Последствия зависимости для психического здоровья

По результатам исследований на тему зависимости от сети интернет выяснилось, что длительное и бесконтрольное пребывание онлайн вызывает изменения негативного характера в состоянии сознания и в общем функционировании головного мозга. Это грозит человеку утратой способности к обучению и глубокому аналитическому мышлению и к какой-либо интеллектуальной работе. Кроме умственных нарушения, постоянное зависание в сети интернет и развивающаяся зависимость приводят к тому, что человек теряет навыки реального общения, приобретает асоциальные характеристики в поведении. Таким образом, все преимущества и удобства, которые дает интернет (Skype, e-mail, интернет торговля), при их безальтернативном и постоянном использовании грозят превратиться в проблему [5].

В основе интернет-зависимости лежит психологическое привыкание, а оно может привести к множеству неприятных последствий. Среди них потеря социального статуса, семейные проблемы, хроническая усталость.

На начальных этапах развития интернет-зависимости способность планировать свой день частично сохраняется. Угрызения совести, чувство ответственности, финансовые потребности заставляют такого человека работать, выполнять определенные обязанности и учебные задачи.

Постепенно зависимость становится более выраженной, сопротивляться ей – все труднее и труднее. Вместо того чтобы выполнять домашнее задание или работать над курсовой работой студент занят игрой или перепиской в чате. Безусловно, у всех нас иногда происходят такие ситуации. Если же эти исключения принимают вид закономерности, тогда возникают серьезные трудности в учебе, вплоть до отчисления из учебного заведения, а это для некоторых равно потере любых жизненных перспектив.

Семейная жизнь требует от нас выполнения определенных обязанностей. Невыполнение каких-либо домашних обязанностей может стать причиной скандалов, обид, слез. По мере развития зависимости такие ситуации повторяются все чаще. Напряженная обстановка в семье может наихудшим образом сказаться на успехах в учебе, порой препятствуя нормальному участию студента в учебном процессе.

Помимо всего прочего зависимость от интернета вызывает хроническую усталость не только на физическом, но и на психологическом уровне. У человека, постоянно находящегося в стрессовом состоянии начинает проявляться раздражительность, чрезмерная утомляемость, бессонница, заторможенность, снижение скорости реакции. Человек перестает быть способным принимать решения, у него появляется стремление избегать любой активности, где он должен проявлять собственную инициативу и нести ответственность. Ограничение социальных контактов приводит к снижению самооценки, человек становится неуверенным, сомневается в своих силах, это вызывает еще больший психологический дискомфорт. В этой ситуации любой человек стремится избегать ситуаций, которые доставляют ему дискомфорт. Таким образом формируется своего рода замкнутый круг: развивающаяся зависимость от сети провоцирует появление проблем и неудач в жизни студента, но вместо того, чтобы решать эти проблемы, он лишь сильнее погружается в виртуальную реальность, которая создает у него иллюзорное представление об их отсутствии [4].

Библиографические ссылки:

1. Вересаева О. Психология и интернет на пороге XXI века / О. Вересаева // Психологическая газета. – №12. – 1996. – С. 4-6.
2. Вред, причиняемый здоровью интернет-зависимостью [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://netaddiction.ru/298>
3. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции / А.Ю. Егоров // Аддиктология. 2005. № 1. С.65–77.
4. Последствия интернет-зависимости [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://comp-doctor.ru/psi/psi-posledstviya-internet-zavisimosti.php>
5. Румянцева В. Последствия интернет-зависимости [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sites.google.com/site/rumancevavasilisa/proekt/posledstvia-internet-zavisimosti>

УДК 796:378.091.212.2

**МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ,
УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ
ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛ. ДИС. (МОД.) ПО ФКИС»**

Бирюкова И. Б., Пономарева Н. В., Прилюдько И. А.
(Ухтинский государственный технический университет)

Предмет физическая культура, предмет подвергающийся большим вниманием со стороны, строгими требованиям безопасности, как на занятиях, так и во время приема контрольных тестов. Система контроля оценки знаний студентов на протяжении долгого времени корректируется с учетом новых предъявляемых требований к дисциплине. Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены следующими видами работы: лекции, практические занятия, самостоятельной работе и т.д.

Текущая аттестация студентов по дисциплине в Вузе проводится в соответствии с локальными документами Университета и является обязательной. Проводится в форме контрольных мероприятий (*тестирования*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками.

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Балльная оценка по дисциплине определяется как сумма баллов, набранных студентом в результате работы в семестре. Минимальное количество баллов для получения зачета по физической культуре 32 балла.

Общий балл успеваемости складывается из следующих составляющих: Посещаемость - до 20 баллов; Контрольные мероприятия (выполнение контрольных испытаний (тестов)) являющихся обязательными нормативами, которые в совокупности с посещаемостью дают 60 баллов. Количество и сроки контрольных мероприятий, количество баллов, выделяемое на каждое из них определяется положением БРС и утверждением сроков заседанием кафедры.

Помимо баллов, набранных в ходе текущей аттестации, студент может получить дополнительные (бонусные) баллы за свою научно-исследовательскую деятельность и спортивно-физкультурную активность в течение семестра. Эти баллы проставляются во время промежуточной аттестации и прибавляются к сумме баллов семестра.

Научный рейтинг (НР) - рейтинговая оценка по этому модулю проставляется один раз по итогам научной работы студента в семестре - до 5 баллов. Для оценки научного модуля используют рекомендации, приведенные в таблице. При этом если по совокупности показателей оценка превышает 5 баллов, засчитывается максимально возможная оценка - 5 баллов.

Балльная шкала по кафедре физической культуры: Посещаемость (практические занятия)

- не более не более одного пропуска – 15 баллов;
- менее 1/3 всех занятий на кафедре – 8 баллов;
- менее половины всех занятий на кафедре – 5 баллов;
- пропуск половины и более всех занятий на кафедре – 2 балла.

Физкультурно-спортивная активность оценивается:

- Члены сборных команд Университета по видам спорта (по заверенному списку спортклуба УГТУ) – 35 балла
- Участие в республиканских, городских и др. соревнованиях – 3 баллов (подтверждение протокол);
- Участие в соревнованиях университета – 1 баллов (подтверждение протокол).
- Участие в спортивно-массовых, культурных мероприятиях в качестве болельщика, организатора, волонтера и др. – 0,5 балла (устное, или письменное обращение ответственного).

Таблица 1.

№ п/п	Тестирование физических качеств	Контрольный норматив
1.	Порядок тестирования качества быстроты (скоростные возможности)	-Бег на 100 м
2.	Порядок тестирования качества выносливости	Бег на 2 км (девушки)
		Бег на 3 км (юноши)
3.	Порядок тестирования скоростно-силовых возможностей	-Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
		-Метание спортивного снаряда
4.	Порядок тестирования качества силы	-Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)
		-Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)
		-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
		-Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки)
		Подъем гири (юноши)
5.	Порядок тестирования качества гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье
6.	Контрольный тест по специализации	С учетом вида спорта

При выполнении испытания (теста) по команде преподавателя «Можно!», студент выполняет тестовое задание. Результат определяется согласно всем нормам и требований дисциплины

Таблица 2. Контрольные нормативы по общей физической подготовленности

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы (женщины)		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
		3 балла	4 балла	5 балла
Обязательные испытания (тесты) в I семестре				
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5
2.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
4.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1.10
Обязательные испытания (тесты) в II семестре				
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20
	или сгибание рук в упоре лежа на полу	10	12	14
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(ниже уровня	+ 8	+ 11	+ 16

	скамьи-см)			
8.	Бег на 2 км(мин., сек.)	11.35	11.15	10.30
Испытания (тесты) по выбору				
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дист. 15 км		

Таблица 3. Контрольные нормативы по общей физической подготовленности

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы (мужчины)		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
		3 балла	4 балла	5 баллов
Обязательные испытания (тесты) в I семестре				
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5
2.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
4.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42
Обязательные испытания (тесты) в II семестре				
5.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13
8.	Бег на 2 км(мин., сек.)	14.00	13.30	12.30
Испытания (тесты) по выбору				
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дист. 15 км		

Плановое выполнение контрольных нормативов в течение семестра: выполнение самостоятельно работы студента СРС и ФСА в течение семестра. Остальные все разъяснения по вопросу распределения баллов осуществляются преподавателем в рабочем порядке.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Набранные студентом баллы (от 32 до 60) фиксируются в качестве итоговых баллов по дисциплине. Студентам, набравшим в семестре до 32 баллов, может быть предложено выполнение дополнительных учебных заданий для добора баллов. Завершение дисциплины без итогового контроля (автоматический зачет), возможно в том случае, если студент выполнил своевременно 4 контрольных испытаний (тестов) – от 1 до 30 баллов, и за посещаемость набрал - 30 баллов (по согласованию с преподавателем). Бонусные баллы (дополнительно к общему числу баллов) могут быть начислены за участие в научной работе,

значимых учебных и вне учебных мероприятиях кафедры физической культуры (по согласованию с преподавателем). Подготовка СРС: Доклад (возможно использование презентации) и его защита по одной из тем выделенных на самостоятельное изучение или доклад на конференции по тематике соответствующей данной дисциплине; проведение тестирования по темам, выделенным на самостоятельное изучение.

В случае если к зачету набрана невысокая сумма баллов (31 и менее), для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студенту, по согласованию с преподавателем, необходимо сдать существующие задолженности или выполнить дополнительные учебные задания. Форма, вид и сроки дополнительных учебных заданий определяется преподавателем в индивидуальном

Библиографические ссылки

1. Виленский М. Я. и др. Физическая культура студента: учеб. для студентов высш. учеб. заведений /; под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. - 448 с.
2. Легкая атлетика: ежемесячный спортивно-методический журнал. – М. № 12, 2008
3. Прилюдько И.А., Игнатенко Т. С. Рассмотрение ВФСК ГТО в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» на примере туризма [Текст]: учеб. пособие - Ухта : УГТУ, 2017. – 110 с

УДК 796.015.1:612.176

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Востриков И. С.

Научный руководитель: Пономарева Н. В., Кравчук Л. Р.
(Ухтинский государственный технический университет)

Жизнедеятельность человеческого организма обеспечивается кровотоком. Кровь поставляет питательные вещества и кислород ко всем внутренним органам, обеспечивая их обмен на отработанные продукты.

Для обычного состояния человека характерно прохождение через его сердце ежеминутно пяти литров крови.

Человеческий организм требует хорошо налаженной сети каналов, доставляющих питательные вещества и энергию к каждой клетке человеческого тела. Кроме того, нужно, чтобы продукты распада, а также бесполезные и вредные вещества, были доставлены в органы, которые смогут вывести их из организма. Сердечно-сосудистая система решает эту задачу, при выполнении двух функций, а именно: доставка гормонов и питательных веществ, при этом забирая отходы клеточного обмена, и доставка кислорода ко всем частям организма, от легких до межклеточных пространств, унося с собой образовавшийся углекислый газ. А также, нужно помнить о лимфатической системе, которая забирает плазму, перешедшую от капилляров к тканям, и возвращает ее в кровь, при этом оказывая дренажное действие и тем самым препятствует затоплению тканей.

Система кровообращения основана за счет работы сердца и сложных переплетений сосудов, которые доставляют питательные вещества, кровь, обогащенную кислородом от сердца ко всем остальным органам.

Увеличение физические нагрузок приводит к повышенному потреблению и обмену веществ у всех органов, в это время поток крови, проходящей через человеческое сердце, может составить до тридцати литров в минуту, а пульс может участиться до 150 ударов в минуту. Чтобы поддержать такой мощный кровоток, сердечно-сосудистая система человека должна работать в усиленном режиме и пропускать за один удар около 30000 мл крови. Исходя из расчетов, нагрузка на сердечно-сосудистую систему может возрасти втрое. Благодаря замечательным возможностям сердечно-сосудистой системы человека

регулировать обмен веществ, эти возросшие потребности организма обеспечиваются соответствующим ростом объема общего кровотока.

Тело человека состоит на 35% из мышечных волокон. Высокая организованность человеческого организма обеспечивается слаженным взаимодействием всех органов друг с другом. На данный момент большинство современных людей ведут «сидячий» образ жизни, при котором отсутствуют регулярные физические нагрузки. А между тем современные исследования доказывают положительный эффект регулярных оздоровительных тренировок на сердечно-сосудистую систему.

Здесь можно выделить следующие позитивные изменения:

1. увеличение веса и объема сердца на 50-70% и повышение его регуляторных возможностей, в отличие от нетренированного человека;
2. увеличение ударного объема крови на 40-50% и снижение частоты работы кровеносной системы;
3. уменьшение частоты биения сердца в покое на 20-50% и артериального давления в среднем на 20%;
4. увеличение коронарного потока (объема крови в питании сердца) на 50-80 % и резкое уменьшение риска инфаркта;
5. повышение эластичности сосудов;
6. увеличение количества капилляров («второе сердце» в процессе перекачки крови) и улучшение кровообращения.

Сердечно-сосудистая система человека, при условии систематических физических нагрузок, начинает работать в экономном режиме наилучшего перераспределения крови по организму, это способствует затрате наименьшей крови для работы, чем у физически неактивных людей.

Приведем пример о «здоровом» зайце, который был помещен и обездвижен в тесной клетке. Спустя долгое время его отпустили на волю, он смог пробежать всего несколько метров после чего упал замертво. Его сердце было не готово к такому «испытанию», ведь оно стало маленьким за столь долгий период времени.

На сегодняшний день человек полон свободы в своих действиях, но все же есть и те, кто пренебрегает активным образом жизни. Именно понимание необходимости систематических нагрузок может заставить его изменить свою активность для достижения положительных изменений.

Но если руководствоваться принципом «не навреди», то нужно прислушаться к следующим советам:

1. Тип физической нагрузки должен быть циклическим (гимнастика, ходьба, бег).
2. Соблюдать постепенное нарастание нагрузки, она должна вызывать учащение пульса до 130 ударов в минуту и увеличение потребления кислорода.
3. Занятия проводить регулярно 2-3 раза в неделю, начиная от 4-5 минут, и доводить до 4-5 раз в неделю с оптимальной продолжительностью 40-60 минут каждое занятие.
4. При повышенном давлении применять специальные гимнастические упражнения для его понижения.
5. Ходьба — прекрасная альтернатива более активным физическим нагрузкам для тренировки сердечно-сосудистой системы. Поочередное наращивание преодолеваемого расстояния и темпа ходьбы обязательно приносит оздоравливающий эффект. Следует обратить внимание на дыхание. Выдох нужно выполнять в 1,5 — 2 раза дольше, чем вдох.
6. При определении режима физических нагрузок не нужно пренебрегать советами лечащего врача.

При возрастающей мышечной работе основная масса крови идет к мышцам тела и к мышце сердца. Мышцы, не принимающие участия в работе во время нагрузки, получают гораздо меньше крови, чем они получали в состоянии покоя. Так же уменьшается кровоток во внутренних органах (почках, печени, кишечнике). Падает кровоток в коже. Не меняется кровоток только в головном мозге. Таким образом, систематическая физическая тренировка

оказывает чрезвычайно положительное и благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему человека и в целом на его весь организм.

Если использовать свою свободу воли правильно, то не возникает сомнения в пользе физической активности. Честная позиция к самому себе и своему здоровью вскрывает недостатки своего пассивного существования и возможные последствия своей лени.

Таким образом, можно сделать вывод, что активная физическая жизнь приносит радость как в настоящем, так и в будущем времени и дает возможность дарить счастье и приятное настроение другим.

Библиографические ссылки:

1. Аронов Д.М. Сердце под защитой. М., Физкультура и спорт, 3-е изд., исправ. и доп., 2005., 364 стр.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Москва, 2007., 148 стр.
3. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье. Минск, 2008., 215 стр.
4. Усанова А.А., Шепелева О.И., Горячева Т.В. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины. Изд. «Феникс» – 2016 г.

УДК: 796:37.026.6

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ФОРМИРУЮЩЕГОСЯ РЫНКА УСЛУГ

Гончарова Е.И., Кожанова А.А., Гомзякова Р.А.
(Ухтинский государственный технический университет)

Человек в течение многих тысячелетий сформировал себя в физической работе, в движении, ибо в живой природе борьба за сосуществование неизменно была связана с ним. В эпоху же научно-технического и социального прогресса, постоянно происходит снижение физических нагрузок. Человеческий организм, привыкший годами к работе, попал в эпоху двигательного голода, что неизбежно приводит к быстрой утомляемости и низкой стрессоустойчивости, сопровождается низкой функциональностью всего организма. Поэтому занятия физическими упражнениями приносят большую пользу, как телу, так и душевному состоянию.

Развитие физической культуры и спорта в настоящее время является одним из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации. Мероприятия по развитию физической культуры и спорта тесно связаны с таким важным направлением государственной деятельности как здравоохранение. Уровень развития физической культуры и спорта в регионах - важный показатель здоровья нации и национального могущества России. А так же спортивные достижения существенным образом укрепляют престиж государства.

Согласно последним данным журнала «The Village», в нашей стране регулярно тренируются лишь 13 % населения, что говорит о противоречии между пониманием необходимости занятия спортом и реальной картиной физической деятельности наших граждан. Под этим углом зрения проблема изучения государственной политики в области физической культуры и спорта обладает несомненной актуальностью и практической значимостью. Поэтому весь комплекс мероприятий, призванных обеспечить высокий уровень физического и нравственного здоровья нации, не может быть эффективно осуществлен без всестороннего развития в области физической культуры и спорта.

С каждым годом в городе Ухте появляется все больше спортивных сооружений. На данный момент в городе открыто более 13 фитнес-клубов, 2 бассейна, 7 ДЮСШ, 3 катка, велопрокат и др.

В наше время очень важным являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для того, чтобы определить предпочтения студентов в занятиях физической культурой и спортом, мы провели анкетирование 200 студентов 1 и 3 курсов. Исследовалась проблематика потребностей в занятиях физической культурой и спортом, исходя из классификации П.В. Симонова [3]. Данная классификация подразумевает следующие положения:

Биологическая составляющая: возможность улучшения состояния своего здоровья и спортивной формы;

Социальная составляющая: занятия спортом как вид социального взаимодействия;

Познавательная составляющая: занятия спортом, как вид познания и самопознания.

Анкета состояла из 2 частей:

Первая: Какую цель Вы преследуете, посещая физкультурно-спортивные занятия?

Хорошее самочувствие и настроение (биологическая составляющая)

Просто отдохнуть (социальная составляющая)

Иметь красивое телосложение и фигуру (биологическая составляющая)

За компанию и пообщаться с друзьями (социальная составляющая)

Познакомиться с новыми людьми (социальная составляющая)

«Убить время» (социальная составляющая)

Желание уйти от повседневного однообразия (познавательная составляющая)

Соответствовать современному образу жизни (социальная и познавательная составляющие)

В ходе анкетирования мы сравнили результаты студентов 1 и 3 курса, и пришли к следующим выводам. Наиболее актуальной потребностью для студентов как 1, так и 3 курса является биологическая составляющая, которая проявляется в укреплении организма посредством физических нагрузок. Из 100% опрошенных студентов 1 курса её выбрали 73%, а из студентов 3 курса - 90%. По социальной составляющей были получены следующие результаты: 72% студентов 1 курса и 65% студентов 3 курса. Опираясь на полученные данные, можно говорить, что социальная составляющая играет большую роль для студентов первого курса. Это связано с тем, что первокурсники только начинают адаптироваться в новой для них социальной среде и стремятся к поиску себя. Исходя из этого, познавательная составляющая также важнее для студентов 1 курса, что подтверждают наши данные: 28%-1 курс, 18%- 3 курс.

Для реализации потребностей студентов в занятиях физической культурой и спортом в УГТУ созданы различные спортивные сооружения. Студенты вуза могут посетить плавательный бассейн, СК «Буревестник», в котором 3 игровых зала, зал бокса, тренажерный зал, зал борьбы, футбольный и хоккейный корты. На базе УГТУ развивается более 30 видов спорта, работают спортивные и танцевальные секции.

Развитие физической культуры и спорта в настоящее время является одним из ведущих направлений в нашем вузе, в рамках которого создаются условия для повышения качества жизни студентов. И во второй части нашего исследования мы постарались выявить основные причины, препятствующие занятиям физкультурой и спортом:

Нет свободного времени

Финансовые трудности

Нет компании

Мешает лень

Неудобное месторасположение

В ходе исследования мы получили следующие результаты, что основными причинами, препятствующими занятиям спортом для студентов 1 курса, являются: отсутствие свободного времени (42%) и лень (39%). Остальные варианты ответов выявили

следующую картину: финансовые трудности-25%, нет компании-13%, неудобное местоположение-10%. Очень радуется, что 10% опрошенных регулярно занимаются физической культурой и спортом.

Для студентов 3 курса основными причинами стали: финансовые трудности -39% и лень-34%, отсутствие свободного времени-27%, отсутствие компании-22%, неудобное местоположение -10%. Из опрошенных студентов 3 курса регулярно занимаются физической культурой и спортом 6%.

К сожалению, основной причиной, препятствующей занятиям физической культурой и спортом для студентов и 1 и 3 курсов, является лень. Так же большой процент приходится на нехватку времени и финансовые трудности. Но эта проблема актуальнее для 3 курса, так как большинство студентов в это время стремятся к финансовой независимости.

Проведенное исследование подчеркивает необходимость привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Позволяет выявить высокий потенциал развития и востребованности услуг в сфере физической культуры и спорта среди студентов УГТУ. Многие коммерческие физкультурно-спортивные организации города заинтересованы в привлечении молодежи и поэтому их ценовая политика формируется с учетом этого. Например, для студентов разрабатывают бонусные программы и различные виды скидок. А также, полученные данные о потребительских предпочтениях могут быть использованы руководителями коммерческих физкультурно-спортивных организаций города для построения своей конкурентоспособной политики развития.

Библиографические ссылки:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.

2. Бутова, Т.Г. Исследование предпочтений населения в занятиях физической культурой и спортом в условиях формирующегося рынка услуг / Т.Г. Бутова, А.А. Казаков, В.М. Черных // Теория и практика физической культуры – 2006. – Вып.3.- С. 18-21.

3. П. В. Симонов. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 198 [Электронный ресурс].URL: http://bookap.info/book/simonov_emotsionalnyu_mozg_1981/bypage/146 (дата обращения: 03.02.2018)

УДК: 796.011:615.851.85

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ХАТХА-ЙОГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Гончарова Е. И., Сидхалилева С. Р.

(Ухтинский государственный технический университет)

Йога берет начало в недрах истории. Самыми ранними источниками знаний и принципов йоги выступают Веды. Однако формирование системы классической йоги приписывают индийскому мудрецу Патанджали. Мудрец дает определение основному понятию: «Йога - это контролирование, или успокоение, мысленных потоков ума.» Он создает «Йога-Сутру», являющуюся самым древним описательным источником системы знаний о йоге. «Йога-Сутра» включает в себя упорядоченное руководство по выполнению йогических практик, в том числе психопрактик, а также философские идеи на основе санкхья-даршаны. Появление классической йоги оценивается противоречиво - от VII до IV века до нашей эры.

Методы йоги распространяются по всему Востоку и за его пределы, доходят до европейцев. Но учение не сохраняется в своем первоначальном виде, оно изменчиво и податливо. Появляются новые виды йоги. Наряду с ними существует так называемая «хатха-

йога», главной задачей, которой есть укрепление тела, здоровья, развитие скорее физическое, нежели духовное.

Это направление возникло в X-XI веке как ответвление от «раджа-йоги». Первый труд, посвященный «хатха-йоге» берет начало в XV веке и носит название «Хатха-йога. Прадипика». Хатха-йога - система состоящая, прежде всего из асан, статичных, устойчивых поз в сопровождении с дыхательными упражнениями, «пранаямами», которые выполняются в течение времени удержания тела в этих позах или отдельно.

Дитрих Эберт вывел, что при выполнении упражнений хатха-йоги при деформации некоторых полостей тела, грудной или брюшной, происходит изменение давления в этих полостях. Это редко происходит в грудной полости, так как при выполнении множества асан дыхание йога ровное и гладкое, а значит, грудная полость не замкнута. Этого не происходит при деформации брюшной полости, замкнутость брюшной полости обусловлена физиологически, что значит – изменение давления происходит там всегда. Выполнение перевернутых поз, асан с прогибом спины назад и вперед приводит к раскрытию и улучшению вентиляции передних и задних реберно-диафрагмальных углублений, верхушек легких, альвеол. При деформации абдоминальной полости изменение давления совместно с растяжением или скручиванием тела механически воздействуют на желудочно-кишечный тракт, влияют на кровообращение, что приводит к растяжению мускулов кишечника, стимулированию перистальтики кишечника, «массажу» абдоминальных органов. Растяжение внутренностей, связанных с наклонами, изгибами тела является раздражителем для висцеральных рецепторов, что позволяет воздействовать на внутренние органы. Из-за особенных деформаций формы тела оказывается механическое воздействие не только на мышечную систему, но и на внутренние органы, а также на различные участки вегетативной нервной системы, которая принимает участие в регуляции деятельности всех внутренних органов и желез, а также обмена веществ.

«Физиологические аспекты йоги» Д. Эберта (1986) показали, что хатха-йога, в общем и целом благотворно влияет на организм: улучшается кровоснабжение внутренних органов, особенно тех, что не задействованы при «сидячем» образе жизни, нормализуется обмен веществ, за счет чего может нормализоваться вес, повышается гибкость и человек становится выносливее физически.

Для занятия хатха-йогой необходима ровная не наклонная поверхность и пространство. Это обязательное условие.

Выбор коврика для занятий не имеет строгих правил, это может быть спортивный коврик или более тонкий, однако коврик не должен скользить, иначе удерживать позы будет проблематично, и не должен растягиваться. Практически все коврики для йоги армированные, т.е. имеют внутри каркас-сетку. Она не дает коврику растягиваться и, к тому же, повышает его прочность и долговечность. Существуют облегченные коврики без каркаса – они очень легкие и компактные, складываются практически как кусок ткани. Коврик так же должен быть симметричным, в идеале прямоугольным.

Одежда для занятий хатха-йогой должна быть комфортна, содержать минимальное количество деталей. Обычно используют спортивную одежду или одежду из хлопка, не сковывающую движения. Рассматривая отдельные части одежды для занятий хатха-йогой, следует сказать, что нижняя часть одежды должна быть свободной, так рекомендуют опытные йоги, то есть плотно облегать ноги низ не должен, категорически не рекомендуется носить штаны на ремне или веревочках. Для верха одежды хорошо подойдут хлопковые футболки, но при выполнении перевернутых асан свободная футболка может создать дискомфорт, поэтому рекомендуется надеть облегающий верх. Обувь обычно не используется.

Помещение, в котором проводятся занятия, не должно иметь слишком низкие потолки, в нем должна поддерживаться комфортная температура 20-24 градуса. Существуют и залы с высокими температурами, это используется для быстрого разогрева мышц. Если в помещении присутствует неприятный запах или звуки, музыка не сочетающиеся со словом

«спокойствие», то такое помещение не пригодно для занятий хатха-йогой, потому что для практики необходимо расслабление, концентрация внимания, а эти факторы являются сильными раздражителями для практикующего. Любое музыкальное сопровождение не приветствуется, так как практикующий должен концентрировать внимание исключительно на своем теле и разуме.

Основываясь на своем богатом опыте, преподаватели йоги утверждают, что для достижения некоторых результатов необходимо заниматься йогой не менее двух раз в неделю. А продолжительность занятий варьируется от 30 минут до 1,5 часов. Количество упражнений в одном подходе может быть разным, но «новичкам» рекомендуется выполнять не менее 7 упражнений. Достаточно одного подхода за занятие. Удерживать позы средние студенты могут в течение 30-60 секунд.

Для того чтобы выяснить можно ли внедрить такую нетрадиционную систему в практику физической культуры студентов был проведен эксперимент. В проведенном эксперименте участвовало 78 человек. Все участники эксперимента – студентки первого и второго курса УГТУ. Занятия физической культуры проводятся 2 раза в неделю. В течение месяца на занятиях внедрялся комплекс упражнений хатха-йоги, который состоял из 11 асан: 10 активных поз и одна расслабляющая:

1. Врикшасана. Поза дерева. Первый вариант;
2. Врикшасана. Поза дерева. Второй вариант;
3. Уттанасана. Наколон из положения стоя;
4. Адхо Мукха Шванасана. Собака мордой вниз;
5. Вирабхадрасана. Поза война;
6. Уттхита Триконасана. Поза вытянутого треугольника;
7. Урдхва Дханурасана. Мост.
8. Халасана. Поза плуга;
9. Упрощенный вариант Пурвоттанасаны;
10. Джану Ширшасана;
11. Шашанкасана. Поза зайца.

Все позы выполнялись в таком порядке, в котором они представлены. Каждая поза удерживалась в течение 30 секунд (время замерялось секундомером). Студентки занимались хатха-йогой в пределах 30 минут.

Специальная одежда для эксперимента не приобреталась. Занятия проходили в спортивном комплексе «Буревестник» в зале №2. В помещении, где проводился эксперимент, не возникало побочных шумов, не играла музыка. В качестве дыхательных упражнений во время асан было выбрано абдоминальное дыхание (простое, естественное, расслабляющее дыхание, которое часто применяется в йоге). Когда вы расслаблены и дышите носом и абдоминально, довольно легко дышать ровно, гладко, спокойно переводя вдох в выдох. Оно выполняется за счет диафрагмы. Во время того, как диафрагма толкает брюшные органы внутрь во время вдоха, абдоминальная стенка толкается наружу. Мы можем просто расслабиться, когда мы делаем выдох, позволяя эластичным легким совершить выдох, или мы можем ассистировать выдоху при помощи мышц живота. Так как это одна из самых простых техник в хатха-йоге, такое дыхание легко контролировать. Легко почувствовать, что дыхание осознанное.

По истечении месяца участникам эксперимента было предложено пройти опрос, по итогам опроса были сделаны выводы.

Благодаря эксперименту стало ясно, что применение элементов хатха-йоги на занятиях физической культурой возможно. Большинство студенток после занятий хатха-йогой ощущали «приятное расслабление мышц» и «прилив сил». 74% опрошенных считают, что составленный комплекс упражнений им подходит, что значит, практика далась им легко или же будет даваться легко спустя время. 69% участниц эксперимента заинтересовались хатха-йогой и желают продолжить практику хатха-йоги на занятиях физической культурой.

Кроме того, на основе других исследований было выявлено, что хатха-йога, в общем и целом благотворно влияет на организм: улучшается кровоснабжение внутренних органов, особенно тех, что не задействованы при «сидячем» образе жизни, нормализуется обмен веществ, за счет чего может нормализоваться вес, повышается гибкость и человек становится выносливее физически. Поэтому внедрение системы хатха-йога на занятиях физической культурой является возможным.

Библиографические ссылки:

1. Мудриевская, Е.В. Оздоровительная гимнастика хатха-йога в практике физического воспитания студенток 17-18 лет [Текст] / Е.В. Мудриевская // Теория и практика физической культуры. - 2007. №1. - С.19-21.

2. Коултер, Д. Анатомия Хатха-йоги [Текст]: руководство для студентов, преподавателей и практикующих / Д. Коултер. – М: Постум, 2016. – 752 с.

3. Эберт, Д. Физиологические аспекты йоги [Электронный ресурс] / Д. Эберт, Р. Минвалеев: 1968. – Режим доступа: https://www.e-reading.club/bookreader.php/106148/Ebert_-_Fiziologicheskie_aspekty_yogi.html - (Дата обращения 15.03.2018).

4. Аблеев, С. Р. История развития Йоги: основные этапы и тенденции [Электронный ресурс] / С. Р. Аблеев // Дельфис. – Москва, 2003. – № 33(1). – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://www.delphis.ru/journal/article/istoriya-razvitiya-iogi-osnovnye-etapy-i-tendentsii> - (Дата обращения: 10.03.2018).

УДК 796.032.2

ОЛИМПИЙСКАЯ ПОЛИТИКА

Гром А. А.

Научный руководитель: Игнатенко Т. С.

(Ухтинский государственный технический университет)

Сама традиция проведения Олимпийских игр, которая существовала в Древней Греции, была зарождена как часть религиозного культа. Игры проводились с 776 до н. э. по 394 н. э., всего было проведено 293 Олимпиады в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. От Олимпии произошло и название Игр.

Олимпийские игры Древней Греции представляли собой важный религиозный и спортивный праздник, проводившийся в Олимпии. Сведения о происхождении игр утеряны, но сохранилось несколько мифов, описывающих это событие. Из истории к нам дошло множество документов, строений и скульптур того периода. Все статуи того периода показывают тела людей и не просто любые тела, а красивые. В тот период истории был распространен культ красивых форм для строений и культ красивых тел. «В здоровом теле здоровый дух», — так можно описать одну из идей и причин появления таких скульптур. Занятия спортом и спортивные соревнования начались уже в этом древнем периоде. Победителей на соревнованиях почитали, как героев на войне. Первое документально подтвержденное празднование относится к 776 году до н. э. Они были учреждены Гераклом, хотя известно, что игры проводились и раньше. На время проведения Игр объявлялось священное перемирие, в это время нельзя было вести войну.

Возможность проведения Олимпийских игр является большой честью и признанием на всемирном уровне для любой державы. В 1980 году летние олимпийские игры проходили в Москве, столице СССР, с 19 июля по 3 августа 1980 года. Это были первые в истории Олимпийские игры на территории Восточной Европы, а также первые Олимпийские игры, проведенные в социалистической стране.

Игры известны тем, что более 50 стран бойкотировали Олимпиаду в связи с вводом в 1979 году советских войск в Афганистан. Некоторые спортсмены из стран, бойкотировавших Игры, всё же приехали в Москву и выступали под олимпийским флагом.

Часть соревнований Олимпиады-1980 проводилась в других городах Советского Союза, а именно: парусные регаты стартовали в Таллине; предварительные игры и четвертьфиналы футбольного турнира состоялись в Киеве, Ленинграде и Минске; соревнования по пулевой стрельбе прошли на стрельбище «Динамо» в подмосковных Мытищах.

Талисмана Игр-80 придумывали всей страной в два этапа. В поддержку медведя программа «В мире животных» получила десятки тысяч писем – его предпочли зубру, орлу, пчеле, собаке и лошади. Затем по телевизору объявили конкурс на лучший рисунок медведя – окончательный вариант, говорят, согласовывали с главой МОК.

Но легендарным Мишка стал не сразу. Помогли, пожалуй, самые оригинальные и лирические моменты церемонии закрытия – бегущая по щеке выложенного на трибуне Мишки слеза и его полет в небо под трепетную песню.

Рассказывают, что слезы поначалу не было в сценарии, а возникла она случайно и благодаря ошибке на репетиции – кто-то из массовки не нарочно повернул свой щит обратной стороной, а когда режиссер попросил перевернуть табличку, его указание выполнила вся колонна. находка получилась гениальной – осталось отработать только синхронность действия.

Про взмывшего в ночное Московское небо 6-метрового резинового Мишку ходит довольно много легенд – то ли внутри него сидел пилот, который погиб при падении, то ли без пилота он улетел на окраину города, сбив там не большой пивной ларек и нескольких покупателей, то ли просто пропал без вести в воздушных просторах величественной и бескрайней Родины.

В медальном зачёте СССР заняла первое место, завоевав 195 медалей. Из них-80 золотых, 69 серебряных и 46 бронзовых.

На территории России Олимпийские игры прошли во второй раз (до этого прошли летние Олимпийские игры), и впервые — зимние Игры. По окончании Олимпийских игр на тех же объектах были проведены зимние Параолимпийские игры.

Игры в Сочи являются двадцать вторыми (XXII) зимними по счёту (символично, что двадцать вторыми летними были и Игры 1980 года в Москве). По сравнению с Играми 2010 года в Ванкувере количество соревнований в различных дисциплинах увеличено на 12, в общей сложности было разыграно 98 комплектов медалей.

Для зимних Олимпийских игр в Сочи было изготовлено рекордное количество наград за всю историю зимних соревнований, а именно 1300 медалей. На их изготовление ушло около 3 кг золота, 2 т серебра и 700 кг бронзы.

Зимняя Олимпиада в Сочи в 2014 году побилла все рекорды по сумме, потраченной на подготовку соревнований и инфраструктуры. Так, первоначальная смета составляла 12 млрд долл., а фактическая величина затрат превысила эту сумму почти на 300% и составила 50 млрд долл.

Все олимпийские объекты, построенные в Сочи, являются самыми компактными в истории проведения этих соревнований. Так, добраться от одного объекта к другому можно за несколько минут, а от горных спортивных объектов до прибрежных — менее чем за 30 минут.

Самым большим олимпийским объектом в Сочи стал главный олимпийский стадион «Фишт», который вмещает 40 тысяч зрителей. В тройку лидеров по вместимости зрителей вошли такие объекты, как Большой ледовый дворец и ледовый дворец спорта «Айсберг». Оба эти объекта вмещают 12 тысяч зрителей.

Официальными талисманами прошедших зимних Олимпийских игр 2014 стали Белый медведь, Зайка и Леопард. Первоначально сами жители Сочи выбрали талисманом главных спортивных событий изображение дельфина на лыжах, которое создала художница Ольга Беляева, но затем был объявлен всенародный конкурс на создание нового талисмана. Примечательно, что образ Зайки создала Сильвия Петрова, школьница из Чувашской Республики.

В медальном зачёте Россия заняла первое место, завоевав 33 медали. Из них-13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых. И кажется, что, вновь перелистнув торжественные страницы отечественной олимпийской истории, ничего кроме чувства торжества и гордости Россияне испытывать не должны. Но, не тут-то было.

Комиссия МОК провела антидопинговые расследования, и отобрала часть наград сборной России, завоеванные в Сочи-2014. В связи с этим, Россия утратила первое место по итогам прошедшей олимпиады. Кроме того, часть наших спортсменов были пожизненно отстранены от участия в олимпийских играх.

Спустя некоторый промежуток времени медали были возвращены, Россия вернулась на первое место, а апелляции спортсменов были удовлетворены. Но эти события в свою очередь ощутимо ударили по здоровью атлетов, их будущему и рейтингу спортсменов в целом. Но никто точно не мог сказать за что наказывали российских атлетов. МОК публиковала только конечные решения.

На не так давно прошедшей Олимпиаде 2018 года в Пхёнчхане Россия смогла выступить только под нейтральным флагом. Это решение было принято Международным Олимпийским Комитетом после 10-часовых обсуждений в Лозанне. Так было решено принято в связи с обвинениями в систематическом применении допинга. В официальных протоколах они были указаны как олимпийские спортсмены из России (Olympic Athlete from Russia). Это значит, что наши спортсмены не смогли выступить на Олимпиаде под нашим флагом и услышать гимн страны в честь победителя

Ещё 23 января начали появляться списки спортсменов, которым Международный олимпийский комитет отказал в выдаче приглашений на зимние Игры в Пхёнчхане. Оказалось, что Огромное число российских спортсменов не получили приглашения на Олимпиаду-2018. Без объяснения причин.

Не смотря на это, определённая часть наших спортсменов участвовала в олимпийских играх этого года, и мы всей страной поддержали их.

В Пхёнчан поехали наши вчерашние юниоры — молодое поколение и их воля к победе была нашим флагом.

Наша сборная завоевала 2 золотых, 6 серебряных и 9 бронзовых медалей. Хочется отметить, что золото нам принесли в фигурном катании (Алина Загитова) и хоккеем с шайбой.

СССР и Россия внесли огромный вклад в развитие олимпийского спорта. Учебники истории, книги и журналы, научные работы, картины, песни и стихи, фотографии, кадры кинохроник и другие произведения искусства, хранят и просвещают всех равнодушных к спорту. Огромный пласт спортивной истории 20-21 века был составлен и внесён Русским человеком. Человеком, великим и могучим.

Всё это на века зафиксировало лепту, внесённую нами и нашими предками в большую эпопею Олимпийских игр.

Игры, проведённые у нас, были организованы по своему масштабу и размаху на высочайшем уровне. Граждане других стран, приехавшие болеть или участвовать были в восторге от творений Русской души и гения. Многие просто не могли представить истинных размахов, а кому-то было даже трудно поверить, пока это не было увидено в воочию. Мероприятия открытия и закрытия игр, поражали до самого сердца продуманностью, количеством и качеством деталей. Олимпийские объекты, возвышавшие очень древнюю и славную традицию, потрясали даже самых невпечатлительных людей. Усердие и стойкость, с которой бились за медали наши именитые атлеты, изумляла и ошарашивала как зрителей, так и других участников. Традиции, которые были в каждом из вышеперечисленных составляющих, разбивали в пух и прах стереотипы о Русском народе и человеке в целом. Мог ли кто-нибудь ожидать или представить такое?

К большому сожалению, основной арсенал нашего спортивного авангарда не был допущен к играм. Но это не помешало нашим допущенным спортсменам выложиться в полную силу, и по полной программе показать достойную конкуренцию другим державам.

Возможно, недоброжелатели ожидали после этих скандалов и ущемлений падение духа и морального настроя наших олимпийцев, но время и прошедшая олимпиада показала обратное. Мы стали ещё сплочёнее и сильнее. Как любые беды, произошедшие с народом сделавшие его крепче и подтвердившие его фундаментальное единство, так и не так давно прошедшие не самые приятные события произвели обратный эффект для недругов. Мы справились и не намерены отдавать лидерские места в мировом спорте.

А не допущенные до участия и оставшиеся на Родине болели за наших, телом находясь на родной земле, а духом рядом с братьями и сёстрами, плечом к плечу, на поле олимпийской брани.

Библиографические ссылки:

1. Олимпийская энциклопедия. М., 1980.
2. Твой олимпийский учебник. М., 1996.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 1982.
4. Хавин Б. Всё об олимпийских играх.

УДК 796.325:37.015.31

ВЛИЯНИЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ НА ФИЗИЧЕСКИЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Гуменюк В.В.

Научный руководитель: Игнатенко Т. С.

(Ухтинский Государственный Технический Университет)

Физическое воспитание в высшем учебном заведении имеет огромное значение для гармоничного развития студента и является важной частью образовательного процесса. Волейбол как игровой вид физической культуры входит в учебную программу, так как способствует развитию и совершенствованию физических качеств студента.

Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895 году. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. За прошедшие сто лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире и в нашей стране, а также олимпийским видом спорта. Эта игра является одним из самых доступных массовых видов спорта и получила большое признание в молодёжной среде, так как не требует больших финансовых затрат. В неё можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке.

На практике уже давно доказан тот факт, что любая физическая нагрузка благоприятно влияет на повышение уровня общей активности студента и его физической и умственной работоспособности.

Цель данной статьи – доказать положительное влияние игры в волейбол на интеллектуальное и физическое развитие студента.

Задачи:

- 1) рассмотреть специфику основных приёмов игры в волейбол;
- 2) проанализировать влияние игры на физическое, интеллектуальное развитие студента и формирование важных качеств характера;
- 3) провести опрос студентов.

В волейболе выделяют пять основных приёмов игры: подача, приём, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.

Игра в волейбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжковыми движениями, постоянной изменчивостью физических и эмоциональных нагрузок. Всё это

оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья. На сегодняшний день ученые в области медицины, биологии, социологии выявили, что регулярные организованные занятия волейболом:

- улучшают кровообращение и укрепляют сердечно-сосудистую систему;
- положительно влияют на дыхательную систему;
- тренируют практически все группы мышц и укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают подвижность суставов;
- расширяют поле зрения, тренируют мышцы глаз;
- положительно влияют на нервную систему, повышают силу и подвижность нервных процессов, помогают преодолевать стрессовые состояния и депрессию.

Занятия волейболом также способствуют формированию важных физических качеств студентов:

1) повышению работоспособности и выносливости, так как во время игры студенты должны сохранять высокую активность долговременно, выполнять большое количество мощных прыжков, технических приёмов и комбинаций на протяжении всего занятия.

2) развитию быстроты, частоты движений и скорости, хорошей реакции, улучшению координации. Именно эти качества, свидетельствующие о высокой лабильности (подвижности) нервных процессов, развиваются в игре, а в дальнейшем помогают в обычной жизни (на дороге, в работе и т.д.).

3) тренировке ловкости, точности движений, подвижности и гибкости.

Подтверждением этого является то, что профессиональные спортсмены отличаются мгновенной реакцией, которая отражается в интервале от 0,12 до 0,18 секунд, и достаточно высокой частотой движений, о которой можно судить при работе на телеграфном ключе. Максимальный темп движений находится в пределах 70–90 ударов за 10 секунд и превышает показатели по этому тесту спортсменов других видов спорта.

Освоение новых приёмов во время игры в волейбол (атакующий удар, блокировка, подача в прыжке) заставляет мозг работать, образуя новые связи между нервными клетками. Во время игры в волейбол студентам приходится очень быстро решать тактические задачи (совокупность средств и приёмов для достижения намеченных целей). В процессе занятия возникает большой объём информации в конкретно сложившейся ситуации во времени и пространстве и нужна срочная оценка действий. Требуется сопоставление текущего игрового момента с имеющимся опытом игры. Решение тактических задач имеет много вариантов, и игрок выбирает из множества решений то, которое, по его мнению, является оптимальным. Следовательно, игра в волейбол развивает тактическое мышление.

Волейбол – командная игра, для которой характерен высокий уровень эмоционально-интеллектуальной нагрузки. Игру в волейбол можно рассматривать как психологический тренинг, так как в процессе игры требуется умение понимать друг друга, работать в команде и доверять окружающим. Поэтому волейбол воспитывает чувство ответственности, развивает коммуникабельность и лидерские качества, упорство, настойчивость, дисциплинированность. Волейбол оказывает влияние на эмоциональное развитие студента, помогает ему раскрепоститься, преодолеть комплексы, учит управлять эмоциями, сопереживать.

Проведённый опрос студентов университета показал, что из 50 опрошенных студентов, заниматься волейболом очень нравится – 29, нравится – 10, приходится заниматься (т.к. включён в программу) – 6, не нравится – 5 студентам. На вопрос «Занятия волейболом повышают Вашу работоспособность?» студенты ответили так: «Да» - 32 человека, «Не знаю» - 11 человек, «Нет» - 7 человек. По мнению студентов, волейбол развивает смелость (15 чел.), ответственность (12 чел.), дисциплинированность (9 чел.), коллективизм (8 чел.), взаимопомощь (6 чел.).

Таким образом, можно сделать вывод, что игра в волейбол:

- 1) развивает физические способности человека и укрепляет здоровье;
- 2) оказывает благотворное влияние на интеллектуальное развитие студента;

3) воспитывает такие важные качества характера, как смелость, настойчивость, целеустремленность, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Библиографические ссылки:

1) <http://bmsi.ru/doc/f373ad47-7e3d-4e57-898e-4e3e99c1ec90>

2) Учебник по физической культуре для 5-7 классов для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского.

3) <http://chudesalegko.ru/volejbol-vliyanie-volejbola-na-organizm-cheloveka-protivopokazaniya-k-zanyatiyam-volejbolom/>

4) https://studopedia.ru/8_103101_vvedenie.html

УДК 615.825.1:617.75

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Дворецкий И. А.

Научный руководитель: Никонов А. В.

(Ухтинский государственный технический университет)

В данной статье рассматривается период адаптации после операции лазерной коррекции на глаза. Предлагаются физические упражнения для постепенного восстановления зрения. Этими упражнениями мы добиваемся быстрого восстановления и сокращение реабилитационного периода для нормальной полноценной здоровой жизни.

Ключевые слова: зрение, точность, зоркость.

Актуальность: Нет нужды доказывать, насколько важно для каждого иметь острое зрение – так было и есть, так будет всегда. Жизнь становится всё сложнее, требуя от нас максимальной отдачи и на работе, и в обществе, и в семье. А для этого не обойтись без внимательного и зоркого взгляда на мир... Большой объем информации, которую мы «поглощаем» каждый день, требует от наших глаз почти постоянного напряжения. И, естественно, они устают. Многие проблемы со зрением возникают именно от перенапряжения. Даже человеку с «единицей» необходим отдых для глаз. Иначе после напряженной работы могут появиться такие симптомы, как сухость глаз, покраснение, ухудшение зрения вдаль. Что уж говорить о тех, у кого зрение оставляет желать лучшего, – в таком случае отдых глазам просто необходим. Ослабление зрения лишает человека полноты представлений об окружающем мире, затрудняет его познание, ограничивает выбор профессии. Одна из причин ухудшения зрения – близорукость. За последние десятилетия число лиц, страдающих близорукостью, значительно возросло. Люди в очках стали неотъемлемой приметой современной жизни: всего в мире очки носят около 1 миллиарда человек. Близорукость присуща в основном молодым. Так, по данным разных авторов, близорукость у школьников колеблется от 2,3 до 16,2% и более. У студентов вузов этот процент ещё выше. Связь медицины и физической культуры не исчерпывается только использованием физических упражнений для профилактики, лечения болезней и продления жизни. Все лица, занимающиеся физической культурой, нуждаются во врачебном наблюдении для систематического определения и оценки влияния физических упражнений на состояние здоровья. В настоящее время в нашей стране связь между медициной и физической культурой становится еще более тесной и необходимой. Это обусловлено тем, что, предотвратить заболевание или остановить на какой-то стадии легче, чем лечить заболевание, пробредшее уже не обратимый характер. Это было бы невозможно, без тесного контакта между медициной и физической культурой, без совершенствования спортивной медицины.

Таблица 1 - Физических упражнений для восстановления зрения

Гимнастика для глаз	Стрейчинг	Эллипс	Бег
<ul style="list-style-type: none"> • частые моргания глазами на протяжении 15 секунд; • быстрые движения глазами вверх и вниз, справа налево и слева направо, движения по и против часовой стрелки; • смена фокуса с предметов, расположенных вблизи, на дальние предметы. Можно поставить палец на уровень с глазами, смотреть на него в течение 5 секунд, затем посмотреть в окно на объект, который расположен где-то на горизонте, то есть – далеко, далее снова переводим взгляд на палец. Такое упражнение следует повторять на протяжении нескольких минут; • отдых с закрытыми глазами. • пить витаминные комплексы. Если ваша работа связана с постоянной работой с компьютером, вам потребуется, как минимум, 2 раза в год пить специальные витамины для глаз. Курсы назначает врач; • правильно питаться. Необходимо перейти на здоровое питание, употреблять как можно больше овощей и фруктов, 	<p>Любители силового тренинга очень часто забывают про растяжку, а зря. Упражнения на растяжку помогают лучше восстанавливаться мышцам после тяжелых тренировок. Также хорошая гибкость значительно снижает риск получения травмы во время силовых упражнений. Подробную технику выполнения упражнений можно без проблем найти в интернете. Главное, следите за тем, чтобы не было никаких резких движений! Для разминки подойдут медленные приседания-плие и махи ног.</p>	<p>Занятия на эллиптическом тренажере тоже прекрасно подойдут как альтернатива стандартному тренингу. Важно пройти обследование у фитнес-врача, чтобы он определил оптимальный порог, на котором должен находиться ваш пульс во время таких тренировок. Сейчас существует множество программ, которые выполняются на эллиптическом тренажере. Они часто заложены в память самого тренажера, и вы можете выбирать программу в соответствии со своими целями. Эллиптический тренажер помогает красиво развить нижнюю часть тела: ягодицы, бедра, икры.</p>	<p>Как ни странно, бег трусцой также можно включить в этот перечень. Существует ограничение: если вы решили заняться бегом, то время после операции не очень подходит для этого. Но если вы занимаетесь бегом довольно давно и ваша сердечно-сосудистая система хорошо развита, тогда можете продолжать свои беговые тренировки. Не забывайте о том, что два месяца после операции - не лучшее время для новых рекордов. Рекомендуется тренироваться в среднем темпе, возможно, с немного меньшей интенсивностью.</p>

<p>избегать соленой, жаренной и другой тяжелой пищи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • больше отдыхать. <p>Необходимо спать от 6 часов, ночью.</p> <p>Рекомендуется выработать режим – то есть ложиться и просыпаться в одно и то же время;</p> <ul style="list-style-type: none"> • посещать лечащего врача. Необходимо посетить офтальмолога через полгода после лазерной коррекции. <p>Далее осмотр проводится 1 раз в год. При возникновении каких-либо жалоб следует немедленно обратиться к офтальмологу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • избегать стрессов. <p>Необходимо помнить, что стрессовая среда способствует снижению работоспособности глаз.</p> <p>Итак, для начала нужно выяснить, что же именно нельзя делать после коррекции. Список ограничений таков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. резкие наклоны 2. прыжки 3. работы с отягощениями 4. - упражнения, вызывающие резкий приток крови к голове. <p>Следовательно, тренировки с «железом» в тренажерном зале сразу отпадают, как и перевернутые асаны в</p>			
---	--	--	--

<p>йоге. Как ни странно, но отжимания и планки делать тоже нельзя. Отитавив кроссфит в сторонку, посмотрим, что же остается.</p>			
--	--	--	--

Библиографические ссылки:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
2. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.

УДК 615.825.1:616.89-008.438

ВЛИЯНИЕ НАРУШЕНИЙ КИСТЕВОГО ПРАКСИСА НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У СТУДЕНТОВ

Зелепукина К. В., Бирюкова В. Д.

Научный руководитель: Белоусова К. В.

(Ухтинский государственный технический университет)

Высокая динамичность современного общества выдвинула значительные требования к физической и функциональной подготовке студентов вузов к предстоящей профессиональной деятельности, среди которых ведущее место занимают высокие показатели здоровья, обусловленные соответствующим уровнем физического развития и физической подготовленности. Актуальность данного вопроса обусловлена также проблемой формирования координационных способностей студентов вузов как одного из факторов повышения их физической подготовленности на занятиях физической культурой [1].

Вопрос о ловкости и средствах ее развития всегда привлекал внимание педагогов, понимающих, что это качество как высшая степень проявления способности координировать движения в наилучшей мере помогает в совершенствовании и освоение новых технических приемов.

Н. Б. Бернштейн, крупнейший учёный в области построения движений человека, считал, что ловкость – это способность выбирать и выполнять нужные движения или действия правильно, быстро, находчиво. Следовательно, ловкость – это способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно, когда на раздумывание нет ни секунды времени. Ловкость – это высшая способность спортсмена координировать свои движения [2].

Проблема координационного совершенствования человека является предметом научных дискуссий ряда лет. Многие специалисты считают, что развитие координационных способностей имеет первостепенное значение в плане становления и совершенствования двигательной функции человека. В физиологии под координационными способностями понимают способность согласовывать деятельность различных мышечных групп при осуществлении двигательного акта.

Учение о праксисе и его нарушениях – апраксии – было создано немецким неврологом К. Липманном, который развил и уточнил положения, выдвинутые ещё неврологом К. Вернике, впервые описавшим моторную афазия и введшим ее в науку.

К. Липманн подчёркивал, что праксис – способность к выполнению целенаправленных двигательных актов; способность выполнять последовательные комплексы движений и совершать целенаправленные действия по выработанному плану; это система не только предметных, но и произвольных действий. Нарушение способности воспроизводить эти действия носит название апраксии (нарушение произвольных целенаправленных движений, расстройства двигательных навыков при отсутствии расстройств движения).

К. Липманн обратил внимание и на то, что для выполнения какого-либо двигательного акта необходимо совершить серию отдельных движений, соответствующих его общему замыслу. Такой замысел К. Липманн назвал «идеаторным эскизом (наброском)». По существу, он представляет собой план действия, который разворачивается в отдельные двигательные акты («кинетические мелодии»). Чтобы действие совершилось, необходима также передача представлений о нем в исполнительный (моторный) центр.

А. Р. Лурия, основываясь на учении К. Липманна о праксисе и апраксии, существенным образом развил его. Он разделил все праксические действия на кинестетические (чувствительные) и кинетические (двигательные), постулируя таким образом наличие двух видов праксиса – кинестетического и кинетического.

Кинестетический праксис А. Р. Лурия обозначил как афферентный, а кинетический – как эфферентный это уточнило понимание праксиса – как одной из высших психических функций, и апраксии – как его патологии. Афферентный означает «центростремительный», подразумевающий направление нервных импульсов от периферии к центру», а термин эфферентный означает «центробежный», подразумевающий направление нервных импульсов от центра к периферии».

Для возникновения апраксических, как и афатических, расстройств большое значение имеет нарушение связей между корковыми отделами анализаторов (особенно кинестетического) и исполнительными двигательными системами.

В качестве диагностики кистевого праксиса можно привести следующие тесты: «Воспроизведение отдельных кистевых и пальцевых поз». Необходимо попросить исследуемого повторить определенные движения руками: выполнение простых инструкций (перебор пальцев, сжатие руки правой, левой); воспроизведение правой рукой позы пальцев кисти левой руки, и наоборот; выполнение серий последовательных движений кисти по смене ее позы: постукивание по столу кулаком – ребром ладони-ладонью.

При качественном анализе результатов теста оцениваются точность воспроизведения позы, временные характеристики выполнения задания, а также способность исследуемого исправлять ошибки самостоятельно или по подсказке. Ошибки, поиски и отказы от воспроизведения поз свидетельствуют о наличии кинестетической кистевой и пальцевой апраксии и, следовательно, о неполноценности функционирования постцентральной (нижнетеменной) области левого полушария.

Для преодоления кинестетической апраксии могут быть использованы такие методы, как пальчиковая гимнастика; собирание мелких предметов со стола; вкладывание маленьких предметов в большие; лепка из пластилина; вязание макраме; определение структуры и формы предмета.

Также можно воспользоваться схемой лечебной гимнастики при атаксиях по О. Г. Когану, В. Л. Найдину. Для общего укрепления – маховые движения в крупных суставах, повороты и наклоны корпуса; шейно-тонические упражнения «лезгинка».

Упражнения на меткость и точность движений: в отдельных суставах и конечностях – плавные движения по определённой траектории с остановками по команде; попадание в цель рукой или ногой. По мере уменьшения степени атаксии – те же упражнения с приёмами

затруднения (с преодолением «возмущающих» воздействий в виде увеличения массы сегмента конечности различными грузами, снижения освещения, посторонних толчков) [3].

Упражнения на повышение согласованности действий в разных суставах: движения конечности с выключением одного или двух суставов с помощью лонгеты; движения разных конечностей (руки и ноги, двух ног и рук) с направленным согласованием; усиление естественных синергий (сознательное акцентирование). По мере уменьшения степени атаксии – выполнение согласованных движений со всеми приёмами затруднения.

Баллистические упражнения: броски в цель с постепенным возрастанием массы предмета и удалённости цепи, уменьшением площади цели [3].

Для коррекции кистевого праксиса у студентов можно использовать методику, которую используют при нарушениях у детей дошкольного возраста, а именно: выполнение переключений в действиях с мячом или верёвкой (другим спортивным инвентарём); проведение игр на развитие ловкости («Поймать мяч, пробежать небольшой круг и кинуть его обратно»). Так же подойдут некоторые комплексы упражнений, используемые при занятии кроссфитом (бурпи, броски мяча об стену, прыжки на скакалке).

Систематическое использование комплекса упражнений со студентами имеющих нарушение кистевого праксиса, способствует улучшению качественного усвоения учебного материала по программе общая физическая подготовка с элементами спортивными игр.

В теории и методике исследования координационных способностей пока не выработаны единые научные принципы их определения и изучения, т.к. до сих пор закономерности формирования и особенности координационных проявлений в процессе физическим упражнениям изучены не полностью [1].

Таким образом, без достаточного уровня координационной подготовленности (расстройство кистевого праксиса (апраксия)) будущий специалист в отдельных профессиях не сможет чувствовать себя профессионально полноценным, а значит, вряд ли можно говорить о наличии у него конкурентных преимуществ, столь необходимых в нынешних условиях развития рынка труда в России.

Но благодаря разнообразным методическим приёмам, повышающим проявление двигательной координации (ловкости) мы можем помочь улучшить физические качества у студентов, стать более уверенными в себе.

Библиографические ссылки:

1. Кусякова, Р. Ф. Развитие координационных способностей студентов на основе применения средств классического танца [Текст]: диссертация кандидата на соискание учёной степени педагогических наук: 13.00.04 / Р. Ф. Кусякова; ФГБОУ ВПО Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2014. – 181 с. – Место защиты : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.

2. Развитие координационных способностей у юных борцов вольного стиля [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479880>, свободный. – Заглавие с экрана. – (Дата обращения 07.04.2018).

3. Нарушения ходьбы у лиц пожилого возраста: диагностика и комплексная реабилитация [Текст] / Л. Ф. Байбулатова [и др.] // Вестник современной клинической медицины. – 2016. – Т. 9. – Вып. 6. – С. 115.

УДК 796.01:602.6

ГМО В СПОРТЕ – ВРАГ ИЛИ ДРУГ

Козлов К. М., Любимов Н. С.

Научные руководители: Бирюкова И. Б., Прилюдько И. А.

(Ухтинский государственный технический университет)

Большое количество людей не понимают, что такое ГМО (генетически модифицированный организм) на самом деле, как происходят генные модификации, но продолжают утверждать о вреде. Данный вопрос был рассмотрен институтом статистических исследований и экономики знаний НИУ-ВШЭ; они каждые несколько лет просят респондентов сообщить, согласны ли они с утверждением «Обычные растения – картофель, помидоры и т. п. – не содержат генов, а генетически модифицированные растения – содержат». В 2003 году с этой формулировкой согласился 21 % респондентов (еще 57 % затруднились ответить, и только 22 % осознали подвох). В 2011-м число согласных выросло до 47 %, а были не уверены или резко не согласны 24 % и 29 %. Хотя, казалось бы, ответ очевиден, но процент людей, отвечающих неправильно, растет.

Что же такое ГМО? ГМО - организм, генотип которого был искусственно изменен при помощи методов генной инженерии. Генетическая модификация отличается целенаправленным изменением генотипа организма в отличие от случайного изменения, характерного для мутационного процесса.

Актуальность работы связана с повышенным вниманием к данной теме. В последнее время чаще встречается аббревиатура ГМО, об этом говорит общественность и активно обсуждают в СМИ. Отношение к этой теме неоднозначное, у большинства до сих пор эти три буквы вызывают опасения и много вопросов. Но нужно ли бояться отсроченных последствий воздействия генетически изменённых продуктов и стоит ли ограничивать себя в их потребление? А есть ли положительные стороны этого вопроса? Давайте разбираться.

Увидев эти цифры, мы решили провести собственный опрос и узнать отношение людей к ГМО. Нами было проведено электронное анкетирование, которое прошли 196 респондентов из разных городов и стран. Опрос состоял из 21 вопроса, 2 из них были не обязательные. Краткие результаты анкетирования приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Краткие результаты анкетирования

№	Вопрос	Ответы	Статистические данные
1	Возрастная группа.	До 18 лет: От 19 до 25 лет: От 25 до 35 лет: От 35 до 50 лет: Старше 50 лет:.	11,7%, 23 чел. 50%, 98 чел. 26,8%, 56 чел. 8,7%, 17 чел. 1%, 2 чел.
2	Отношение к ГМО.	Положительное: Нейтральное: Отрицательное:	26,5%, 52 чел. 53,6%, 105 чел. 19,9%, 39 чел
3	Вы употребляете ГМ-продукты?	Знаю, что употребляю: Стараюсь не употреблять: Знаю, что не употребляю:	73%, 143 чел. 21,9%, 43 чел. 5,1%, 10 чел.
4	Несет ли ГМО в себе опасность?	Нет, не несёт: Да, несёт: Не знаю:	46,4%, 91 чел. 34,2%, 67 чел. 19,4%, 38 чел.
5	Какую опасность несут ГМ-продукты?	Они ослабляют иммунную систему, подвергая опасности наше здоровье: Они способны вызывать онкологические заболевания: Они вызывают необратимые изменения в наших организмах: Все вышперечисленное: Не считаю их опасными:	9,6%, 19 чел. 8,1%, 16 чел. 9,1%, 18 чел. 18,2%, 36 чел. 55,1%, 109 чел.
6	Вы соблюдаете диету правильного питания?	Да, держусь диеты: Нет, не придерживаюсь диеты:	34,7%, 68 чел. 65,3%, 128 чел.
7	Повлияет ли наличие на	Выберу с маркировкой:	28,6%, 56 чел.

	упаковке товара маркировка «Без ГМО» на ваш выбор в магазине?	Мне все равно: Выберу без маркировки:	61,2%, 120 чел. 10,2%, 20 чел.
8	Согласны ли вы с тем, что деревенские продукты или продукты с собственного участка не являются ГМ?	Согласен: Не согласен: Сомневаюсь:	32,2%, 65 чел. 27,6%, 54 чел. 39,3%, 77 чел.
9	Занимаетесь ли вы спортом?	Да, делаю зарядку: Серьёзно занимаюсь спортом: Не занимаюсь спортом и не делаю зарядку:	49,5%, 97 чел. 23,5%, 46 чел. 27%, 53 чел.
10	Как часто вы занимаетесь спортом и ФК?	Не занимаюсь: 2-3 раза в неделю: Каждый день:	27,6%, 54 чел. 56,6%, 111 чел. 15,8%, 31 чел.
11	Считаете ли вы, что отказ от ГМ – продуктов поможет вас в сохранении здоровья?	Сильно поможет: Слегка поможет: Не поможет: Не знаю:	10,7%, 21 чел. 22,4%, 44 чел. 44,4%, 87 чел. 22,4%, 44 чел.

В общих чертах рассмотрим основы генной инженерии, чтобы понимать процесс генетических модификаций. Одна из основ генетических модификаций - все живые организмы на Земле используют один и тот же генетический код. Основная функция генов – определять аминокислотную последовательность белков. При этом ДНК состоит из четырех нуклеотидов: аденин, гуанин, тимин и цитозин. Белки почти всех живых организмов построены из аминокислот, их всего 20 видов. Эти аминокислоты называют каноническими. Каждый белок представляет собой цепочку или несколько цепочек аминокислот, соединённых в строго определённой последовательности. Эта последовательность определяет строение белка, а, следовательно, все его биологические свойства.

Строение каждой аминокислоты закодировано в последовательности из трех нуклеотидов. И последовательность будет строго определена независимо от того, чья клетка читает гены. Принадлежит ли эта клетка человеку, животному или растению - она поймет эту универсальную инструкцию. Из этого следует, что инструкции можно переносить из одного организма в другой без поправки на межвидовые барьеры - и получать организмы, которые содержат нужные нам белки и обладают нужными признаками.

Современные биотехнологии трудны для понимания - много накоплено информации. Молекулярные биологи располагают сегодня большим количеством методик, позволяющих определять последовательности ДНК, размножать молекулы ДНК в пробирке, разрезать их в заданных местах и соединять в новые конструкции, доставлять ДНК в клетки.

Теперь, понимая процесс генной модификации, можем перейти к рассмотрению опасений и недовольств, которые вызывают у общественности ГМО. Научное сообщество вследствие своей непредвзятости и открытости, спровоцировало ранее зарождение опасений. В феврале 1975 года Пол Берг, создатель первых рекомбинантных плазмид, проводит в Калифорнии знаменитую Асиломарскую конференцию, где биологи договариваются о мерах предосторожности, связанных с созданием трансгенных организмов. Научное сообщество утверждает, что при работе с бактериями необходимо выбирать виды, не приспособленные к данной среде обитания, использовать генетические конструкции, способные заражать только этих бактерий, и при этом соблюдать в лабораториях такие же жесткие правила. В дальнейшем правила не раз дополнялись в зависимости от того, о каких задачах шла речь, но общий принцип - серьезная проверка безопасности любых модифицированных организмов - сохранился и по сей день. Научное сообщество могло провести все конференции тайно или вообще пренебречь таким жестким контролем, тогда и вопрос об опасности ГМО не затронул бы такое количество людей.

Разделим все опасения на две условные группы: опасность для человека и опасность для экосистемы (таблица 2).

Таблица 2 – Опасения, связанные с ГМО

Обозначение проблемы	Суть проблемы	Что происходит на самом деле?
Опасность для человека		
Встраивание ДНК трансгенных растений	Части ДНК трансгенных растений могут встраиваться в человеческие хромосомы и вызывать невероятные, опасные для жизни мутации.	ДНК всех без исключения организмов состоит из четырех нуклеотидов. А пищеварительная система человека устроена так, что любая попадающая в неё ДНК разбивается на нуклеотиды. Следовательно, для нашего организма не имеет значения натуральные или ГМ-продукты мы употребляем в пищу. И само предположение о том, что чужеродные ДНК встраиваются в нас с каждым приемом пищи, звучит абсурдно
Употребление ГМО в пищу	Употребление в пищу генно-модифицированных продуктов может приводить к повышению заболеваемости раком и ожирением, а также к нарушениям работы желудочно-кишечного тракта и почек.	Сотрудники университета Перуджи провели анализ заболеваемости в США и Канаде со странами Центральной Европы и Великобритании. Жители США и Канады употребляют в пищу ГМО с 1990-х, а в Центральной Европе и Великобритании ГМ-продукты до сих пор не распространены. Если бы трансгенная еда была опасна для человека, то показатели здоровья американцев и канадцев за последние 20 лет ухудшилось бы. Однако сравнение уровней заболеваемости не выявило различий в изменении здоровья людей после ввода ГМ-продуктов.
Опасность для экосистемы		
Вытеснение ГМ-растениями их диких собратьев	Вытеснение устойчивыми к внешним воздействиям модифицированными растениями их диких собратьев из экологических ниш, что может привести к изменению флоры.	На первый взгляд, все трансгенные растения приспособленнее своих диких собратьев. Но это те же культурные сорта растений, которым необходим уход и забота со стороны человека, иначе их вытеснят сорняки. Да, проблема является до сих пор открытой и вызывает множество споров; однако заметим, что за тридцатилетнюю историю культивирования трансгенных растений ни одно из них не встречалось в дикой природе.
«Утечка» трансгенов в окружающую среду	«Миграция» трансгенов между популяциями: то есть перенос генов между трансгенными сортами и дикими подвидами растений	Ученые давно обсуждают эту проблему и методы ее избежания, но однозначной политики на данный счет нет. Не хватает масштабных исследований на эту тему, чтобы сделать объективные выводы.

Противники ГМО с семидесятых годов приводят один и тот же аргумент о том, что проведено недостаточно исследований безопасности ГМО. В то время этот аргумент еще

имел смысл, но в наше время прогрессивная общественность задается вопросом: «А достаточно – это сколько?»

Сотрудники Калифорнийского университета в Дэвисе в 2014 году выполнили огромную по объему работу. Ими собраны в одно целое всю доступную американскую статистику о кормлении сельскохозяйственных животных с 1983 года до 2011 года, а также все исследования, посвященные здоровью и влиянию продуктов на организм. Данные до 1996 года оценивали самочувствие животных до внедрения ГМ-кормов, а данные последних лет (органические фермы были исключены) относятся к животным, которые питаются преимущественно ГМ-кормом. Учитывая всю живность, получилось, что в охвате исследователей оказались данные о 100 миллиардах животных. Это огромные цифры на основе которых можно сделать объективные выводы. В результате исследований не было обнаружено существенной разницы в здоровье животных, продолжительности их жизни, в их мясе, молоке и яйцах не было обнаружено никаких следов ГМО. Но общественность по-прежнему боится ГМО. И именно поэтому около 70% этих качественных и современных растений уходит лишь на корм скоту.

И вас не должен пугать или вводить в заблуждение Федеральный закон от 03.07.2016 № 358-ФЗ, который вносит поправку в статью 21 Федерального закона от 17 декабря 1997 года № 149-ФЗ «О семеноводстве» следующего содержания: «Запрещается ввозить на территорию РФ и использовать для посева (посадки) семена растений, генетическая программа которых изменена с использованием методов геной инженерии и которые содержат генно-инженерный материал, внесение которого не может являться результатом природных (естественных) процессов, за исключением посева (посадки) таких семян при проведении экспертиз и научно-исследовательских работ». Ведь закон не есть истина и нельзя слепа верить какой-либо информации, перед тем как сделать выводы, надо изучить вопрос со всех сторон.

Вокруг освещают только негативные стороны этого вопроса, рассказывают о подозрительных экспериментах, но на второй план уходит одна из основных задач: спасение от голода и получение с пищей жизненно необходимых питательных веществ. А ведь в таких странах, как Китай, США, Индия и других, ГМ-продуктам нашли достойное применение. Некоторые из этих примеров представлены для наглядности в таблице 3.

Таблица 3 – Примеры успешного введения ГМО

Эксперимент на основе:	До введения ГМО	После введения ГМО
Золотой рис	В Индии пятнадцать лет назад около 250 тысяч детей слепли от болезни, проявляющейся при дефиците витамина А - куриной слепоты, и более 13 миллионов человек ежегодно заболели этой болезнью.	Для борьбы с этой проблемой был создан золотой рис. Это рис в геном которого был вставлен ген, кодирующий производство β-каротина - провитамина А, взятый из цветка нарцисса. Что позволило сократить количество больных на 1 миллион в год.
ГМ хлопчатник	В 1990-х в Китае наблюдалась вспышка роста популяции хлопковой совки. Что соответственно вызвало увеличение пестицидов, выливаемых на поля, что в свою очередь вызвало увеличение отравлений людей и других негативных последствий. Но хлопковая	В 1997 году в Китае начали в промышленных масштабах выращивать ГМ хлопчатник, вырабатывающий ядовитый белок для насекомых. Что привело к постепенному снижению популяции хлопковой совки - широко распространённого и опасного вредителя сельскохозяйственных культур. Кроме этого снизилась

	совка со временем выработала иммунитет к различным химикатам.	численность вредителя не только на хлопковых полях, но и на других сельскохозяйственных культур.
--	---	--

Можно привести десятки других примеров успешного введения ГМ организмов. Но общество по-прежнему продолжает с опаской смотреть на необъяснимые для них вещи, им хотелось бы думать, что сохранение статуса-кво дает свободу от рисков. Но надо идти в ногу со временем, ведь сохранение статуса - кво не только сопряжено с неизвестными угрозами, но и несет с собой груз известных опасностей и болезней.

Методы работы с рекомбинантной ДНК позволяют нам обоснованно ожидать частичного решения некоторых из этих проблем. Таким образом, мы должны спросить себя, готовы ли мы допустить, чтобы озабоченность опасностями, о существовании которых нам неизвестно, ограничивала нашу способность бороться с опасностями, которые действительно существуют.

Библиографические ссылки:

1. СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ИСИЭЗ НИУ ВШЭ: [HTTP://WWW.HSE.RU/MONITORING/INNPEOPLE/INP1](http://www.hse.ru/monitoring/innpeople/inp1) (В Т. Ч. СМ. PDF – ДОКУМЕНТ, КОТОРЫЙ МОЖНО СКАЧАТЬ ПО ССЫЛКЕ С ЭТОЙ СТРАНИЦЫ).
2. КАЗАНЦЕВА, А. В ИНТЕРНЕТЕ КТО-ТО НЕ ПРАВ. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРНЫХ ВОПРОСОВ / А. КАЗАНЦЕВА – МОСКВА: CORPUS, 2016. — 376 С.
3. YE X., AL-BABILI S., KLÖTI A., ZHANG J., LUCCA P., BEYER P., POTRYKUS I. (2000). ENGINEERING THE PROVITAMIN A (B-CAROTENE) BIOSYNTHETIC PATHWAY INTO (CAROTENOID-FREE) RICE ENDOSPERM. SCIENCE 287, 303–305.
4. РЕДАКЦИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ЗАКОНОВ ОТ 10.01.2003 Г. N 15-ФЗ; ОТ 09.05.2005 Г. N 45-ФЗ; ОТ 16.10.2006 Г. N 160-ФЗ; ОТ 08.11.2007 Г.
5. ALESSANDRO NICOLIA, ALBERTO MANZO, FABIO VERONESI & DANIELE ROSELLINI (2014) AN OVERVIEW OF THE LAST 10 YEARS OF GENETICALLY ENGINEERED CROP SAFETY RESEARCH, CRITICAL REVIEWS IN BIOTECHNOLOGY, 34:1, 77-88.

УДК 613.7-057.875

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ГИПОДИНАМИИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Колесова Ю. А.

Научный руководитель: Гончарова Е. И.

(Ухтинский государственный технический университет)

Распространённость гиподинамии в современном мире возрастает с каждым днем. Причиной этому врачи и ученые называют глобальную урбанизацию, автоматизацию и механизацию труда. Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Теперь вместо пеших прогулок люди предпочитают автомобили или общественный транспорт, вместо подъёма по лестнице лифт, а вместо прогулок с друзьями общение в интернете. Гиподинамия– постепенное атрофирование мышц, обусловленное отсутствием систематической физической нагрузки и сидячим образом жизни. Гиподинамию еще называют болезнью века и оборотной стороной прогресса.

Актуальность исследования

Студентам не только приходится сократить свою обычную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную статическую позу, сидя за учебным столом,

выполняя домашние задания и подготавливаясь к парам. Исследования ученых показывают, что до 83 процентов дневного времени учащиеся находятся в статическом положении (сидя). Суммарная двигательная активность начинает снижаться (почти на 50%) с поступлением в средние классы школы и снижается постепенно почти до последних курсов высшего учебного заведения. Что же делать? Как избежать негативного проявления и возникновения гиподинамии? Мое исследование поможет в этом разобраться и дать профилактические рекомендации.

Гипотеза:

Если педагоги и ученики будут более информированы в вопросах, связанных со знаниями о гиподинамии, то это внесет свой вклад в улучшение здоровья студентов, будет способствовать повышению культуры здорового образа жизни.

Цель

Основной целью исследовательской работы является объединение усилий студентов, членов их семей, преподавателей в решении вопросов, связанных с низкой двигательной активностью и повышением личной грамотности в целях сохранения и укрепления своего здоровья.

Задачи

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- провести анкетирование среди студентов с 1 по 3 курс, чтобы выяснить, знают ли они, что такое гиподинамия и каковы ее последствия;
- научиться путем исследования понимать и выявлять признаки гиподинамии;
- рассказать учащимся какие навыки необходимы для здорового образа жизни;
- привлечь студентов к систематическим занятиям физической культурой;
- обобщить и предложить методы профилактики «болезни человечества»- гиподинамии

Физические нагрузки благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы, в том числе и на уравнивание нервных процессов.

Постоянные физические нагрузки способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей.

У здорового человека увеличивается умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям, организм становится в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Любая работа мышц тренирует и эндокринную систему, что способствует более гармоничному и полноценному развитию организма.

Основные составляющие хорошей физической формы:

- сердечно – дыхательная выносливость
- мышечная сила и выносливость,
- скоростные качества, гибкость.

Симптомы гиподинамии

Это достаточно распространенное состояние, которое сопровождается не просто большим, а действительно огромным количеством весьма разнообразных симптомов. Данные нарушения дают о себе знать в виде атрофии костей и мышц, уменьшения синтеза белков и обмена электролитов, нарушения обмена веществ, уменьшения количества кальция в костях. Выявить все эти изменения не так уж сложно, так как они со временем начинают давать о себе знать. Так, к примеру, уменьшение количества кальция в костях становится причиной частых переломов. При этом заболевании у людей отмечаются также и такие симптомы как частые головные боли, чрезмерная нервозность, бессонница, общая усталость, снижение работоспособности.

Последствия гиподинамии:

Дистрофия мышечной ткани, ослабевание мышц сердца, нарушение обмена веществ.

Истончаются кости, а содержащийся в них кальций поступает в кровь, который оседает на стенках сосудов, из-за чего сосуды становятся ломкими, теряют эластичность и легко повреждаются. А еще впоследствии может развиваться сколиоз и появиться избыточная масса тела.

Недостаточная физическая нагрузка среди людей в настоящее время широко распространена. Учащиеся моего университета – не исключение, от недостатка движения страдают как младшие курсы, так и старшие. Моя задача – выяснить, что знают студенты о гиподинамии, дать рекомендации по профилактике «болезни цивилизации».

В исследовании принимали участие студенты с 1 по 3 курс всех направлений подготовки УГТУ. Вначале я выявила группы здоровья учащихся. Все студенты делятся на 3 группы здоровья: основная или, по-другому, - первая, подготовительная - вторая и специальная - третья.

1 группа – называется «основная», в нее входят девушки и юноши, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

2 группа – «подготовительная» - к ней относятся студенты, которые могут заниматься ограниченным количеством упражнений. Они не сдают нормативы и, как правило, занимаются отдельно от основной группы.

К 3-й группе или по другому ее называют «специальная» относятся люди, которые по медицинским показаниям отстранены от занятий физической культурой.

Вывод: 1 группу (это абсолютно здоровые) имеют 49 % студентов. Больше всего молодых людей со 2-й группой здоровья - 47%, а в 3-ю группу входят – всего 4%. По статистике большинство учащихся со 2-й группой имеют проблемы с осанкой, зрением, вегетососудистой дистонией. Это люди, которые могут заняться своим здоровьем и перейти в 1-ю группу, т. к. низкая физическую активность только усугубляет данные заболевания.

Для достижения поставленных задач я провела опрос среди студентов моего университета (по специально подготовленной анкете). В исследовании принимало участие 60% девушек и 40% мужчин. Большая часть опрошенных студентов предпочитают лишние 25 минут сна зарядке. Как показали исследования, что независимо от возраста ее проводят те ученики, в семьях которых принято ее проводить. Среди опрошенных мной студентов спортом занимаются всего 16% человек. Большинство этих студентов в выборе вида спорта остановились на баскетболе и волейболе. Тренировки у них проходят, как правило, от 4 до 6 раз в неделю. По итогу анкетирования я выяснила, что 60% опрошенных, так или иначе, занимаются физической культурой вне университета. Занятия у них проходят раз- два в неделю. Самым популярным местом развития физических навыков является тренажерный зал, на втором месте – фитнес, а третье занял плавательный бассейн. Проанализировав последние вопросы моей анкеты, я сделала вывод, что студенты моего университета любят гулять, обычно это происходит 1-2 раза в неделю по 2-3 часа.

Определение сердечно – дыхательной выносливости

Цель - показать изменение пульса у тренированных и нетренированных учеников под влиянием различных нагрузок, рассказать о значении двигательной активности.

Вначале ребята подсчитали свой пульс, после чего им было предложено проделать упражнения с незначительной нагрузкой и вновь посчитать пульс.

Используя сведения таблицы оценивался полученный показатель.

В целом, показатели по курсам хорошие, преобладают ученики со средними показателями сердечно –дыхательной выносливости.

Вывод:

Абсолютно здоровых студентов (1 группа) из обследованных всего 71%. Недостаточность активного образа жизни способствует тому, что с возрастом людей, страдающих гиподинамией, становится все больше. Установлено, что двигательная активность учащихся зависит от них самих. Как показывает опрос более активными являются студенты 1-2 курса, причиной тому служит небольшая занятость в университете.

Старшекурсники много времени проводят за компьютером, хотя осознают, что двигательная активность – это здоровье. Но они это оставляют на «потом».

Исследования показали, что нетренированных учащихся (с низкими и очень низкими показателями сердечно – дыхательной выносливости) оказалось 33 человека, что составило 24% из всего числа обследованных. Со средними показателями – 46 человек - 33%. Высокий показатель сердечно – дыхательной выносливости – у 61 ученика (44%).

В результате исследования также было выяснено, что у нетренированных учащихся пульс участился на 50% и более, в то время как у тренированных ребят изменения были незначительными. При увеличении нагрузки картина еще более углубилась: у нетренированных учащихся пульс увеличился почти на 100% и долго не восстанавливался, а у ребят, занимающихся спортом постоянно, показатели были лучше, восстановление пульса проходило через 3-5 мин.

Более тренированными оказались те учащиеся, которые занимаются своим физическим развитием постоянно, таких оказалось - 35 %.

Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных семестрах, особенно она мала зимой; весной и летом - возрастает.

Таким образом, я пришла к выводу, что студенты страдают от гиподинамии, не все стремятся к активному образу жизни. Поэтому необходима информация ученикам о гиподинамии, чем она грозит в будущем. И единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающее у студентов при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых и регулярная физическая нагрузка.

Рекомендации

Многим людям совсем не хватает времени или средств на систематические занятия спортом. Но это, как правило, – отговорка. Значительно укрепить свое здоровье можно и с маленькими затратами. Врачи пришли к выводу, что даже 25-минутная ежедневная физическая активность способна сильно снизить риск возникновения ожирения и других сопутствующих заболеваний у людей, ведущих сидячий образ жизни.

Избежать негативного проявления и возникновения гиподинамии помогут мои рекомендации.

Самый лучший вариант – заняться физической культурой, записаться в спортивный зал или на различные секции, тем самым тренируя свой мышечный скелет, формируя его и превращая в красивую, стройную, подтянутую фигуру. Если у Вас нет финансовой или временной возможности — это сделать, то попробуйте просто ежедневно увеличивать свои физические нагрузки (вместо лифта воспользоваться лестницей, больше ходить пешком, дома делать легкую зарядку). Ведь движение-это жизнь! Соблюдайте правильное и режимное питание. Если у вас мало свободного времени и делать различные упражнения вы просто не успеваете, то можно заняться ими прямо сидя у компьютера! Чтобы улучшить физическую подготовленность, нужно повысить уровень двигательной активности. Поэтому я разработала программу, в которую включила все формы двигательной активности. Этот комплекс упражнений был принят преподавателем физической культуры для применения на парах.

Заключение

Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки. Но это делает человека слабее. Во всем цивилизованном мире ширится движение за здоровый образ жизни. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. А учащимся – в первую очередь. И это надо студентам не только понимать, но и прикладывать определенные усилия, так как «закладка» здоровья происходит в молодом возрасте и от двигательной активности зависит многое. Нужно всегда помнить, что движение – это жизнь!

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СМАРТФОНОВ НА САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ

Короткевич А. Ю.

Научные руководители: Пономарёва Н. В., Кравчук Л. Р.
(Ухтинский государственный технический университет)

Смартфоны быстро стали неотъемлемой частью контакта между людьми. В разных частях мира они являются наиболее надёжными или вообще единственными имеющимися в наличии средствами связи. В некоторых странах смартфоны популярны, поскольку помогают людям поддерживать взаимосвязь, и при этом не нарушается свобода передвижений - качество, оцениваемое согласно достоинству, на работе и на отдыхе.

Бурная телефонизация набирает оборот с каждым днём. Логично то, что людей стало тревожить воздействие электромагнитных волн на состояние человека. В настоящее время подтверждено то, что электромагнитные волны стимулируют изменения на клеточном уровне, активизируют патологии генного порядка, способствуют появлению больных клеток и патогенных опухолей.

Цель исследования: анализ проблемы отрицательного воздействия телефонов на состояние студентов.

Задача исследования: определить отрицательное воздействие на состояние здоровья студентов при пользовании смартфонами.

Методика исследования: анализ вопроса при помощи сети Интернет.

Анализ данных из сети Интернет. Как показывают исследования, проведенные учеными Норвегии и Дании, пользователи сотовой связи чаще других жалуются на головные боли, вялость, недомогания, становятся раздражительными. Данные патологии характерны для вегетососудистой дистонии. Кроме того, под воздействием вредных электромагнитных полей, которые генерирует мобильный телефон, в организме возникает так называемая реакция напряжения иммунной системы. Также может снизиться иммунитет под влиянием излучения. Таким образом, пользуясь мобильным телефоном как обычным домашним телефоном, иммунитет находится под значительной опасностью. В начале 90-х годов в Америке был выигран крайне удивительный процесс. Адвокатам удалось аргументировать, что причиной летального исхода мужчины, который страдал от опухоли головного мозга, был именно ущерб от мобильного телефона.

Ученые установили, что мобильная связь, равно как и любой другой источник вредного электромагнитного излучения считается биологически активной и оказывает большое влияние на здоровье человека. При этом, согласно суждению врачей, данное влияние имеет «отрицательную направленность». Однако, в отличие от иных устройств и приборов, смартфон в момент работы располагается в непосредственной близости от мозга и глаз. Помимо этого, среди технических средств (например, компьютер, телевизор или радиотелефон) не существует таких, которые могли бы также влиять по сравнению с вредом мобильного телефона по уровню воздействующего на человека электромагнитного излучения.

Электромагнитное излучение радиочастотного спектра, которое генерируется телефоном, проникают в ткани головы, в частности, в ткани мозга, сетчатки глаза, структуры зрительного, вестибулярного и слухового анализаторов, при этом излучение действует как напрямую на отдельные органы и структуры, так и опосредованно, благодаря проводнику, на нервную систему человека. Ученые обосновали, что, проникая в ткани, электромагнитные волны, вызывают их нагревание. Со временем это отрицательно влияет на функционировании всего организма, в частности, на работе нервной, сердечно-сосудистой, а также эндокринной систем.

Если даже самый обычный повреждённый или неработающий смартфон находится рядом с кроватью или лежит возле головы, он способен помешать выспаться.

Электромагнитное излучение мобильного телефона, в том числе, в режиме ожидания негативно воздействует на центральную нервную систему, нарушая нормальное чередование фаз сна.

В наше время процесс обучения в институте обусловлен усвоением большого объема информации в короткие сроки и частыми нововведениями в процессе обучения. Также в период обучения студенты чаще всего не придерживаются здорового образа жизни. Естественно это отражается на психоэмоциональном, психофизическом и физическом состоянии молодёжи, в том числе на их работоспособности и успеваемости.

Если говорить об ухудшении здоровья учащихся в университете, то можно отметить, что вегетососудистая дистония (ВСД) присутствует в истории болезни около 25% от числа всех студентов и это является настораживающим диагнозом.

На сегодняшний день особо выделен «синдром менеджера» — это комплекс симптомов, причинами которых являются гиподинамия, стресс и хроническое переутомление.

Сравнение вегетососудистых нарушений с понятием «психовегетативный синдром» — не редкость, особенно в сочетании с психоэмоциональными расстройствами, подчеркивает взаимосвязь функций и идентичность понятий.

В Государственном университете Кента исследователи Эндрю Лэп, Джейкоб Баркли и Арин Карпински задействовали более чем 500 обучающихся и обнаружили, что частое использование смартфонов непосредственно связано с тревожностью, низким показателем успеваемости и снижением удовлетворенности своей жизнью. Исследователи также обнаружили, что использование смартфонов отрицательно влияет на успеваемость и положительно — на тревожность. Также они выяснили, что успеваемость положительно связана с удовлетворенностью жизнью, в то время как тревожность оказывает негативное влияние на удовлетворенность личной жизни. Исследователи сделали вывод о том, что те, кто часто используют смартфон, имеют высокие показатели тревожности и низкую удовлетворенность своей жизнью, чем та часть студентов, которая использует смартфон в повседневной жизни значительно реже.

Современные зарубежные исследования показали влияние использования технических средств на личностные характеристики человека, его работоспособность, сон и т. д.

Кроме того, было доказано, что чрезмерное увлечение текстовой перепиской прогнозирует проблемы со сном, при этом частый обмен сообщениями ведет к плохому сну, независимо от уровня стресса. Причины негативного воздействия исследователи видят в том, что студенты имеют привычку немедленно отвечать на сообщения, которые им приходят днём и ночью. Студенты держат мобильные телефоны и смартфоны во время сна рядом с собой, поэтому их постоянно отвлекают различные сигналы или вибрация. Исследователи также связывают частый обмен текстовыми сообщениями с повышенной психологической чувствительностью и социальным уровнем стресса.

Проведя анализ информации из сети Интернет, можно сделать вывод о том, что смартфоны негативно влияют на здоровье студентов, что доказано многими учёными. В ходе рассмотрения вопрос автором разработаны следующие рекомендации:

- кратковременное пользование смартфоном;
- лучше носить мобильный телефон в чехле;
- держать смартфон от себя на определенном расстоянии;
- не класть телефон рядом с головой перед сном и не держать его рядом во время сна;
- приобретая новый смартфон выбрать модель с низкими показателями излучения.

УДК 796.7.012.68

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ.

Луцан А. В., Лепс М. В.
Научный руководитель: Пономарёва Н. В.
(Ухтинский государственный технический университет)

На сегодняшний день Интернет – наиболее узнаваемая и используемая информационная платформа, которая является неотъемлемой частью жизни современного человека. В киберпространстве формируется особая реальность, зарождаются киберкультуры и задаются новые тренды. Особое же влияние на молодых людей оказывают социальные сети и видеохостинги. Предпочтения в одежде, стиль общения, так называемые «мемы» и «фишки», образ жизни, даже выбор мобильного телефона – социальные сети практически полностью взяли под свой контроль формирование личности.

При помощи социальных сетей люди приобретают новые знакомства, общаются, делятся эмоциями, переживаниями и историями из своей жизни, обсуждают интересные их вопросы, находят единомышленников и новые интересы.

По данным многочисленных исследований, приблизительно 85 процентов подростков пользуются социальными сетями, уделяя виртуальной реальности более 7 часов в сутки. Однако назвать это пустой тратой времени было бы не совсем правильно. По большей части Интернет неблагоприятно влияет на людей. Зависимость от социальных сетей, ухудшение зрения, формирование плохой осанки – это лишь малая часть «побочных» эффектов. Социальные сети вызывают асоциальное поведение, страх к не виртуальному, живому общению, отсутствие реальных друзей. Некоторым проще считать, что виртуальный мир лучше, чем окружающая действительность.

Опустив негативные стороны пользования всемирной паутиной, и сосредоточив внимание на позитивных моментах, можно заметить, что социальные сети могут иметь и полезное воздействие на массы при условии грамотно подобранного контента (публикуемой информации). В первую очередь, контент должен быть уникален и познавателен. Ключевую роль здесь играют лидеры общественного мнения, далее именуемые ЛОМами, youtube-каналы, профили «ВКонтакте» и «Instagram» которых просматриваются тысячами, а иногда даже и миллионами людей. На просторах Интернет-ресурсов размещается множество информации о различных спортивных движениях, в том числе рекомендации от профессионалов, при соблюдении которых в течение определенного срока позволят получить желаемый результат без дорогостоящих услуг тренера. На основании полученной информации можно составить индивидуальную программу и подобрать рацион питания. Огромная видео-библиотека содержит колоссальное количество информации о техниках и методиках выполнения упражнений.

Наиболее популярным из таких каналов является FitnessoManiya, имеющий 50 тысяч подписчиков. Мужчины и женщины, с привлекательной внешностью, в ясной форме объясняют суть каждого упражнения и наглядно демонстрируют технику их выполнения. Каналы подобного рода являются бесплатными, эффективными и набирают большое количество просмотров за счёт удобного поиска по названию упражнений (пример: «Шпагат за месяц», «Укрепление осанки за неделю» и т.д.)

Если задаться вопросом мотивации, то необходимо вернуться к ЛОМам. Миллионные аудитории могут наблюдать за развитием этих людей, достижением ими успехов, а иногда и за их повседневной жизнью. Большое количество положительных комментариев под публикациями говорит о немалом интересе к личности. Так, например, instagram-аккаунт @sega_kutove, который принадлежит человеку с нелегкой судьбой, имеет 335 тысяч подписчиков. Своим примером Сергей показывает, что инвалидность не мешает ему жить нормально и даже заниматься спортом, мотивируя тем самым своих читателей и зрителей.

YouTube канал Misha Prygunov, имеющий около 300 тысяч подписчиков, является блогом, который регулярно пополняется видео в формате влогов. Михаил создал более комплексную платформу, на которой еженедельно публикуются видео о тренировках, соревнованиях, переживаниях, а также о повседневной жизни его создателя. Качественное

оформление выпускаемого контента, уникальная информация, возможность взаимодействия с блогером посредством комментариев делают привлекательным канал для молодой аудитории. Также, блогер создал собственную программу тренировок, по которой занимаются его последователи, публикуя результаты в собственных профилях.

Помимо информационных и познавательных аккаунтов в социальных сетях существуют и другие, подающие «дурной» пример профили. Самым ярким представителем подобного типа страниц является Кирилл Терешин, чей instagram-аккаунт за короткий промежуток времени набрал более 200 тысяч подписчиков. Кирилл ведёт аморальный образ жизни, пропагандируя инъекции синтола (неанаболический препарат, применяемый для локального увеличения объема мышц и придания им идеальной формы). Изначально, блогер делал опасные инъекции с помощью тёплого растительного масла, что привело к заражению мышечных тканей и некоторых участков кожи. Кириллу заменили «масляное содержимое» на более качественные имплантаты, чтобы избежать ампутации рук.

Артур Валиев (valiev_art). На примере этой личности развивается такой феномен, как – «пример последователя». Молодой человек из глубинки (г. Вуктыл) вдохновился примерами известных блогеров и начал вести здоровый образ жизни. На данный момент Артур развивает собственный You Tube- канал, популяризирует среди молодёжи здоровый образ жизни и пытается организовать работу сообщества, «благодаря которому каждый сможет найти себя и свою цель».

В результате работы над научной статьёй, посвящённой грамотному времяпровождению в социальных сетях, были сформулированы следующие выводы:

В 21 веке визуальная информация ценится больше чем текстовая и воспринимается гораздо легче. Поэтому, подавляющее количество молодёжи предпочитает видео-контент, фото-контент, пренебрегая лонг-ридам (большим текстам).

Удобство Интернет-изданий, а также видео-хостингов подтверждается снижением посещаемости классических библиотек и повышением доступности к сети Интернет.

Актуальная сетевая информация обновляется со скоростью света и ранжируется на тематические разделы.

Таким образом, культура здорового образа жизни становится некой субкультурой, которую соблюдает половина Земного шара. Ранее, пропагандой укрепления духа занимались лишь именитые спортсмены, теперь – это доступная ниша, которую активно «продвигают» блогеры и любители.

УДК: 39: 37.018 (470.47)

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЯХ КАЛМЫЦКОГО НАРОДА

Мархакова Е. Д.

(БПОУ РК «Калмыцкий медицинский колледж им. Т. Хахлыновой»

Элиста, Российская Федерация)

Указывая на важность исследования педагогического наследия этноса, выдающийся русский педагог К.Д. Ушинский еще в середине XIX века особо подчеркивал: «Воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа».

Забота о здоровье выросла из инстинктивного стремления к самосохранению. В этом смысле она самая древняя из целей воспитания, хотя и уступает по степени осознания ее народом целям трудового и умственного воспитания [1].

Как указывал этнопедагог К. С. Чиряев, природное назначение семьи - рождение здорового ребенка. Уже в самом этом исконном предназначении семьи кроется цель

народного воспитания каждого этноса. Родители в семье являются не только кормильцами, но и воспитателями своих детей, так как воспитывают их своим примером, опытом жизни, поведением, духовностью и нравственностью. Мать - носитель вечной этнопедагогике, непоколебима роль матери в воспитании детей, которые вырастают здоровыми духом и телом. Таким образом, отец для мальчика «это безупречный кумир, символ лучшего, что может быть в мужчине и человеке». Он непререкаемый авторитет для детей, носитель силы духа, благородства, четкости стратегии, твердости характера, умения, таланта, что изложено в кратком изречении великого Демокрита: «Благоразумные отцы есть действительное наставление для детей».

Требования к образу жизни калмыки начинают предъявлять еще с раннего детства. Естественно, ребенок в колыбельном возрасте не может организовать свою жизнь, поэтому вместо него это делали взрослые. Именно семейная педагогика является для ребенка ростком здорового образа жизни, исходным пунктом зарождения его социально-педагогического отношения к другим людям, в его любви и доверии к ним. Это подтверждается педагогическим наблюдением, поэтому не подлежат сомнению, что настоящие отцы и матери, ведущие здоровый образ жизни и имеющие широкий круг интересов, являются образцом для своих детей.

В народной педагогике нормы и правила поведения ребенка, передаваемые в преемственной связи, были нацелены на то, чтобы ребенок прошел все этапы взросления и стал полноценной личностью, совершенным человеком, то есть человеком, ведущим здоровый, гармоничный образ жизни.

Для этого в ежедневном быту ребенку ненавязчиво потакали правила, которых он должен был знать и соблюдать с малолетства. Таким образом, духовность, нравственность образа жизни родителей, их потакание, назидание между семейно-бытовыми делами при постоянном контакте, общении с детьми внедряли в душу, сознание ребенка неписанные законы человечности, которые являются правилами, нормами поведения совершенного человека, бесспорно являющимися сутью народной педагогике о здоровом образе жизни.

Из века в век семейная гармония старших поколений передавалась младшим. Таким образом, дети воспитывались в высоконравственных семьях, где мужчины олицетворяли истинно мужское начало, а женщины истинно женское и, естественно, старались быть похожими на своих родителей.

Становлением личности человека по основам здорового образа немисливо без его уважительного отношения к родителям и людям старшего поколения. Это первое нравственно-этическое правило и для ребенка, и для молодого человека, создающего свою семью. В народе стариков очень почитают, не отступают от их советов и считают несправедливостью и грехом обижать и сердить их. Старики учили детей, молодежь не только практическому семейно-бытовому обиходу, но самое главное они передавали детям и внукам человеческое, нравственное поведение, чтобы они были добрыми, благовоспитанными, трудолюбивыми, чтобы не зазнавались, не роптали на других и жили по меркам человеческой жизни. Поэтому общеизвестно, что дети, воспитанные у бабушки и дедушки, растут с ними в любви и взаимопонимании, перенимая у них душевную теплоту и заботу о других. Такое чуткое отношение к людям по народной педагогике является одним из аспектов здорового образа жизни, ибо в этом раскрывается позитивное духовно-нравственное качество человека.

Дети, с колыбели воспитанные в нравственном, человеческом отношении к окружающим его людям, так же бережно относятся и к природе.

Калмыки от поколения к поколению передавали практический опыт формирования культуры здоровья, формы, методы, приемы и средства воспитания физически здоровых, выносливых людей. Кочевой народный идеал совершенной личности нацеливал на воспитание сильного, ловкого, выносливого, закаленного, смелого охотника и воина.

В педагогической сокровищнице калмыцкого народа особое место занимает воспитание физически крепких, здоровых и нравственно благополучных детей. Здоровье

считалось в народе одним из самых больших благ, физическому развитию и формированию здоровья уделялось особое внимание. Вполне успешно народная педагогика решала задачи укрепления здоровья подрастающих поколений, их правильного физического развития, закаливания, формирования двигательных навыков и умений, воспитания морально-волевых качеств личности и развития силы, быстроты реакции и движения, ловкости и выносливости.

В соответствии с принципом природосообразности, калмыки на основе богатейшего опыта и наблюдений за детьми понимали, что воспитание, в том числе и привитие навыков здоровья, нужно начинать с раннего детства. «Кун болх баһасн» - человек начинается с детства – говорили калмыки. И процесс воспитания начинался чуть ли не с самого рождения. Женщины носили детей не в двух руках, как принято сейчас, по-европейски, а «наклонивши свой стан, выставляют правое бедро вперед, на которое верхом сажают ребенка..., рукою придерживая дитя за ягодицы». Малышки крепко держались ручонками за одежду матери и, насколько им позволяли силы, сжимали ножки. Калмычки никогда не пеленали детей.

Мальчика уже в 3 года сажали на коня без седла, а в 5-6 лет доверяли самостоятельно пасти скот. Будущий мужчина должен был многому научиться: работать, думать, брать ответственность за себя и других. С десяти лет он становился помощником отца: рыл вместе с ним колодцы, пас скот, приучался переносить холод, зной и всякие лишения, сопровождал взрослых на охоте, а к 12 становился лихим наездником. В этом возрасте подросток отличался удалью в наездничестве и выделял на коне такие ловкие «штуки», что позавидовал бы любой вольтижер. Жизнь кочевников сама по себе являлась суровой, даже князья и ханы – элита общества – не имели возможности вырасти изнеженными.

Калмыцкий фольклор повествует о том, что сохранение здоровья и трудоспособности до преклонных лет считается большим счастьем и целью, к которой должен стремиться каждый человек. Основными средствами народной системы укрепления здоровья и физического воспитания детей являлись физические упражнения, игры и танцы. В процессе игры формировались те физические и психологические качества личности, которые необходимы были для успешного ведения трудовой деятельности, развивались физические (мышечная сила, ловкость) и умственные (мышление, память, воображение) способности [5].

Стратегическую роль в воспитании подрастающего поколения играло устное народное творчество. Жемчужиной калмыцкого фольклора является героический эпос «Джангар». Ценности в «Джангаре» определяют цель и задачи воспитания, идеал совершенного человека. Мы видим в эпосе формирование здорового образа жизни с раннего детства: «В третье лето, вступив едва, Джангар сел на коня» [2].

Таким образом, этнопедагогика ойрат калмыков, являясь гуманистическим опытом многовекового воспитания и обучения детей в кругу семьи и социума, является отражением духовно-нравственного начала, являющееся одним из основных принципов здорового образа жизни, который народ воспитывал в детях с самого рождения через почитание старшего поколения, родной природы и труда [3].

Образование в области здоровья, если оно начато в раннем возрасте, может способствовать принятию наиболее правильных и полезных для здоровья решений в выборе образа жизни, способствующих его сохранению и укреплению, при том условии, если одновременно создается поддерживающая физическая и социальная окружающая среда [6].

Библиографические ссылки:

1. Волков Г.Н. Этнопедагогическая пансофия: Монография / Под научной редакцией Г.М. Борликова. Элиста: Калмыцкий государственный университет, 2009. -576с.
2. Джангар. Калмыцкий народный эпос. – Элиста, 2014.
3. Панькин А. Б. Этнокультурный парадокс современного образования. —Волгоград: Перемена, 2001.- 446 с.
4. Панькин А.Б. Этнокультурная коннотация образования [Текст]: Монография / А.Б. Панькин. – Элиста: Калм. гос. ун-т, 2009. – 380 с.

5. Панькин, А.Б. Формирование этнокультурной личности: учебное пособие / А.Б. Панькин. – Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2014. – 280 с.

6. Филиппов П.И., Филиппова В.П. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни / Под общей редакцией проф. Т.И. Стуколовой. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. – 288с.

УДК:796.012.442:796.015.865

АНАЛИЗ МОНИТОРИНГА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО МЕТАНИЮ ГРАНАТЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА за 2014 г. - 2017г.

Михеев Д. М.

Научный руководитель: Прилюдько И. А.

(Ухтинский государственный технический университет)

Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» На основании которого введены нормы по созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья у населения в целом. [1].

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни, увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны. В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества, и студенчества.

В данной работе рассматривается сравнительная характеристика нормативов по метанию спортивного снаряда (гранаты) среди студенческой молодёжи Института геологии нефтегазодобычи и трубопроводного транспорта 2 курсов 2015 г., 2016 г. и 2017 года. Рассматривались результаты студентов как девушек, так и юношей. Анализируя полученные результаты студентов по данному нормативу приведены данные, которые сведены в таблицу. Сделаны выводы, что повлияло на сдачу нормативов на более высокие результаты.

Итак, для того чтобы достичь высокого результата при метании гранаты, метателю надо выбрать наилучший захват гранаты, исходя при этом из своих индивидуальных особенностей. Таких, как: длины пальцев, силы кисти, подвижности суставов и др. Его сущность заключается в том, чтобы обеспечивать надежность держания гранаты в момент подготовки к метанию, а также в увеличении рычага. При котором, центр тяжести гранаты, занимал бы довольно-таки высокое положение в руке метателя.

Разбег. Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

Финальное усилие. Держание гранаты. При метании гранаты очень важно правильно ее держать, дальность броска напрямую зависит от этой, казалось бы, мелочи. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10 — 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага — это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению

метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед — вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед — вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад. плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. локоть движется вперед — вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 — 2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

В таблице 1 приведены общие нормы ГТО для 6 ступени и количество человек, которые сдали на разную отметку.

Таблица 1 – Общие нормы ГТО для 6 ступени

Ступень (возраст)	Дисциплина	Мужчины					
		Бронза		Серебро		Золото	
6 ступень — для мужчин 18-24 лет	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33 м	45 чел.	35 м	61 чел.	37 м	268 чел.
		Женщины					
6 ступень — для женщин 18-24 лет	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14 м	12 чел.	17 м	67 чел.	21 м	63 чел.

Среди специалистов по ФК было проведено анкетирование (таблица 2).

Таблица 2 – Анкета для преподавателей ФК

Вопрос	Варианты ответов		
1. Принимали ли Вы нормы у студентов по метанию гранаты?			
А) да	80 %	Б) нет	20 %
2. Как Вы думаете, имели ли Вы в достаточном объеме знаний в 1 год приема норматива по метанию гранаты?			
А) достаточно	50 %	Б) не достаточно	50%
3. Был ли у Вас обучающий семинар по метанию гранаты перед первым приемом нормативов у студентов?			
А) да	10 %	Б) нет	90 %
4. Где Вы актуализировали знания по обучению подрастающей молодежи техники по метанию гранаты?			
А) самостоятельно	40 %	Б) учебное пособие, книги	50 %
		В) свой вариант ответа	10%

5. Вы, как специалист по ФК, считаете, сколько минимум учебных занятий по физической культуре необходимо провести для наилучшей сдачи контрольных норм студентам по метанию гранаты?					
А) 1 занятие	25 %	Б) 2 занятия	50 %	В) 3 занятия	25 %
6. Как вы считаете, в какой год вы, как преподаватель, обладали хорошими знаниями к подготовке по метанию гранаты?					
А) 2015 год	0 %	Б) 2016 год	36 %	В) 2017 год	64 %
7. Имеете ли вы повышение квалификации в области ГТО?					
А) да	25 %	Б) нет	75 %		
8. Хотели бы вы повысить свой уровень знаний и пройти повышение квалификации в области ГТО в профессиональных организациях ВФСК ГТО?					
А) да	100 %	Б) нет	0 %		

Анализ таблицы 2 позволяет сделать вывод, что в первый год внедрения ГТО специалисты по физической культуре в недостаточном объеме имели знания для обучения и проведения сдачи контрольных нормативов по метанию гранаты по сравнению с 2017 годом.

С учетом выше изложенного: приведенные результаты по метанию спортивного снаряда, проведенного анализа ряда работ ППС кафедрой ФК можно разработать следующие рекомендации:

1. уделить внимание ОФП студентов;
2. уделить больше внимания на подготовку студентов к выполнению сдаче норматива;
3. провести несколько контрольных срезов по приему норматива;
4. ежегодно проводить соревнования по данному направлению [2].

Библиографические ссылки:

1. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне».
2. Прилюдько, И.А., Михеев, Д.М. и Мелехина, М.Б., Рассмотрение программы физической подготовки в профессиональных организациях СССР и программы ГТО современности, Учебник под ред. В.А. Таймазова – Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, №1 (143) – СПб.: 2017. – 163 с.

УДК: 796.015.865:378.4(470.13)

РАССМОТРЕНИЕ ВОПРОСОВ СОЗДАНИЯ ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО НА БАЗЕ УНИВЕРСИТЕТА

Михеев Д. М.

Научный руководитель: Прилюдько И. А.

(Ухтинский государственный технический университет)

Указом президента РФ от 01.09.2014 г. ФВСК «Готов к труду и обороне» был введен в реализацию. В заявлении главы государства подчеркнута необходимость не только учить молодежь, но и воспитывать её [1].

Приказ министерства образования, науки и молодежной политики республики Коми от 15.03.2018 г.: Об организации системной работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по отрасли «Образование», который гласит, что студенты образовательных учреждений Республики Коми должны принимать участие в выполнении государственных требований ВФСК ГТО.

В данной работе рассматриваются приоритеты создания Центра тестирования на базе УГТУ в составе кафедры физической культуры. Приведены направления работы кафедры в

области ГТО, которые сведены в таблицу. Рассмотрена материально-техническая база УГТУ и сделаны выводы и создания Центра тестирования на базу университета [2].

«ВФСК ГТО» устанавливает государственные требования к уровню физической подготовки населения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням сложности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее – нормативы, испытаний (тесты)). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

Министерство спорта Российской Федерации, исполнительные органы государственной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления при необходимости наделяют полномочиями Центров тестирования иные организации, основным видом деятельности которых, является деятельность в области физической культуры и спорта.

Основная цель деятельности Центра тестирования – осуществление оценки выполнения населением РФ государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Задача Центра тестирования – проведение пропаганды и информационной работы, направленной на формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, популяризации участия в мероприятиях по выполнению испытаний и нормативов комплекса ГТО.

Центры тестирования в некоммерческих организациях создаются по решению учредителей в подведомственных организациях. Количество центров не регулируется, и на один Центр рекомендуется не более 150 000 человек).

Кафедрой ФКиС УГТУ ведется значительная работа для оперативной подготовки студентов в рамках сдачи тестов ГТО.

Основные направления работы кафедры физической культуры УГТУ в области ГТО представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Направления работы кафедры физической культуры в области ГТО

Этапы	Направления работы
1	Рассмотрение вопросов о сдаче контрольных тестов, приравненных к нормативам ГТО в рамках заседаний кафедры физической культуры
2	Разработка ФОС по физической культуре, на основе нормативов ГТО
3	Испытания контрольных тестов: <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 3000 м для мужчин 6 ступени; Бег на 2000 м для женщин 6 ступени; 2. Бег на 100 м; 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 5. Рывок гири 16 кг; 6. Подтягивание из виса на высокой перекладине; 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; 8. Метание спортивного снаряда

4	Анкетирование в области ГТО студентов и ППС УГТУ
5	Участие в конференциях с докладами в области физической культуры и спорта
6	Проведение открытых бесед, разработка и изготовление буклетов, информационных стендов с информацией о комплексе ГТО, его структуре, целях, задачах, ступенях и нормативах
7	Написание научных статей, выпуск учебных пособий в области ГТО
8	Прохождение преподавателей курсов квалификации «Судейство видов тестирования Комплекса ГТО»

Ухтинский государственный технический университет систематически улучшает материально-техническую базу в области науки, спорте и здоровьесберегающих технологий:

1. УСК «Буревестник», который включает в себя шесть залов комбинированного типа: волейбол, баскетбол, единоборства, атлетическая гимнастика и т.д.;
2. Лыжная база в поселке Шудаяг «Сияние Севера»;
3. Плавательный бассейн;
4. Туристская база.

В городе Ухта отсутствует легкоатлетический манеж. Это проблема очень актуальна и требует решения, так как единственный легкоатлетический манеж находится в городе Сыктывкар (столица Республики Коми), что отдалено от многих населенных пунктов республики.

Таким образом популяризировать здоровый образ жизни и регулярные занятия физкультурой населения возможно посредством проведения спортивных мероприятий, основой которых является прохождение испытаний Комплекса ГТО.

Библиографические ссылки:

1. Прилюдько, И.А., Михеев, Д.М. и Мелехина, М.Б., Рассмотрение программы физической подготовки в профессиональных организациях СССР и программы ГТО современности, Учебник под ред. В.А. Таймазова – Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, №1 (143) – СПб.: 2017. – 163 с.
2. Прилюдько И.А. Военно-патриотическое воспитание студенческой молодёжи с использованием средств физической культуры, спорта и туризма при подготовке к воинской службе. Автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Прилюдько Ирина Александровна. – СПб.: 2007. – 22с.

УДК 338.48(470+571)

ОСОБЕННОСТИ ТУРИЗМА В РОССИИ

Михеев М. М.

Научные руководители: Прилюдько И. А., Бирюкова И. Б.
(Ухтинский государственный технический университет)

Россия обладает огромными богатствами как культурными, так и природными, что, естественно, является базой для развития туризма, как отдельной и самостоятельной отрасли предоставления туристических услуг. Немаловажной составляющей туристической деятельности является инфраструктура. За последние годы произошёл огромный скачок в развитии этого направления сферы туризма. Однако до сих пор существует множество проблем, связанных с посещением нашей необъятной страны. Особенно это актуально для иностранных туристов.

Цель данной работы заключается в анализе текущего состояния услуг предоставляемых в сфере спортивного, культурного туризма, обнаружении проблем в законодательно-правовой базе и поиске путей решения.

Основным законом, регулирующим права граждан в сфере туризма, в России является Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», который устанавливает понятия, принципы регулирования и приоритеты развития [1]. Однако этот закон распространяется, в своём большинстве, на взаимоотношения, возникающие в коммерческом туризме, и практически никак не касается спортивного, культурного и экстремального туризма. Многочисленные проблемы возникают у людей, которые путешествуют по России в областях, выходящих за рамки данного закона и подзаконных актов, что, несомненно, требует существенной доработки и модернизации правовой системы, касающейся данного вопроса. Прежде всего следует выделить то, что декларируемое в Конституции РФ и во Всеобщей декларации прав человека право на свободное перемещение внутри страны в России ограничено на территории стратегически значимых закрытых городов, и во всей пограничной зоне. Последнее может довольно ощутимо сказаться при выборе маршрута по территории страны, т. к. пограничная зона здесь распространяется в границах административных районов, и проходит в том числе и вдоль морского побережья страны, благодаря чему в неё попадают огромные территории Крайнего Севера. Туризм в этих краях с каждым годом набирает всё большую популярность. Это связано, прежде всего, с самобытным образом жизни местных жителей, живущих по древним обычаям и традициям, а также с неповторимыми природными явлениями и уникальным животным миром.

Методы получения пропусков в пограничную зону часто нетривиальные. Например, для того, чтобы посетить столицу Ямало-Ненецкого автономного округа Салехард, необходимо разрешение Управления ФСБ в Кургане. В тех районах, где туризм носит коммерческий характер, режим пограничной зоны может быть отменен особыми указаниями. Такими регионами являются Соловецкие острова или город Печоры. Однако некоторые пограничные исторические города, небезынтересные для туристов (например, Мезень), до сих пор недоступны для свободного путешествия. Туристы часто по незнанию, или специально пытаются попасть в зону охраняемых объектов в Российской Федерации. К таким объектам относятся, прежде всего, военные части, заповедники, заказники, территории, находящиеся в частной собственности и др. На эти случаи распространяется соответствующее законодательство. Как один из наиболее представительных можно привести пример конфликтов между туристами, которые сплавливаются по реке Полометь в районе военной части, расположенной на берегах этой реки на самом значимом и охраняемом месте.

Одной из проблем является языковой барьер. Русский язык основан на кириллице, поэтому чтение или хотя бы интерпретация надписей и текстов, сделанных на русском языке, для большинства туристов из зарубежья является крайне сложной задачей, так как их алфавит основан на латинице, а транслитерация указателей и перевод текстов встречается в России не часто. Также можно отметить практически полное отсутствие в России указателей на достопримечательности в привычном для иностранного туриста (светло-коричневом) цвете. Однако ситуация медленно изменяется, и сейчас наверняка, многие встречали дорожные знаки с продублированным латиницей текстом. Также в некоторых регионах России население говорит по-русски плохо, активно пользуясь языком народа, проживающего в конкретном месте. Особенно явно это заметно в сельской местности. В качестве примера можно привести Башкирию, республики Кавказа, Северные регионы России, Бурятию, национальные республики Центральной России и даже отдельные районы Нижегородской области.

Некоторые трудности могут возникнуть у иностранных туристов, которые заранее «не запаслись» российскими рублями, поскольку не во всех турах и туристических маршрутах России есть возможность оплаты иностранной валютой. Конечно же это касается, прежде всего, отдалённых глубин, которые привлекают своей уникальностью. В крупных городах такой проблемы не наблюдается, т. к. есть возможность обмена валюты в любых банках. Также существует проблема неоправданно завышенных цен на туристические услуги для

иностранцев путешественников. Достаточно часто недобросовестные жители курортных городов, пользуясь неосведомленностью о тех или иных достопримечательностях, обманом предлагают различные услуги, предметы и экскурсии в места, не представляющие никакой культурной ценности за высокую плату. Такие ситуации должны контролироваться соответствующими инспекциями.

В целом, жители России достаточно миролюбивы и дружелюбны. В большинстве регионов страны заезжему человеку всегда помогут. При наличии в данной местности достопримечательностей настоятельно будут объяснять, как к ним пройти. Ситуация может измениться в местах, где постоянно присутствует большое количество туристов: местное население на себе испытывает те опасности, которые несёт вместе с собой туризм для их малой родины. Также зачастую население провинциальных туристических центров слишком явно видит разницу между собственным уровнем жизни и обеспеченностью приезжих. Это приводит к конфликтам между местным населением и туристами, впрочем, они все равно носят характер единичных стычек. На общем сравнительно благополучном фоне выделяются отдельные регионы Российской Федерации, где количество преступлений в отношении приезжих значительно выше. К сожалению, на сегодняшний день рекреационный потенциал страны используется не в полной мере. Среди основных причин слабого развития внутреннего туризма можно отметить следующие: отсутствие твердых гарантий частной собственности, экономическая нестабильность в стране, низкий уровень сервиса и деловой культуры, отсутствие телекоммуникационных средств, экологические проблемы. Однако, несмотря на ряд проблем Россию ежегодно посещает несколько миллионов туристов. Согласно результатам опросов, в среднем иностранный турист тратит в нашей стране около 1000 долл. США за поездку. Среди основных проблем, препятствующих более скорому развитию туризма в стране и отталкивающих иностранных путешественников, необходимо выделить следующие: экономический кризис, недостаточное качество и сервис предоставляемых услуг, экологические проблемы в крупных промышленных центрах, стереотипное представление о современной России, незнание русского менталитета, истории и традиций.

Таким образом, можно заключить, что развитие туризма в России проходит в положительном направлении. Необходимо продолжать популяризировать данное перспективное направление экономики не только для иностранных граждан, но и для наших соотечественников, а также активно развивать инфраструктуру в этой сфере в отдалённых районах нашей Родины. Анализ нормативно-правовых документов показал, что требуется разработка дополнительных законов и актов, которые охватывали бы всё многообразие туристической отрасли.

Библиографические ссылки:

1. История российского туризма / Под общ. ред. д.пед.н, проф. Т. И. Власовой. — монография. — Санкт-Петербург: Издательство Д.А.Р.К., 2009. — 416 с. — 1000 экз. — ISBN 978-5-98004-030-7.

УДК 612.39:796.08-021.121

АКТУАЛЬНОСТЬ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО ВИДАМИ СОРТА В НЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ.

Никонов А. В.

(Ухтинский Государственный Технический Университет)

В настоящее время многие студенты вузов самостоятельно занимаются видами спорта, но как рационально сочетать тренировочный процесс и полноценное питание не знают.

Цель данной статьи – помочь им в данном вопросе.

Ввиду сильной и продолжительной физической нагрузки аппетит может угнетаться на довольно длительный промежуток времени. Это отмечается как в научных исследованиях, так и на практике. Ученые обнаружили, что после продолжительного бега до истощения физических сил в крови испытуемых проявляется «анорексигенная субстанция» - подавляющая аппетит. Эксперименты показали, что введение подобной субстанции приводит к уменьшению потребления ими еды в течение 1-2 суток. И чем сильнее нагрузка, тем сильнее и продолжительнее подавляется аппетит. После продолжительной тренировки в спортзале влечение к еде достигает максимума только на 3-5 сутки. Уровень потребности к еде также может служить признаком хорошей физической формы спортсмена. В утомленном состоянии тело не может принимать некоторые продукты, какими бы полезными они ни были. Картофель, мясо, макаронные изделия, в это время они кажутся «резиновыми». В первые несколько часов после длительной нагрузки употребление пищи обычно сводится к питью, соли, легких и не очень сладких углеводов (соков, овощей, фруктов).

Важно знать тонкости правильного питания при занятиях спортом. Диетический белок снабжает организм более 25 аминокислотами, они так же часто называются строительными блоками, с их помощью клетки растут и самовосстанавливаются. Белок – это третий источник энергии после жиров и углеводов. Белок бывает, как растительного, так и животного происхождения. Белок поддерживает объем мышц и вместе с интенсивными и тренировками поддерживает рост мышц. У разных людей потребность в белке – различна. Вес, состояние здоровья, соотношение мышечной и жировой масс, качество потребляемого белка и диета определяют индивидуальную потребность. Белок – недостаточный источник энергии, ввиду того что для сгорания одной калории белка организму необходимо в девять раз больше воды, чем для сжигания одной калории жира или углевода. Поэтому белок как источник энергии может обезвожить организм. Если вы на диете, богатой белками, с низким содержанием воды то следует пить как можно больше воды. Существует два вида полезных для здоровья жиров – незаменимые жирные кислоты. Насыщенные и мононасыщенные жиры служат источником энергии, но не являются полезными. Полезные кислоты превращаются в простагландин – вещество, схожее с гормонами, оно также разжижает кровь, не позволяя артериям закупориваться, снижает давление, подавляет воспалительные процессы, контролирует уровень холестерина и жиров, поддерживает работу мозга и иммунную систему, регулирует уровень сахара в крови. Жировая ткань легче мышечных волокон, поэтому если вы снижаете вес и тренируетесь 3-4 раза в неделю, то нет ничего плохого в том, что вы на самом деле наберете несколько килограммов! Это естественный процесс: отложенный жир используется как источник энергии, формируя мышечную ткань. Регулярные физические упражнения увеличивают количество сжигаемого жира и улучшают энергетический обмен. Бег трусцой, теннис, ходьба, и велосипед могут служить примерами доступных для начинающих видов спорта. Для получения лучшего результата сердцебиение при аэробных нагрузках должно достичь 80% процентов своего предела в течение 20 минут. Аэробные упражнения снижают кровяное давление, поддерживают работу сердечно-сосудистой системы, снижают уровень холестерина в крови и помогают нормализовать уровень сахара в крови. Во время тренировки мышечная ткань под действием нагрузки разрушается – этот процесс называется катаболизмом. Во время отдыха организм восстанавливает и укрепляет мышечные волокна, что называется анаболизмом. Для обоих процессов требуется энергия. Регулярные физические упражнения способствуют росту мышечных волокон, их укреплению и росту, получению ими большего количества кислорода и, как результат, высвобождению большего количества энергии. Ключом успеха занятий физическими упражнениями, улучшающими использование жиров организмом, является регулярность и равномерность нагрузки без перенапряжения. Занятия нужно проводить по 30-40 минут, трижды в неделю, чтобы в перерыве между тренировками присутствовал день для восстановления сил. Заниматься меньше не целесообразно, так как в этом случае организм не использует накопленный жир пока не истощатся запасы гликогена в мышцах. Заниматься

больше также не имеет смысла, так как это может привести к слишком большой нагрузке на организм. Всегда делайте 10 минутную разминку до и после каждой тренировки.

Для получения максимального эффекта от тренировок и исключить риск голодного обморока следует ознакомиться с нижеследующими советами по питанию. Во время и до занятий спортом крайне важно восполнять потерю жидкости. Для этого рекомендуется употреблять негазированную минеральную воду, натуральные соки или витаминно-минеральные напитки (не следует употреблять газированные напитки). Максимально эффективным способом возмещения потери воды является потребление жидкости маленькими глотками по 25-50 мл во время тренировки. Общий объем жидкости, выпиваемой за тренировку, может достигать более 200-250 мл. После тренировки следует выпить до 350-400 мл жидкости. Некоторые стараются не есть перед тренировками, однако это является большой ошибкой. Примерно за час до тренировки употребление пищи просто необходимо. Энергетическая ценность этого приема пищи должна составлять примерно 200 килокалорий. Это может быть углеводная пища, например, салат или кусочки нарезанных фруктов. Если вы занимаетесь интенсивным видом спорта, не помешает некоторое количество белков. В процессе тренировки, как правило, не употребляют пищу. Исключение может быть только в случаи, очень сильного чувства голода. Не стоит отказываться от еды после тренировки. Телу требуется восстановить свои ресурсы, и прежде всего за счет углеводов. Но не переусердствуйте! В еде в правильных пропорциях должны присутствовать белки, микроэлементы и витамины. Неплохим вариантом будет тарелка риса, бобовых или овсянки. После тренировки следует организовывать питание таким образом, чтобы не было большого промежутка времени (более 45 минут) между тренировкой и последующим потреблением пищи. В спортивном питании всегда следует избегать: кофе, чая с сахаром. Если не можете пить без сахара и по каким-то причинам не можете использовать сахарозаменитель (которым тоже не следует злоупотреблять), то переходите, по крайней мере, на мед – как минимум будет хоть какая-то польза. Выпечка - как правило, чем более сладкая/вкусная, тем более вредная. Желательно исключить из своего рациона и хлеб. Конфеты, особенно карамельки – они гораздо вреднее шоколадных, хотя и от шоколадных рекомендуется отказаться. «Расползающихся» макарон – качественные макаронные изделия из твердых сортов вполне полезная, спортивная пища. Пирожные – не полезны. В случаи интенсивных занятий спортом (в период набора массы), требуется съедать в день: 200-250г обезжиренного творога. Тарелку каши – любую крупу на завтрак или в обед гарнир из крупы (овсянка, гречка). На гарнир допустимы макароны (из твердых сортов), лучшим вариантом будет съесть макароны после тренировки. 200-250г мяса/рыбы/птицы, как минимум, можно использовать подобную схему как на обед, так и на ужин – только на ужин желательно заменить крахмалистый гарнир на зеленые овощи. 3-2 яйца (на ужин или завтрак). Сырые овощи (огурцы, морковь, лук, зелень, помидоры) хороши в любом рационе, в том числе и спортивном питании – 400-500г в день. Фрукты – в любом количестве в первой половине дня, после второй половины дня – не более 1го апельсина, яблока или грейпфрута. Бананы после 15 ч. – есть не рекомендуется, однако в случаи вечерней тренировки можно съесть банан и стакан обезжиренного молока или протеинового коктейля – сразу после тренировки. Следует есть не менее пяти раз в день, не большими порциями т.к. это будет приводить к отложению излишков еды в жир, а не мышцы. В качестве «лакомства», если хочется, в случаи спортивного питания можно употреблять: Сухофрукты, орехи. Десерты в виде желе, Горький шоколад, Сливочное мороженое. Пример меню для тех, кто занимается спортом. 1. 0.2кг обезжиренного творога, овсяные хлопья (4-3 столовых ложки в сухом виде), апельсин или яблоко, чашка несладкого кофе с обезжиренным молоком. 2. Стакан или два нежирного кефира или 0.1-0.15 кг творога или яблока (апельсина) и 0.05 кг сыра. 3. Гарнир (крупа или макароны), мясо/птица/рыба (0.2-0.25кг) или зелень. 4. Так же к данному рациону можно добавить – овощной салат, творог, яйца. 5. Салат из овощей (лучшим вариантом будет белокочанная капуста, зелень и огурцы). 6. Перед сном – обезжиренный кефир (стакан) или зеленый чай. До второй половины дня между едой, если вы стараетесь соблюдать спортивное

питание можно съесть яблоко, апельсин, грейпфрут, вообще подойдут практически любые фрукты. Исключение в данное время составляют бананы и хурма. Один из основных методов ускорения восстановления организма – это применение разрешенных фармакологических препаратов и специализированных продуктов питания. В случае занятий спортом следует несколько снизить содержание жира в рационе питания. Это важно для предупреждения нахождения не окисленных продуктов в крови и моче. Так как главным источником энергии являются углеводы, их количество в рационе питания спортсменов увеличивается до 8-12 г на килограмм массы тела. Возрастает потребность в витаминах. Количество жидкости, потребляемой при занятиях спортом, должно быть в районе 2,5 л (с учетом всей потребляемой жидкости, в том числе в продуктах питания). Энергетическая ценность еды измеряется в килокалориях или килоджоулях, килокалории часто называют просто «калориями». Продукты питания имеют следующую энергетическую ценность. В каждом грамме продукта: углеводы – 4 калории (крахмал, сахар), белки – 4 калории, жиры – 9 калорий. Для полноценной жизнедеятельности организма требуются также разные минеральные вещества и витамины. Необходимое количество энергии, возможно, подсчитать следующим расчетом: Вес тела (в кг): $0,454 \cdot *0.409 \cdot 24$ – это скорость обмена веществ в состоянии покоя, т.е. минимальное количество калорий, которое расходуется каждый день. Люди, занимающиеся спортом потребляют большее количество килокалорий (так спортсмены потребляют в день больше 5000 ккал). Меньше всего человек затрачивает энергии во время сна (около 1 ккал в минуту). Можно примерно подсчитать расход энергии за сутки в день тренировки и в день без нее. Стабильная масса тела говорит о расходе энергии примерно равном количеству получаемой. Если организм получает больше калорий чем может использовать – неизрасходованная ее часть накапливается в виде жира, если меньше – это ведет к растрате собственных жировых запасов и снижению веса. Также следует помнить: в числителе – калорийность и содержание пищи, - в знаменателе – объём и интенсивность физических занятий. Источником энергии для меньших сокращений служат специальные вещества богатые потенциальной энергией и способные отдавать ее при расщеплении. Источником энергии служат: АТФ (аденозинтрифосфорная кислота), КрФ (креатинфосфорная кислота), углеводы, жиры, белки. Наиболее важным из них является АТФ, именно при ее разложении мышцы получают энергию, остальные энергетические вещества используются в биохимической реакции для ее восстановления. Так как количество АТФ в мышцах невелико, запасы энергии, находящиеся в ней, быстро истощаются. Тогда вступают в действие КрФ и гликоген (крахмал), выделяющаяся при их разрушении энергия восстанавливает молекулу, а с ней и энергию АТФ. Когда же запасы АТФ, КрФ, гликогена подходят к концу, начинают использоваться другие источники энергии: углеводы, жиры и белки, они поступают к мышцам с кровью и окисляются, выделяя энергию на восстановление АТФ. Белки – основа жизни, важная и необходимая часть рациона человека, особенно, спортсмена. Это важный строительный материал тела, нужный для создания новых мышечных волокон, восстановления и замены мертвых тканей всех органов. Жиры такой же необходимый компонент питания, как и белки. Мнение о вреде жирной пищи в данном случае не совсем верно. Исследования показывают, что для организма важно иметь необходимое количество жиров. Углеводы, белки и жиры необходимы всем людям. Прежде всего это важный источник энергии и строительный материал. Регулярные тренировки требуют покрытия не менее 60% ежедневных затрат энергии за счет углеводов. Усвоение углеводов комплексный процесс, зависящий от вида и объёма пищевых волокон, а также многих других факторов. Так что темпы поступления глюкозы в кровь при питании различными продуктами не одинаковы. Максимальный объём физической нагрузки, связанной с бегом, поднятием тяжестей, пропорционален начальному значению гликогена в мышцах. У тренированных спортсменов запасы гликогена превышают запасы не занимающегося спортом человека. В результате длительных и интенсивных тренировок, соревнований, запасы гликогена в организме резко сокращаются. Однако общий обмен энергии достаточно долго остается на высоком уровне. При нехватке углеводов, характерной

в такой момент, тело переключается на другие источники энергии. Занимающиеся рядом видов спорта атлеты довольно настороженно относятся к употреблению углеводов. Это обусловлено тем что при избыточном потреблении углеводы действительно способны преобразовываться в жиры и откладываться в организме. То, что витамины требуются каждому и особенно спортсменам, знаю все. Однако не всем известно, что такое витамины, в каких именно продуктах питания они находятся, как влияют на организм, какое значение имеют для обмена веществ, какие нарушения возникают при их нехватке, когда и какие из них нужно принимать. Исследования, проведенные российскими специалистами, показали, что нехватка витаминов – довольно частое явление среди наших спортсменов. Так, по данным различных авторов, независимы от вида спорта недостаточное количество витамина С было выявлено 35-70% спортсменов, тиамин у 30-70%, рибофлавином у 15-40%, пиридоксин - у 30-35%, никотиновой кислотой у 10-35%. Минеральные вещества – это соли и их ионы. Они содержатся в организме и требуются для его правильного функционирования. Многие спортсмены и любители физической культуры не обращают достаточного внимания на роль минеральных веществ в питании. Энергообмен в мышцах – мышечная активность, как и любая другая требует энергозатрат. Механическую энергию, затрачиваемую при напряжении мышца использует из своих резервов химической энергии. Для того чтобы мышца могла работать, требуется, чтобы хим. энергия перетекала в механическую. Обмен энергии может происходить двумя способами – с использованием кислорода или без. В случае, когда в мышце имеется кислород, энергия, требуемая для работы, выделяется с помощью сгорания (аэробная тренировка), в результате чего образуется углекислый газ и вода. Если требуемое количество энергии настолько велико, что кислород подходит к концу (анаэробная тренировка), то энергия выделяется с помощью разрушения богатых энергией веществ. Боль и усталость, ощущаемые в ногах при сильной нагрузке в данном случае, являются проявлениями локального утомления, вызванного накоплением молочной кислотой. Механизм сгорания. Когда кровь доставляет к мышце кислород, сгорание может происходить наподобие работы механического двигателя. Различие, как ранее указывалось, отличие в данном случае состоит в том, что расщепление химических веществ происходит при намного более низкой температуре благодаря влиянию ферментов (энзимов), т.е. веществ, которые облегчают и ускоряют сгорание. Источником энергии служат углеводы и жиры. В отличие от созданных человеком двигателей, в теле, происходит полное сгорание, при котором вещества расщепляются на углекислый газ и воду которые транспортируются кровью. Количество энергии, образуемой при сгорании гликогена, значительно превосходит выделение энергии при его расщеплении до молочной кислоты. Сгорание в общем виде может быть описано как: углеводы, жиры + кислород + энергия = углекислый газ + вода + энергия. Мышца может работать непродолжительное время без кислорода. Утомление наступает, когда заканчиваются внутренние запасы богатых энергией веществ. Для дальнейшего сгорания топлива мышцы должны получать снабжение кислородом и избавляться от продуктов распада. Транспорт этих веществ осуществляется с помощью системы кровоснабжения. При соблюдении этих условий мышечная среда остаётся стабильной и не меняется с течением времени. Однако, прежде чем дыхание и сердечно-сосудистая система приспособятся к требуемым количествам кислорода, проходит некоторый промежуток времени. В первые секунды работы используется кислород, который имеется в связанном состоянии, - миоглобин мышц. Затем вступает в действие механизм расщепления. Когда снабжение мышцы кислородом улучшится, большая часть энергии обеспечивается путем сгорания. Механизм сгорания – доминирующий источник энергии в покое и при длительной работе. Ограничивающий фактор при тяжелой работе, если она длится более минуты, - снабжение мышц кислородом. Поскольку каждый литр используемого кислорода соответствует 21 килоджоулю (5 килокалорий), то это означает, что чем больше кислорода получают мышцы, тем больше энергии может образовываться и тем более тяжелую работу можно выполнить. Занимаясь спортом, мы сознательно увеличиваем физические нагрузки, испытываем наше тело на прочность, закаляем его.

Значение правильного питания в таких условиях многократно возрастает, и одновременно усложняются подходы к его организации.

Спортивные нагрузки отличаются большой интенсивностью расхода энергии, наличием кислородного голодания, большим нервно-психическим напряжением. Все это влияет на расход энергии и потребность в отдельных пищевых веществах. Даже в одном и том же виде спорта величина энергетических затрат может быть различной в зависимости от периода тренировки, степени тренированности, состояния погоды и других условий. При занятиях спортом рациональное питание способно предупреждать утомление, повышать выносливость, ускорять восстановительные процессы в организме, нормализовать различные его функции после высоких нагрузок. Величина энергозатрат зависит не только от вида спорта, но и от объема выполняемой работы, а также от массы тела. Существуют общие рекомендации по величине тренировочной нагрузке для развития и поддержания кардиореспираторных функций состава тела, мышечной силы и выносливости, у взрослых здоровых людей. частота тренировочных занятий- 3-5 дней в неделю -интенсивность работы- 65-85% от максимальной ЧСС или 50-80% от МПК (макс. потребление кислорода).длительность занятий- 20-60 минут непрерывной аэробной работы в зависимости от интенсивности (допускается 2-3 пика нагрузки по 1-2 минуты с ЧСС до 90-100% от максимальной ЧСС или от МПК.-вид упражнений- любые упражнение с использованием больших мышечных групп при ритмичной аэробной работе упражнение с сопротивлением умеренной интенсивности, эффективные для поддержания анаэробных возможностей – 5-8упр., на большие мышечные группы не менее 2 дней в неделю. Рекомендованный двигательный режим поддержит оптимальный уровень физической работоспособности, снимет утомляемость и ускорит процессы восстановления организма.

Библиографические ссылки

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. - М. 2006г.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Две недели в лагере здоровья. - М.,2006.
3. Конышев В. Все о правильном питании. - М., 2001.
4. Корелин О.А. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. - СПб.: 2005.
5. Окорокова Ю.И., Еремин Ю. Н. Гигиена питания -М., 2003.

УДК 796.093.412:323.212

ВОЛОНТЁРСТВО В СПОРТЕ НА ПРИМЕРЕ ПРОВЕДЕНИЯ V СПАРТАКИАДЫ КОНСОРЦИУМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МИНЕРАЛЬНО-СЫРЬЕВОГО КОМПЛЕКСА РОССИИ

Пантин Д. О.

Научный руководитель: Круглий А. В.

(Ухтинский государственный технический университет)

2018 год президентом Российской Федерации В. В. Путиным объявлен годом волонтера. Назван он так не случайно, а по той причине, что этот вид деятельности в последние годы набирает всё большую и большую популярность, особенно среди молодёжи. За 2017 год в волонтерские ряды вступили около 300 тыс. человек, а общее количество волонтеров увеличилось на 20 % в сравнении с 2016 годом.

Волонтер, или доброволец – это человек, который безвозмездно может помочь в той или иной сложившейся ситуации. Безвозмездная помощь к ближнему существовала всегда. В Греции – это врачи-путешественники, лечившие бедных граждан и проводившие профилактические меры против эпидемий холеры, и чумы. В Древней Руси было распространено милосердие к «сырым и убогим». Изначально слово «волонтер» имеет латинское происхождение: «voluntarius» («доброволец» или «желающий»). В русском языке

это слово известно с начала XVIII века, его считают заимствованным с французского «volontaire», что означало лицо, добровольно поступившее на военную службу. Правда, называли таких людей на иной манер: «волентир» или «волунтер». Первым волонтерским, в современном понимании, проектом стало восстановление разрушенных Первой мировой войной ферм близ Вердена (Франция). Немецкая и французская молодежь – пионеры волонтерства за выполненную работу не взяли ни копейки [1]. В настоящее время такое необходимое всему миру движение, как волонтерство разделилось на два направления. Первое из них связано с понятиями «милосердие» и «доброта». Волонтеры данного профиля помогают бездомным, больным людям, пенсионерам, ветеранам, детям из детских домов. Второе направление заключается в помощи в организации различных мероприятий. Любое культурно-массовое, развлекательное, спортивное мероприятие невозможно организовать в одиночку. Одному человеку очень сложно контролировать всё, а тем более выполнять всю необходимую работу. Очень важно правильно организовать работу команды оргкомитета и распределить обязанности. Однако и оргкомитета недостаточно для воплощения крупного проекта. Здесь то и приходят на помощь волонтеры, готовые помочь в любом деле. Как правило, каждый волонтер ищет себя в той области, которая ему интересна. Так как большое внимание в нашей стране уделяется спорту, то и интерес к этой области со стороны волонтеров растёт.

Мощным импульсом к развитию спортивного волонтерства в России стало проведение Сочинской Олимпиады и Паралимпиады в 2014 году. Тогда к местам проведения соревнований и встреч гостей были направлены 25 тысяч волонтеров, привлечённых из разных регионов страны. Все эти люди прошли специальную подготовку, получили неоценимый опыт работы в крупных спортивных проектах. Не меньший опыт получают и волонтеры (15 тысяч человек), готовящиеся встречать футбольные команды со всего земного шара и их болельщиков на чемпионате мира в России в 2018 году.

В Ухтинском государственном техническом университете волонтерское движение бурно начало развиваться с 2014 года, в настоящее время численность волонтеров, постоянно участвующих в каких-либо проектах составляет около 100 человек.

Целью данной работы является выявление важности волонтерского движения при проведении спортивных мероприятий на примере V Спартакиады консорциума образовательных учреждений минерально-сырьевого комплекса России.

Для достижения цели необходимо решить задачи:

1. Составить структурную схему взаимодействия организаторов и волонтеров при проведении спортивных мероприятий.
2. Провести анализ деятельности каждого элемента схемы.
3. Провести социологический опрос среди студентов УГТУ.
4. Сделать вывод о важности волонтерского движения при проведении спортивных мероприятий.

С 1 по 5 апреля 2018 года в Ухте была проведена V Спартакиада консорциума образовательных учреждений минерально-сырьевого комплекса России. В данных соревнованиях приняли участие около 200 спортсменов из 7 вузов. Соревнования проводились по пяти видам спорта на различных спортивных площадках города. Спортивный клуб «Планета-университет» и отдел по организации массовых мероприятий УГТУ возглавили работу по подготовке, организации и проведению V Спартакиады. Подготовкой залов, написанием положений, регистрацией команд, проведением мандатных комиссий и другими вопросами, касающимися соревновательной части занимался спортивный клуб. За культурную программу, церемонии открытия и закрытия, подготовку сувенирной продукции, разработку транспортной схемы отвечал отдел по организации массовых мероприятий. Главными задачами при работе с командами были следующие: обеспечение проживанием, транспортом, предоставление помещений раздевалок и залов для тренировок, разминок и непосредственно самих соревнований. Помимо этого, были и задачи, напрямую не связанные с командами. Решение данных проблем лежало в том числе и на

волонтерах. Работа была построена по схеме, представленной на рисунке 1. По количеству стрелок между объектами схемы можно выявить, какие из подразделений были задействованы больше остальных.



Рисунок 1 – Схема построения взаимодействий при проведении V Спартакиады консорциума образовательных учреждений минерально-сырьевого комплекса России

Все волонтеры (40 человек), задействованные на Спартакиаде консорциума, были разделены на три группы: кураторы команд, медиа центр, сервисные волонтеры. Сервисные волонтеры были необходимы для выполнения бытовых задач, таких, как установка пресс воллов, расстановка стульев, перевозка различного инвентаря. Медиа центр освещал все матчи, встречи и заплывы статьями с фотографиями в социальных сетях. Кураторы команд – это те волонтеры, которые взаимодействовали абсолютно со всеми объектами схемы. В их обязанности входили следующие положения: встреча команд, сопровождение их на протяжении всей Спартакиады, открытие/закрытие раздевалок, помощь в организации досуга, предоставление информации волонтеру, ответственному за транспортную схему, сбор обратной связи.

Успешное проведение соревнований Спартакиады консорциума было бы невозможно без правильно составленной транспортной схемы, так как все команды были расселены в пяти разных местах, а соревнования проводились на трёх расположенных в разных концах города объектах. Именно по этой причине был назначен волонтер, ответственный только за транспортную схему, который сообщал диспетчерам 3-х организаций, предоставляющих автобусы, о возможных изменениях. При реализации крупных проектов огромную роль играет быстрота обмена информацией, её чёткость и последовательность изложения, а также взаимопомощь волонтеров в случае различных накладок и возникающих проблем. Для достижения данных целей использовалась одна из социальных сетей, где была создана беседа. Единая яркая форма одежды – это атрибут, который не только сближает волонтеров во взаимоотношениях между собой, но и помогает быстро найти волонтера среди большого количества людей. Специально к Спартакиаде были сшиты куртки, которые стали неким символом, как для самих волонтеров, так и для участников соревнований.

Проведённый среди студентов УГТУ опрос, результаты которого представлены на рисунке 2, показал, что респонденты знают об обоих направлениях волонтерской работы.

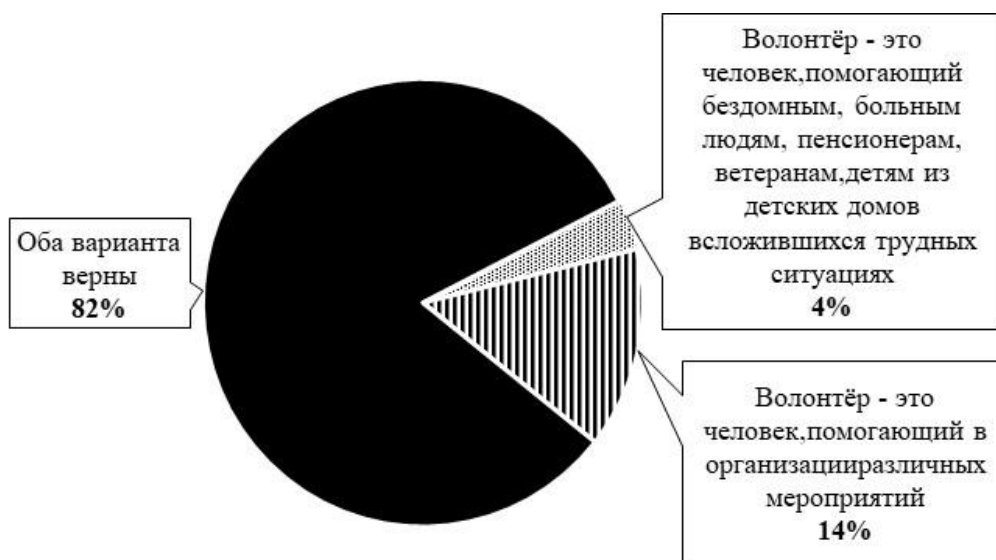


Рисунок 2 – Опрос «Направления волонтерской работы»

Необходимость и важность волонтерского движения в спорте трудно переоценить. Это показывает и тестирование студентов, результаты которого представлены на рисунках 3 и 4. Львиная часть обучающихся на вопрос «Есть ли необходимость в помощи волонтеров при проведении спортивных мероприятий?» дала положительный ответ.

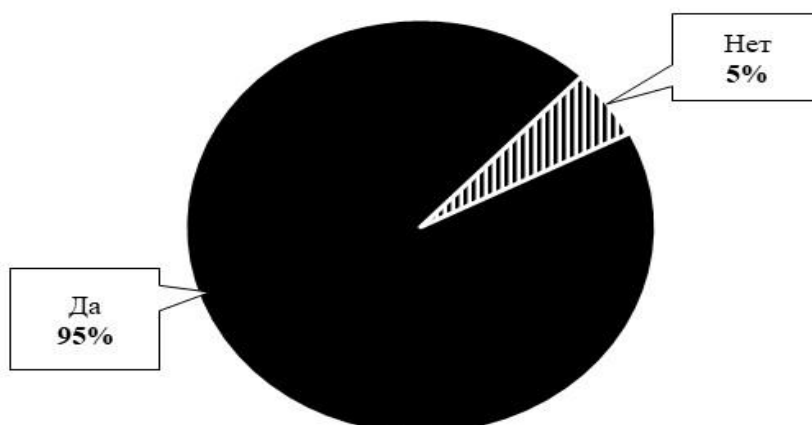


Рисунок 3 – Опрос «Необходимость спортивного направления в волонтерстве»

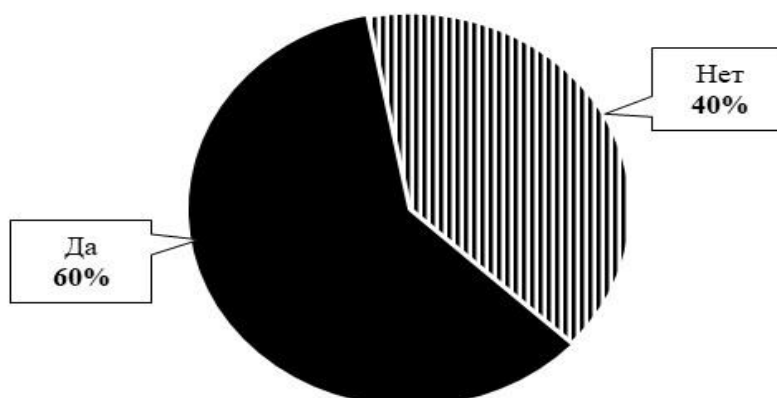


Рисунок 4 – Опрос «Желание присоединиться к спортивному волонтерству»

Кроме того, многие студенты хотели бы стать волонтерами на таких мероприятиях, как предстоящий Чемпионат мира по футболу – 2018. Это говорит о хорошей динамике развития спортивного направления в волонтерстве и о понимании его нужности.

Работа волонтера очень ответственна, от качества её выполнения зависит успех всего мероприятия. Те энергозатраты, которые совершает волонтер за время соревнований сравнимы с энергозатратами спортсменов. Встать в 5 часов утра, захватить за спортсменами, живущими в другом конце города, решить все возникающие вопросы, переживать за прикрепленную команду, как за свою: всё это укладывается в одно слово «волонтер». Именно поэтому от всех без исключения команд были получены только положительные отзывы о работе волонтеров на V Спартакиаде консорциума образовательных учреждений минерально-сырьевого комплекса России и желание еще раз приехать в Ухту.

С точки зрения экономики спорта волонтерство – важнейший компонент современной спортивной индустрии с нераскрытыми до конца возможностями. Исходя из существующих на текущий момент тенденций, институт спортивного волонтерства будет в нашей стране активно развиваться, приобретать массовость, новые формы и оттенки работы [2]. Яркое подтверждение тому служит волонтерское движение на V Спартакиаде консорциума образовательных учреждений минерально-сырьевого комплекса.

Библиографические ссылки:

1. История волонтерства [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://moeobrazovanie.ru/istoriya_volonterstva.html (дата обращения: 10.04.2018)
2. Волонтерство в спорте [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://vadimgalkin.ru/sport-2/sport/volontyorstvo-v-sporte/> (дата обращения: 10.04.2018)

УДК 659.1

ФУНКЦИИ И СПЕЦИФИКА РЕКЛАМЫ В ТУРИСТИЧЕСКОМ БИЗНЕСЕ

Петракова С. О.

Научный руководитель: – Иванова Е. В.

(Башкирский государственный педагогический университет, г. Уфа)

Туристическая деятельность в настоящее время – одна из самых популярных сфер бизнеса. Неслучайно XXI век ООН провозгласила веком туризма, являющимся приоритетным фактором развития личности. Туризм – быстроразвивающийся сектор мировой экономики. На долю туризма приходится свыше 10 % мирового валового продукта, каждое двадцатое рабочее место, 10 % суммарных налоговых поступлений.

Термин «туризм» определяется как временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года или с совершением не менее одной ночевки в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, оплачиваемой из местного источника [3, с. 37]. Гаагская межпарламентская декларация по мировому туризму 1989 года определяет туризм как явление, которое включает все свободные перемещения людей, а также сферу социально-экономической деятельности, с производством и потреблением гостиничных, ресторанных, транспортных и иных, в том числе экскурсионных услуг по реализации активного отдыха людей, связанного с выездом за пределы их постоянного местопребывания с целью укрепления здоровья, познания окружающего мира и т.п. [2].

В последние годы все большее количество людей различных возрастов и социального положения желают познакомиться с жизнью и достопримечательностями других государств, следовательно, в туристических агентствах увеличивается число возможных клиентов. Однако без проведения туроператорами и турагентствами успешных рекламных кампаний и маркетинговых мероприятий ждать большого притока туристов не получится.

Туристический бизнес, являющийся одним из крупнейших рекламодателей, – это комплекс нескольких видов деятельности, каждый из которых имеет свою особенную специфику в сфере предоставления услуг и удовлетворения социально-культурных, познавательных, в том числе туристских потребностей человека. Современный туризм без рекламы не возможен: необходимо довести информацию до клиента, привлечь внимание к предлагаемым услугам, создать положительный имидж туристического предприятия.

Федеральный закон определяет рекламу как информацию, распространенную любым способом, в любой форме и с использованием любых средств, адресованную неопределенному кругу лиц и направленную на привлечение внимания к объекту рекламирования, формирование или поддержание интереса к нему и его продвижение на рынке [1].

Реклама как общественное и экономическое явление, в туристическом бизнесе выполняет определенные функции:

1. Экономическая. Это основная и, можно сказать, базовая функция, которая заключается в стимулировании спроса на товары той или иной категории. В условиях развитого рынка данная функция проявляется во вложении инвестиций, в поддержании высокой конкуренции, расширении сбыта товаров и услуг и способствует росту прибыли.

2. Информационная. Данная функция предполагает распространение в массовом масштабе сжатой информации о наиболее важных сведениях и фактах туристских продуктов и услуг, в том числе в виде:

- рекламных сообщений в СМИ;
- наружной рекламы в виде плакатов на щитах;
- рекламных сувениров;
- почтовой рекламы;
- выставочной рекламы: участие в ярмарках, выставках-продажах товаров и услуг, презентациях.

– путем выпуска разнообразных печатных информационных материалов с описанием различных направлений деятельности фирмы: листовок, брошюр, буклетов, плакатов, прайс-листов, бюллетеней, каталогов, проспектов, пресс-релизов [6, с. 260].

3. Просветительская. Данная функция предполагает популяризацию и распространение знаний при внедрении новых туристических продуктов и услуг.

4. Коммуникативная. Являясь частью маркетинга, данная функция осуществляется путём стимулирования клиентов, вовлекая их в процесс купли-продажи. Кроме того, поддерживается обратная связь между производителями и потребителями туристических продуктов и услуг в процессе изучения рекламной деятельности опросов, анкет, анализа мнений.

5. Психологическая. Функция воздействует на чувства самооценки, престижа, взгляды и предпочтения потребителей, их устремлений.

6. Стимулирующая. Ее задача – напоминание, побуждение к покупке и установление контактов [5, с. 177].

Важная проблема рекламы – создание туристского продукта или услуги, мода на которые постоянно меняется. При изучении потребностей клиентов туристических предприятий необходимо искать именно те привлекательные стороны товара, которые придавали бы предложению новизну и уникальность. Реклама товаров и услуг должны выгодно отличаться от предложений конкурентов и привлекать внимание потенциальных потребителей.

Одним из главных направлений повышения конкурентоспособности туристических фирм является превращение их в бренд. Бренд – комплекс представлений, ассоциаций, эмоций, ценностных характеристик о продукте либо услуге, которые хорошо известны потребителю и создают положительные характеристики в его сознании [8, с. 28]. От того, насколько удачно выбрано название, во многом зависит объем продаж, и, в конечном счете, – финансовый успех. Названия многих туроператоров ассоциируются с надежностью и

высоким качеством услуг. Так, рейтинг надежности 2018 года включает 10 крупнейших туристических компаний, которые были оценены по 10 критериям. В их число входят: размер активов, количество предложений, длительность работы на рынке, надежность и, конечно, отзывы покупателей: Mouzenidis Trave, Библио Глобус, Anex Tour, Natalie Tours, Intourist, Pegas Touristik, Sunmar Tour, TEZ TOUR, TUI, Coral Travel [4].

Следует также сказать про такой важный элемент туристской рекламы, как фирменный слоган. Слоган – постоянно используемый оригинальный девиз, который содержит основные принципы деятельности фирмы или представляет, выгоду, которую получит потребитель, воспользовавшийся ее услугами. Например, слоганом TEZ TOUR, работа всех офисов которой взаимосвязана и автоматизирована и имеет собственную уникальную информационную систему, стал девиз «Высокие технологии в туризме».

Одной из важных составляющих частей бренда является успешный имидж компании, в основе которого находятся такие компоненты, как: моральные принципы; миссия предприятия; корпоративная философия; долгосрочные цели; стандарты поведения персонала и его внешний вид. Например, миссия компании Natalie Tours – «способствовать развитию цивилизованного рынка туристических услуг, обеспечивая по доступным ценам отдых, соответствующий международным стандартам, в соответствии с понятиями профессиональной чести». Ценным активом бренда также можно назвать хорошую репутацию руководителя. Персонал компании Natalie Tours гордится тем, что их генеральный директор Наталья Воробьева входит в ежегодные рейтинги «1000 самых профессиональных менеджеров России» и «50 самых успешных женщин России». От короля Испании она получила Офицерский Крест Ордена «За гражданские заслуги» [7].

Таким образом, реклама, как средство маркетинговых коммуникаций, в туризме – посредник, устанавливающий эмоциональную связь между туристическими продуктами и услугами и потребителями. Для создания ее более эффективной и результативной необходимо учитывать специфику данной отрасли.

Библиографические ссылки:

1. О рекламе : Федеральный закон № 38-ФЗ от 13.03.2006 // Собрание законодательства РФ. – 2006. – № 12. – Ст. 1232.
2. Гаагская декларация по туризму : Постановление Межпарламентской Ассамблеи государств - участников Содружества Независимых Государств «О Гаагской декларации по туризму» (Королевство Нидерланды, 10 - 14 апреля 1989 года) // URL: <http://www.e-cis.info>
3. Биржаков М. Б. Введение в туризм: учебное пособие / М. Б. Биржаков. – Санкт-Петербург : Издательский дом Герда, 2004. – 192 с.
4. Захаров И. Топ-10 туроператоров России, рейтинг 2018 года / И. Захаров // URL: <http://basetop.ru>
5. Захаров С. В. Маркетинг : учебник / С. В. Захаров, Б. Ю. Сербиновский, В. И. Павленко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 318 с. – (Высшее образование).
6. Маслова Т. Д. Маркетинг : учебник / Т. Д. Маслова, С. Г. Божук, Л. Н. Ковалик. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 380 с. – (Учебник для вузов).
7. Natalie Tours // URL: <https://www.natalie-tours.ru>
8. Панкрухин А. П. Маркетинг: большой толковый словарь / А. П. Панкрухин. – Москва : Омега-Л, 2010. – 264 с.

УДК 796.011.1

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Попова А. А.

Научный руководитель: Круглый А. В.

(Ухтинский государственный технический университет)

В современном обществе все актуальней становится здоровый образ жизни, поэтому с каждым годом заметно увеличивается работа с населением по пропаганде физической культуры и спорта. В 90-е годы проводились социологические опросы студентов различных государственных вузов по выявлению ценностных ориентаций и их отношение к физической культуре [1,2,4]. Анализ результатов этих опросов показал, что основная масса студентов 90-х годов ограниченно воспринимала физическую культуру, у них отсутствовало понимание взаимосвязи общей культуры специалиста и его физической культуры, состояния здоровья, регулярности занятий физической культурой и успешной профессиональной деятельности в будущем.

Ценностные ориентации — общие мировоззренческие ориентации и цели, признанные человеком в качестве основных. Цель данной работы - выявление ценностных ориентаций у современных студентов и сравнение полученных данных с вышеописанным исследованием. Для этого было проведено исследование на примере Ухтинского государственного технического университета, при проведении которого использовались анкеты, включающие в общей сложности 48 вопросов, касающихся значений качеств человека, а также формы досуга студента. В анонимном анкетировании приняли участие студенты групп РЭНГМ-1-16, РЭНГМ-1-15, РЭНГМ-2-16, в возрасте от 17 до 23 лет.

Первая часть опроса показала, что большинство студентов признают ценности здорового образа жизни.

№	Качества (ценности)	% ответов			
		Большое значение	Среднее значение	Не ценится	Затрудняюсь ответить
1	Здоровье	74,47	21,28	4,26	0,00
2	Коммуникабельность	72,34	25,53	2,13	0,00
3	Сила воли, собранность, дисциплинированность	72,34	27,66	0,00	0,00
4	Интеллектуальные способности, эрудиция, память	68,09	29,79	0,00	2,13
5	Мужество, честность, смелость, порядочность	59,57	29,79	6,38	4,26
6	Всестороннее и гармоничное развитие личности	57,45	40,43	2,13	0,00
7	Удовлетворенность учебой, работой	55,32	29,79	14,89	0,00
8	Материальное состояние	51,06	36,17	10,64	2,13
9	Отдых, развлечения	51,06	34,04	14,89	0,00
10	Удачная семейная жизнь	48,94	25,53	21,28	4,26
11	Успехи в учебе и работе	48,94	46,81	4,26	0,00
12	Гармоничное развитие всех показателей физического состояния	48,94	38,30	12,77	0,00
13	Хорошая физическая форма, красивое телосложение	46,81	38,30	12,77	2,13
14	Физическая подготовленность к будущей профессии	46,81	44,68	6,38	2,13
15	Умение разбираться в технике, применять и обслуживать ее	46,81	38,30	14,89	0,00
16	Занятие физкультурой и спортом	43,65	42,32	12,01	2,02
17	Авторитет, уважение окружающих	42,55	48,94	8,51	0,00
18	Высокий уровень физических качеств	40,43	44,68	12,77	2,13
19	Способность видеть и понимать	36,17	48,94	14,89	0,00

	красоту				
20	Знания анатомии человека, понимание как добиться совершенной работы организма	34,04	44,68	17,02	4,26
21	Красота и выразительность движений, походка, осанка	34,04	48,94	14,89	2,13
22	Общественная активность	29,79	40,43	25,53	4,26
23	Умение играть на музыкальных инструментах	12,77	55,32	23,40	8,51

По итогам опроса, качества можно разделить на 3 группы. К первой группе (1-4) относятся те, которые бесспорно признаются большинством студентов. Это качества, способствующие успехам в семейной жизни, а также в карьерном росте избранной профессии.

Ко второй группе отнесены те, которые имеют оценку «огромное значение» большинством студентов (70-50%), но при этом количество ответов «наибольшее значение имеет в порядке 40-30%. К этой группе относятся качества под номерами 5-9.

К третьей группе ценностей отнесены те, в которых преобладают ответы «небольшое значение» (10-23).

Таким образом, именно в группе 3 находятся ценности поддержания здорового образа жизни средствами физической культуры. То есть, ставя на первое место здоровье, многие студенты недооценивают одно из самых эффективных средств его укрепления и сохранения. Причиной этого является, вероятно, недостаточная мотивация к занятиям физкультурой и спортом.

Для изучения форм досуга студентов была составлена вторая часть опроса, результаты которого представлены в таблице 2:

№	Наименование	% ответов			
		постоянно, регулярно	Часто	редко	практически не используется
1.	Прослушивание аудио записей	63,83	27,66	6,38	2,13
2.	Занятие физкультурой, спортом, туризмом	27,66	38,30	31,91	2,13
3.	Посещение спортивных зрелищ, соревнований	25,53	27,66	36,17	10,64
4.	Пассивный отдых	23,40	38,30	27,66	10,64
5.	Просмотр телевизионных передач, видеозаписей	23,40	23,40	38,30	14,89
6.	Поход в кино	17,02	38,30	31,91	12,77
7.	Игра на компьютере	19,15	19,15	29,79	31,91
8.	Рыбалка, охота, собирание грибов и ягод	14,89	17,02	31,91	36,17
9.	Техническое конструирование, рационализаторская работа	14,89	12,77	42,55	29,79
10.	Посещение ресторанов, пивных баров, кафе	12,77	29,79	34,04	23,40

11.	Посещение клубов (дискотек)	12,77	19,15	53,19	14,89
12.	Участие в общественной жизни	12,77	14,89	48,94	23,40
13.	Занятия и игры с детьми	12,77	14,89	38,30	34,04
14.	Чтение художественной литературы	10,64	34,04	38,30	17,02
15.	Изучение литературы по специальности, участие в научном кружке	8,51	23,40	48,94	19,15
16.	Игра в карты, домино и пр.	8,51	19,15	44,68	27,66
17.	Посещение занятий вне института	8,51	17,02	38,30	36,17
18.	Игра на музыкальных инструментах, занятие живописью, сочинение стихов	6,38	14,89	38,30	40,43
19.	Изготовление поделок, рукоделие	6,38	8,51	31,91	53,19
20.	Работа в саду, на огороде, на даче, на приусадебном участке	4,26	27,66	34,04	34,04
21.	Коллекционирование, фотографирование, киносъемка	4,26	23,40	36,17	36,17
22.	Посещение церкви	4,26	6,38	21,28	68,09
23.	Чтение газет, общественно-политических журналов	2,13	17,02	53,19	27,66
24.	Посещение театров, выставок, музеев	2,13	12,77	48,94	36,17
25.	Участие в художественной самодеятельности	2,13	12,77	44,68	40,43

Анализ полученных данных позволил условно разделить их на три группы: наиболее привычные формы досуга, используемые постоянно, регулярно или часто большинством студентов (суммарно более 50% ответов); встречающиеся формы досуга, используемые постоянно, регулярно или часто (40 - 60% опрошенных); редко используемые формы досуга (сумма ответов редко или практически не используется - не менее 60%).

Приведенные данные показывают, что досуг большинства студентов сориентирован на прослушивание аудиозаписей - 91,49% и занятия физкультурой, спортом, туризмом - 65,96%. Это довольно высокий показатель, свидетельствующий об определенной эффективности работы в вузе по пропаганде занятий физкультурой и спортом.

Также важно, что среди опрошенных большинство предпочло посещение спортивных зрелищ, соревнований (61,70%) пассивный отдыху (53,19%).

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Необходимо провести работу для мотивации студентов к занятию физической культуре и спортом. Такая работа должна осуществляться, в первую очередь, за счет практической вовлеченности студентов в спортивно-массовую деятельность. Иногда именно первый шаг является самой большой мотивацией для последующей работы. Главное сделать первый шаг!

2. При сравнении итогов тестирования с результатами 90-х годов было выяснено, что современные студенты более информированы и заинтересованы в физической культуре, как одном из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья.

Библиографические ссылки:

1. Астахова Е.В. О некоторых тенденциях в развитии физической активности студентов педагогического вуза // Здоровье студентов.- М.; Х., 1990.- Вып.1: Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты.- С. 45-51.

2. Лабский В.М. Социологический анализ физической культуры будущих инженеров // Здоровье студентов.- М.; Х., 1990.- Вып. 1: Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты.- С. 10-42.

3. Соколов В.Н. Социально-психологический портрет молодежи Украины и вопросы моделирования ее физического воспитания // Матеріали міжнародного наукового симпозіуму «Фізична підготовленість та здоров'я населення». - Одесса, 1998. - С. 18-20 .

4. Столяров В.И., Новиков Б.И., Лабский В.М. Пакет социологических анкет - 51 вопрос студентам о физкультуре и спорте. - Харьков: ХПИ им. В.И.Ленина, 1988. - 22с.

УДК 796:378(470.13)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗе НА ПРИМЕРЕ УГТУ

Прилюдько И. А.

(Ухтинский государственный технический университет)

Ухтинский государственный технический университет уделяет огромное внимание спорту и физической культуре. Студенты, обучающиеся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре» в основном и специальном отделениях. Освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре с записью в зачетной книжке студента оценки «зачтено». Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, результаты выполнения установленных на данный семестр тестов по общей физической подготовленности.

Перечень требований и прием нормативов физической подготовки, их оценка в баллах разрабатываются кафедрой физической культуры ИФП и включают общую физическую подготовку. В семестре студенты выполняют не более четырех тестов. Обязательное тестирование проводится в начале семестра как контрольное, характеризующее уровень физической подготовленности студента.

УГТУ обладает хорошей материально-технической базой, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре». Освоение учебной дисциплины предполагает использование материально-технического обеспечения(УС/К Буревестник)

Наименование специализированных залов и площадок	Площадь, кв.м	Модули, по которым проводятся практические занятия
Зал № 1 (спортивных игр)	398	Баскетбол, волейбол, футбол, ОФП
Зал №2 (спортивных игр)	326,8	Баскетбол, волейбол, ОФП, спец. мед. группа
Зал №3	146,7	ОФП, спец. мед. группа
Зал №4	145	ОФП, спец. мед. группа,
Тренажерный зал	120,4	ОФП, атлетическая гимнастика
Футбольная площадка	960	Мини-футбол, ОФП
Гимнастический городок	420	ОФП, атлетическая гимнастика, спец. мед. группа
Беговая дорожка	200 м	Все модули
Тренажерный зал УСК «Буревестник»	118,9	Атлетическая гимнастика, ОФП
Игровой зал УСК «Буревестник»	512,6	Баскетбол, волейбол, ОФП

Практический раздел элективных дисциплин (модулей) по физической культуре подразделяется на два подраздела *обязательный* (ко всем модулям) - легкая атлетика и второй- *выбор* любого из модулей. Учебные занятия по избранным видам спорта: баскетбол, волейбол, мини-футбол, атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка (в том числе для студентов с отклонениями в состоянии здоровья в специальных медицинских группах).

Студент должен получить знания в области: методы и средства для укрепления здоровья; особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитания физических качеств для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта

Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; осуществлять самоконтроль за состоянием организма и использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности; использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности.

Быть способным: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов; выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Показатели сформированности	Шкала оценивания	Критерии оценивания
Знать научно-технические основы физической культуры и здорового образа жизни, технику безопасности при проведении практических занятий	Легкая атлетика	
	Пороговый уровень (обязательный)	Знать – методы и средства для укрепления здоровья; – подачу команд и распоряжений, показ упражнений легкой атлетики, объяснение упражнений, исправление ошибок, принятых в легкой атлетике,
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Знать правила соревнований по спортивной ходьбе, беге на короткие и средние дистанции, сверхдлинные дистанции и марафонский бег, эстафетный бег, барьерный бег, прыжки в длину, толкание ядра, метание диска, копья и малого мяча
	Баскетбол	
	Пороговый уровень (обязательный)	Знать особенности эффективного выполнения двигательных действий по баскетболу
	Повышенный уровень (по отношению к	Знать особенности эффективного выполнения командных действий, тактику и стратегию ведения игры по баскетболу

	пороговому уровню)	
	Волейбол	
	Пороговый уровень (обязательный)	Знать особенности эффективного выполнения двигательных действий по волейболу
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Знать особенности эффективного выполнения командных действий, тактику и стратегию ведения игры по волейболу
	Мини-футбол	
	Пороговый уровень (обязательный)	Знать особенности эффективного выполнения двигательных действий по мини-футболу
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Знать особенности эффективного выполнения командных действий, тактику и стратегию ведения игры по мини-футболу
	Атлетическая гимнастика	
	Пороговый уровень (обязательный)	Знать особенности эффективного выполнения двигательных действий по атлетической гимнастике
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Знать особенности специальных силовых упражнений по атлетической гимнастике для эффективного их выполнения
	Общая физическая подготовка	
	Пороговый уровень (обязательный)	Знать особенности эффективного выполнения двигательных действий, комплекс упражнений по общей физической подготовке
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Знать эффективные техники выполнения движений технику безопасности при проведении практических занятий по общей физической подготовке
Уметь творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	Легкая атлетика	
	Пороговый уровень (обязательный)	– Уметь практически показать все виды бега, прыжков в длину, толкании и метании легкоатлетических снарядов
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	– Уметь практически выполнять нормативы по спортивной ходьбе, беге на короткие и средние дистанции, сверхдлинные дистанции и марафонский бег, эстафетный бег, барьерный бег, прыжки в длину, толкание ядра, метание диска, копья и малого мяча
	Баскетбол	
	Пороговый уровень	Уметь практически выполнять стойки, повороты,

формирования здорового образа и стиля жизни	уровень (обязательный)	вышагивание, передвижения, ведение, броски мяча
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Уметь выполнять технические и тактические действия, для эффективной организации командной игры.
	Волейбол	
	Пороговый уровень (обязательный)	Уметь практически выполнять стойки, передвижения, прием и передачу мяча на месте и передвижением
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Уметь выполнять технические и тактические действия, для эффективной организации командной игры.
	Мини-футбол	
	Пороговый уровень (обязательный)	Уметь практически выполнять направленные броски мяча, удары мяча ногой с последующим попаданием в ворота
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Уметь выполнять технические и тактические действия, для эффективной организации командной игры.
	Атлетическая гимнастика	
	Пороговый уровень (обязательный)	Уметь практически выполнять приседания, жим лёжа, жим стоя широким хватом, жим прогнувшись
Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Уметь выполнять специальные упражнения: техника жима, техника приседания, техника становой тяги, жим лёжа, жим стоя широким хватом, приседания с различной постановкой ног, приседания в разножку, приседания со штангой на груди, выполнения французского жима сидя	
Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,	Общая физическая подготовка	
	Пороговый уровень (обязательный)	Уметь использовать упражнения для развития скоростной выносливости, ловкости, координации движений, силовой подготовки
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Уметь использовать личный опыт физкультурно- спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения жизненных и профессиональных целей
Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,	Легкая атлетика	
	Пороговый уровень (обязательный)	Владеть элементами общеразвивающих и специальных упражнений спринтера, различными стартовыми рывками и ускорениями
	Повышенный уровень (по	Владеть правилами судейства отдельных видов легкой атлетки (барьерного бега, прыжков в длину, толкании

физического самосовершенство вания	отношению к пороговому уровню)	ядра, метании копья и малого мяча)
	Баскетбол	
	Пороговый уровень (обязательный)	Владеть бросками с различных точек и после двойного шага по кольцу
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Владеть штрафными бросками, бросками в прыжке, основами командной игры
	Волейбол	
	Пороговый уровень (обязательный)	Владеть навыками приема мяча: сверху, снизу, на месте и с передвижением вперед, назад, влево и вправо
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Владеть навыками приема и передачи мяча, передачей в прыжке, основами страховки в командной игре
	Мини-футбол	
	Пороговый уровень (обязательный)	Владеть приемами передачи мяча ногой партнеру на месте и с передвижением
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Владеть эффективными приемами ударов по мячу, приемов мяча, ведения мяча, отбора мяча, приемами игры вратаря, командной игры
	Атлетическая гимнастика	
	Пороговый уровень (обязательный)	Владеть комплексом упражнений, выполняемых для различных групп мышц (трицепс, бицепс, мышц груди и т.д.)
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Владеть методами, позволяющими с помощью упражнений силового характера целенаправленно воздействовать на формирование пропорции тела, укрепления мускулатуры, развития силы, а также избежать отрицательного воздействия чрезмерных нагрузок
	Общая физическая подготовка	
	Пороговый уровень (обязательный)	Владеть эффективными приемами техники кувырка назад, стойки на лопатках, комплексом упражнений на гибкость на шведской стенке
	Повышенный уровень (по отношению к пороговому уровню)	Владеть эффективными приемами развития скоростной выносливости, ловкости, координации движений, силовой подготовки

Основным средством формирования компетенции ОК-8 выступает компетентностно-ориентированное задание

Оценка освоения учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов текущего контроля: проверка посещаемости вовремя аудиторных занятий, тестовые задания по нормативам выполнения физических упражнений учебной дисциплины в соответствии с методическими указаниями с учетом группы здоровья. По совокупности выполнения вышеизложенного студент получает зачет.

Преподаватели кафедры ФК ИФП УГТУ систематически ищут новые пути решения и улучшения проведения дисциплин, повышают свое мастерство в научном, учебно-методическом, спортивном мастерстве. На кафедре ФК работают 10 сотрудников обладающих различными видами спорта из них: три кандидата педагогических наук, два МС, 4 КМС. В 2017 году четыре преподавателя прошли курсы повышения квалификации в области видов судейства тестирования ГТО, все преподаватели имеют соответственное образование в области ФКиС. Все выше перечисленное дает хороший результат в проведение и подготовке студенческой молодежи по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре».

Библиографические ссылки:

1. Курамшин Ю.Ф. и др.; Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Сов. спорт, 2007. - 464 с.

2. Прилюдько И.А., Игнатенко Т. С. Рассмотрение ВФСК ГТО в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» на примере туризма [Текст]: учеб. пособие - Ухта : УГТУ, 2017. – 110 с

3, Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В. Спортивные игры. - 5-е изд., Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова . Академия. – 2008 г.

УДК: 796.012.442:796.015.865

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ПО МЕТАНИЮ СНАРЯДА, БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ

Прилюдько И. А.

(Ухтинский государственный технический университет)

Аннотация.

В работе представлены аспекты, доминантные факторы, определяющие приоритеты по сдаче норм ГТО, связанных с метанием гранаты. В работе проведены опрос среди специалистов в области физической культуры и спорта и студенческой молодежи УГТУ. Определены основные направления в подготовке к сдаче норматива по метанию гранаты. Проведен анализ результатов среди студентов, обучающихся с 2015 по 2017 год 2 курса УГТУ по метанию спортивного снаряда(гранаты). В ходе мониторинга результатов по метанию спортивного снаряда, проведен анализ подготовки к сдаче контрольного норматива, на основе полученных данных разработаны рекомендации, позволяющие улучшить подготовку не только студенческой молодежи для достижения наивысшей цели в данном направлении, но и самих преподавателей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, патриотическое воспитание, ВФСК «Готов к труду и обороне», подрастающее поколение, спортивный снаряд (граната), физическое воспитание, студенческая молодежь

Prilyudko Irina Alexandrovna,

Annotation

The paper presents the aspects, the dominant factors that determine the priorities for the creation of a testing center Ready for work and defense on the basis of Ukhta State Technical University. Promotion of a healthy lifestyle, regular physical education and sports for the staff of the USTU, students and students of secondary education institutions, conducting research work by the Department of Physical Education in the field of Ready for Labor and Defense, stimulating the development of corporate sports, building team spirit through sporting events, complex, will give a good result in passing the tests of the Complex «Ready for Labor and Defense»

Keywords physical culture, sport, patriotic education, complex «Ready for work and defense», growing generation, sports projectile (grenade), physical education, student youth

Современный век, век компьютеризации и стандартизации. Общество не стоит на месте, так же не стоит на месте и образование в Вузах России. Образование в вузе шагнуло далеко вперед. Преподавателями кафедры физической культуры УГТУ на протяжении долгого времени старается улучшить подготовку студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Используются компьютерные технологии в проведение дисциплины. Преподаватели систематически повышают свой профессионализм на курсах повышения квалификации в области ФКиС как в республиканских так и всероссийских центрах переподготовки кадров.

Все новое, хорошо забытое старое, и в этом истина. В 2014 году при поддержке правительства России был возрождён «ВФСК ГТО». Одной из важнейших задач реализации данного проекта и было приобщение молодежи к патриотическому воспитанию через физическую культуру, спорт и туризм.

«ВФСК ГТО» способствует развитию многих качеств как психологических так и патриотических, физических качеств студенческой молодежи. Созревает необходимость в специалистах по ФК и ОБЖ высокого уровня как образования, так и физического развития самих преподавателей.

Цель работы заключается в проведении сравнительного анализа результатов контрольных тестов по «ФКиС» метания снаряда среди студентов 2 курса 2015, 2016, 2017 года.

Метание снаряда (гранаты) входит в перечень сдачи контрольных тестов по дисциплине «Физическая культура и спорт» и является одним из сложных и серьезных тестов. При проведении испытания по метанию спортивного снаряда используются гранаты, весом 0,5 кг (для девушек) и 0,7 кг (для юношей).

В таблице 2 представлены общие нормы ГТО для молодежи 6 ступени возраст 18-24 г.

Таблица 1 – Общие нормы ГТО для 6 ступени

Ступень (возраст)	Дисциплина	Мужчины		
		Бронза	Серебро	Золото
6 ступень — для мужчин 18-24 лет	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
		Женщины		
6 ступень — для женщин 18-24 лет	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21

В ходе обработки результатов за 2015, 2016, 2017 года были получены данные по студентам УГТУ, обучающихся на 2 курсе в разные года обучения. В эксперименте участвовало 516 студентов из 24 групп университета. Рассматривался норматив по метанию

спортивного снаряда, исходя из норм ГТО (таблица 2). Контрольные нормативы принимались на стадионе спорткомплекса «Буревестник» в осенний период времени.

Таблица 2 – Результаты среди студентов, обучающихся в разные годы, по метанию спортивного снаряда

Оценка	Мужчины 18 -20 лет			Женщины 18-20 лет		
	2015 год	2016 год	2017 год	2015 год	2016 год	2017 год
«0»	20%	7%	8%	2%	7%	2%
«1»	11%	2%	0%	20%	4%	0%
«3»	12%	9%	9%	11%	19%	2%
«4»	16%	13%	12%	36%	35%	49%
«5»	41%	69%	72%	31%	35%	47%

В данной таблице приведены оценка контрольного норматива (БРС) по метанию снаряда

«0»– не приступили к сдаче норматива по различным причинам (погодные условия, подготовительная группа – по медицинским показателям);

«1» – студенты сдали норматив, но нормативы были ниже показателей на бронзу;

«3» – студенты сдали норматив на «бронзу» по квалификации ГТО;

«4» – студенты сдали норматив на «серебро»;

«5» – студенты сдали норматив на «золото».

Следует отметить, что нормативы по данному тесту остались неизменными с 2014 года.

Изначально были взяты цифры при минимальной подготовке к нормативу с 2015 г. В 2015 году в эксперименте приняло участие 184 человека. В 2016 году – 201 человек. В 2017 году – 232 человека. Из 516 студентов с задачей справились 420 человек. Остальные не уложились.

Результаты среди юношей и девушек в 2016 и 2015 год ниже по сравнению с результатами 2017 года. Нами были опрошены студенты, участвующие в сдаче контрольного норматива. С учетом полученных анкетных данных, наблюдений преподавателей и результатов тестов, можно сделать следующее заключение: студенты сдавшие норматив по метанию гранаты в 2017 году более подготовлены. Была возможность в течении трех лет оттачивать навыки по метанию снаряда. С каждым годом студенты набирали опыт и улучшали свои навыки для сдачи контрольного норматива и в 2017 году показали намного лучше результат.

Наилучший результат, установленный Бессоновым Анатолием, составил 69 метров. Преподаватели кафедры ФКиС активно работают со студентами и развивают навыки студентов к сдаче контрольных нормативов, приравненных к нормам ГТО.

Для выявления оценки при подготовке ЗУНов в принятии контрольного норматива «метание гранаты» преподавателями кафедры физической культуры было разработано и проведено анкетирование работающих специалистов по ФКиС отдаленных регионов (таблица 3).

Таблица 3– Анкета для специалистов ФКиС

1. Принимали ли Вы нормы у студентов по метанию гранаты?					
А) да	80 %	Б) нет		20 %	
2. Как Вы думаете, имели ли Вы в достаточном объеме знаний в 1 год приема норматива по метанию гранаты?					
А) достаточно	50 %	Б) не достаточно		50%	
3. Был ли у Вас обучающий семинар по метанию гранаты перед первым приемом нормативов у студентов?					
А) да	10 %	Б) нет		90 %	
4. Где Вы актуализировали знания по обучению подрастающей молодежи техники по метанию гранаты?					
А) самостоятельно	40 %	Б) учебное пособие, книги	50 %	В) свой вариант ответа	10%
5. Вы, как специалист по ФК, считаете, сколько минимум учебных занятий по физической культуре необходимо провести для наилучшей сдачи контрольных норм студентам по метанию гранаты?					
А) 1 занятие	25 %	Б) 2 занятия	50 %	В) 3 занятия	25 %

6. Как вы считаете, в какой год вы, как преподаватель, обладали хорошими знаниями к подготовке по метанию гранаты?					
А) 2015 год	0 %	Б) 2016 год	36 %	В) 2017 год	64 %
7. Имеете ли вы повышение квалификации в области ГТО?					
А) да	25 %	Б) нет	75 %		
8. Хотели бы вы повысить свой уровень знаний и пройти повышение квалификации в области ГТО в профессиональных организациях ВФСК ГТО?					
А) да	100 %	Б) нет	0 %		

В результате анализа таблицы выявлено, что в первый год внедрения ГТО специалисты по ФКиС имели знания не в должном объеме для обучения и проведения сдачи контрольных нормативов по метанию гранаты по сравнению с 2017 годом. Несмотря на то, что сегодня из опрошенных 25% имеют квалификацию в области ГТО, все респонденты, включая 25 % квалифицированных специалистов в области ГТО, ответили, что хотели бы пройти курсы повышения квалификации в области ГТО.

В следующем этапе опроса студенческой молодежи результаты были следующими: на первый вопрос 60 % студентов ответили, что они хотели бы увеличить количество занятий для обучения и совершенствования навыков к сдаче контрольных нормативов по метанию гранаты до 3-4 занятий. По второму вопросу 75 % респондентов в первый год обучения не получили достаточно знаний при сдаче норматива по метанию гранаты. По третьему вопросу 33 % респондентов 1 год подряд сдавали контрольные нормативы по метанию гранаты, 33 % – 2 года, 34 % – 3 года.

С учетом выше изложенного: проведение анализа ряда работ ППС кафедрой ФК, мониторинг результатов по метанию спортивного снаряда, разработаны методические рекомендации, для улучшения подготовки и сдачи данного норматива.

ППС кафедры ФК выпущены учебные пособия по подготовке не только студентов к сдаче контрольного норматива, но и обучения преподавателей в данной области.

Проведенный анализ литературы свидетельствует, что, несмотря на усиленную работу руководства «ВФСК ГТО», большим объемом информации в интернет ресурсах по проведению и организации тестов ГТО, в отдаленных участках регионах России не достаточное количество специалистов, имеющих хорошую квалификацию при подготовке и обучению подрастающего поколения для сдачи норм ГТО.

Приобщение студентов к теоретическим знаниям (дебаты, коллоквиумы, открытые занятия) и практическим навыкам в подготовке к сдаче норм ГТО по метанию гранаты послужит хорошим фундаментом знаний и умений в решении многих вопросов.

Список использованных источников:

3. Прилюдько И. А. Военно-патриотическое воспитание студенческой молодежи с использованием средств физической культуры, спорта и туризма при подготовке к воинской службе. Автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Прилюдько Ирина Александровна. – СПб.: 2007. – 22с.

4. Прилюдько, И. А., Михеев, Д. М. и Мелехина, М. Б., Рассмотрение программы физической подготовки в профессиональных организациях СССР и программы ГТО современности, Учебник под ред. В. А. Таймазова – Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, №1 (143) – СПб.: 2017. – 163 с.

REFERENCES

1. Prilyudko, I.A. (2007), *Military-patriotic education of student youth with the use of physical culture, sport and tourism in preparation for military service*, dissertation, St. Petersburg.

2. Prilyudko, I.A., Mikheev, D.M. and Melekhina, M.B., *Consideration of physical training program in professional organizations of the USSR and the program «Ready for Labor and Defense» modernity*, Textbook edited. V.A. Taimazova – Scientific notes of the PF Lesgaft University, №1 (143) – St. Petersburg.: 2017. – 163 с.

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО НОРМАТИВАМ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ВХОДЯЩИХ В СИСТЕМУ
КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Прилюдько И. А., Кириллов В. Б.

(Ухтинский государственный технический университет)

Занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре», «Физическая культура и спорт» представлены следующими видами работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента, индивидуальные консультации.

Текущая аттестация студентов по дисциплинам проводится в соответствии с локальными документами Университета и является обязательной. Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме контрольных мероприятий (*тестирования*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем; курс лекций, осуществляется доцентами кафедры и заданиями СРС. И Текущая аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре», проводится в форме контрольных мероприятий (*тестирования*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками.

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Тестовые задания по нормативам выполняются с учетом рекомендации по организации проведения испытаний, входящих в систему Комплекса ГТО. Контрольные задания (тесты) по нормативам выполнения физических упражнений учебной дисциплины, входят в систему контроля и оценки физической подготовленности

Перед тестированием студенты выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Порядок тестирования качества быстроты (скоростные возможности)

-Бег на 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м выполняется с низкого старта, участники стартуют минимум 2, максимум 4 человека.

2. Порядок организации тестирования качества выносливости

-Бег на 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 15 человек.

3. Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей

-Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

-Метание спортивного снаряда

Метание спортивного снаряда весом 700гр. – юноши, 500 гр. – девушки на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания гранаты или коридор 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся.

После выполнения попытки преподаватель, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг

Студент выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания (ЛИНИИ СТАРТ) до места приземления спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды преподавателя;

4. Порядок организации тестирования качества силы

-Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников минимальная - 90 см. Высота грифа перекладины для участников для выполнения нормативных показателей основной группы - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

-Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

-Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

5. *Порядок организации тестирования качества гибкости*

-Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 3 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 3 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 3 сек.

Выполнение нормативов по общей физической подготовленности проводится в соревновательной обстановке. Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности:

1. Бег на 100 м.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
3. Тестирование в силовых упражнениях:

➤ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

➤ сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

➤ поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать дополнительно преподавателей: ответственный преподаватель (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному преподавателю на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества учащихся.

4. Бег на 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

Библиографические ссылки:

1. Виленский М. Я. и др. Физическая культура студента: учеб. для студентов высш. учеб. заведений /; под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. - 448 с.
2. Легкая атлетика: ежемесячный спортивно-методический журнал. – М. № 12, 2008
3. Прилюдько И.А., Игнатенко Т. С. Рассмотрение ВФСК ГТО в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» на примере туризма [Текст]: учеб. пособие - Ухта : УГТУ, 2017. – 110 с.

УДК 796.51:379.83(1-22)

АНАЛИЗ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА СЕЛЬСКОГО ТУРИЗМА

Седрисев К. А., Мачулин Д. Л.

Научный руководитель: Прилюдько И. А.

(Ухтинский государственный технический университет)

Туризм – одна из специфических форм человеческой деятельности. Это сложный социокультурный и экономический феномен, обогатившийся за время своего существования

различными направлениями. Такое разнообразие сформировалось к началу XXI века, будучи обусловленным внутренними и внешними факторами. К внутренним относятся изменение потребностей современного человека, трансформация его жизненных ориентиров – туризм стал рассматриваться не только с позиций экономики, географии и социологии, но и с философских позиций. Как следствие, человек стал задумываться не только о себе, но и о среде, в которой он живет. Среда обитания – это внешний фактор. Жители развитых стран, являющиеся основными потребителями туристических услуг, ежедневно испытывают на себе негативное влияние городской среды, а именно – шумовое и атмосферное загрязнение, ускоренный ритм жизни. В связи с этим, возникла потребность сделать жизнь «чуть-чуть экологичней». Совокупность внешних и внутренних факторов подтолкнула общество к реализации такого направления туризма, которое бы не только удовлетворяло потребность человека в отдыхе, но и вносило свой вклад в охрану окружающей среды, и, что немаловажно, культурного наследия. Эта роль была отведена сельскому туризму.

Сельский туризм – относительно молодое направление; его терминологическая база и понятийный аппарат проработаны не полностью. На данный момент основные понятия рассматриваемого явления неоднозначны. Несмотря на кажущееся родство, понятия «сельский туризм», «деревенский туризм» и «аграрный туризм» обозначают хоть и связанные между собой, но не синонимичные явления. Кроме того, в разных государствах сельский туризм имеет разный «вес» – где-то он выступает как дополнение к доминирующему типу рекреационной деятельности, а где-то существует как отдельное независимое направление [1]. Отсутствие конкретики в данной области определило цель нашего исследования – на основе анализа эволюции терминологической базы, приуроченной к сельскому туризму, а также мнений и взглядов различных ученых, вывести такое определение сельского туризма, которое бы в полной мере отвечало современным реалиям и наиболее точно отражало особенности объекта нашего исследования.

Первопроходцами в изучении сельского туризма стали зарубежные исследователи Л. Робертс и Д. Холл. Благодаря им в середине XX века на свет появилось первое определение туризма в сельской местности [2]. Звучало оно так: «сельский туризм – это туризм, который проходит в сельском поселении». Может показаться, что определение исчерпывающее и что до такого мог бы додуматься любой человек, однако до того момента сельский туризм никак не выделяли из общей массы. Продолжив исследования, Л. Робертс и Д. Холл выделили из «сельского туризма» два понятия – агротуризм и экотуризм. Зачем же они понадобились? Вследствие того, что в течение XX века стремительно развивались социальная сфера и технический прогресс, в человеческую жизнь прочно вошли такие явления, как автокемпинги, турбазы, санитарно-курортный отдых. Каждое из них находилось вне урбанизированной среды, но пределах местообитания человека, т.е. не в глухом лесу, а в сельской местности. При этом, в туристической деятельности в данном случае не использовались какие-либо элементы, непосредственно связанные с сельской жизнью. Поэтому такой тип сельского туризма было предложено назвать «экотуризм», а то, что напрямую связано с деревенским укладом жизни – «агротуризм». Отсюда можно сделать вывод, что термин «сельский туризм» имеет широкий смысл и объединяет в себе как минимум два отдельных направления туризма. Иными словами, это сложная многопрофильная деятельность.

В России сельский туризм начал изучаться несколько позже. Одними из первых были Т. Е. Гварлиани и А. Н. Бородин [3]. Они проводили исследования преимущественно в сфере агротуризма. В работе «Сельский и аграрный туризм как специфичные виды туризма» они считали, что агротуризм является синонимом деревенскому туризму (*rural tourism*), и включает в себя посещение сельской местности с целью отдыха и развлечения в экологически чистых районах. В отличие от ранее названных западных исследователей, у наших соотечественников «аграрное» и «экологическое» переплетаются. Другая группа российских исследователей, в составе А.А. Заричной, В.В. Сурниной и Д. Матье, развивала эту точку зрения. Они писали, что люди выбирают туризм в сельской местности как по

причине близости её к природе, наличию свежего воздуха, так и по причине ознакомления с уже ставшим экзотичным образом жизни на селе [4].

Имели место и другие точки зрения. Т.А. Волкова-Гончарова и С.О. Макарян не соглашались со своими коллегами и отрицали отождествление аграрного и экологического туризма. Кроме того, они считали, что «сельский туризм» не является обобщающим понятием для предыдущих двух [5]. По мнению исследователей, обобщающий термин здесь – «экологический туризм». Экологический туризм включает в себя: агротуризм – развлекательный вид туризма, сосредоточенный на сельских территориях, предусматривающий использование сельского хозяйства в целях рекреации, образования или активное привлечение к традиционным формам хозяйствования; и сельский туризм – явление, при котором туристы не привлекаются к активной деятельности, а проникаются этническими, религиозными и иными историческими особенностями. Стоит заметить, что такая формулировка автоматически связывает сельский туризм с необходимостью региональной идентификации, в отличие от аграрного, формы которого в пределах одной природной зоны не меняются.

Противоречия понятийного аппарата не ограничиваются тремя терминами. Кроме них существуют ещё и трудности перевода научной литературы, желание выделить свои собственные умозаключения. Например, в западной литературе встречается понятие «*ethnical tourism*», смысл которого близок к определению сельского туризма, данным Т.А. Волковой-Гончаровой и С.О. Макаряном. Это понятие отлично от «*rural tourism*», т.к. первое – это «прикосновение» к истории в контексте деревенской культуры, а второе – «прикосновение» к истории в контексте трудовой или иной активной деятельности.

Существуют и такие термины, как «устойчивый» или «поддерживающий» туризм, под которыми понимается «ведущее управление всеми ресурсами таким образом, чтобы обеспечить удовлетворение экономических, социальных и эстетических потребностей при сохранении культурной целостности». Как мы видим, объект нашего исследования является в том или ином смысле эксплуатантом различных ресурсов, обеспечивая туристов новым культурным опытом, а жителей села – деньгами. Некоторые исследователи дополняют эти определения понятием «этического туризма» - туризма, сохраняющего культурную природную среду.

Особняком стоит «зелёный туризм». Он представляет собой концепцию поддержания экологического равновесия и экологически воспитанного поведения туристов. Несмотря на сходство с «типичным» сельским туризмом, данный вид выполняет другие функции, и организуется не только в пределах села или его окрестностях, но и в рамках особо охраняемых природных территорий.

Таким образом, изучив взгляды и мнения отечественных и зарубежных исследователей, проанализировав существующие противоречия в терминологической базе, мы пришли к следующему выводу: наиболее полно раскрыть термин «сельский туризм» можно только в определении, которое будет связывать озвученные характеристики на основе территориальных особенностей места туристической деятельности. Определение таково: сельский туризм – вид туристской деятельности, осуществляемой на сельских территориях, ориентированный на использование сельскохозяйственных, природных, этнокультурных и других ресурсов конкретной местности для создания комплексного туристского продукта с целью вовлечения в фермерскую деятельность, ознакомления с культурно-историческими и этническими особенностями сельской территории, а также занятия сопутствующими видами активной деятельности.

Библиографические ссылки:

1. Лужанская, Т.Ю. Сельский туризм: история, настоящее и перспективы / Т.Ю. Лужанская, С.С. Махлинец, Л.И. Тебляшкина. – М.: 2008. – 385 с.

2. Основная цель экотуризма [Электронный ресурс] // Сетевое сообщество «Живой Журнал». – Режим доступа: <http://penov2012.livejournal.com/2960.html>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Гварлиани Т.Е. Сельский и аграрный туризм как специфические виды туризма / Т.Е. Гварлиани, А.Н. Бородин // Экономический вестник Ростовского государственного университета. – 2011. - № 4. – С. 61-65.

4. Заричная А.А. Российский рынок сельского туризма: современное состояние/ А.А. Заричная, В.В. Сурнина, Д. Матье // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. – 2015. - № 1. – С. 5-13.

5. Волкова-Гончарова Т.А., Туристические перспективы центрального экономического района России / Т.А. Волкова-Гончарова, С.О. Макарян // Вопросы структуризации экономики. – 2012. - № 2. – С. 165-167.

УДК: 615.825.1

СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСА И ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНРОЗА

Титкова А. Р., Бирюкова И. Б.

Научный руководитель: Гончарова Е. И., Прилюдько И. А.

(Ухтинский государственный технический университет)

Остеохондроз шейного отдела позвоночника стоит на одном из первых мест среди социально значимых заболеваний в период активной трудовой деятельности, на его долю приходится 40% неврологической и ортопедической патологии. Как показывают исследования остеохондроз может проявляться в довольно-таки молодом возрасте. Даже к 18-20 годам достаточно большое количество людей имеют данное заболевание, (59% женщин, и 41% мужчин).

Задачи нашей работы:

- Рассмотреть причины, виды, стадии остеохондроза
- Подобрать комплекс физических упражнений
- Провести самообследование и проанализировать результаты
- Привлечь внимание к самостоятельным занятиям физической культуры

При рассмотрении научно-методической литературы нами были рассмотрены основные направления работы, такое заболевание как остеохондроз позвоночника – это заболевание, вызванное разрушением костной и хрящевой тканей шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника. В первую очередь при прогрессировании заболевания видоизменяется центральная часть позвоночного диска – так называемое студенистое ядро. Из-за этого позвонок утрачивает часть своих амортизирующих свойств, а на фиброзном кольце по периферии диска образуются утончения и трещины. Дальнейшее прогрессирование остеохондроза позвоночника приводит к осложнениям заболевания – выпячиванию дисков или разрывам фиброзного кольца и межпозвонковой грыже, как её следствию.

Нами были выявлены основные причины:

- слабая физическая подготовка;
- нарушение осанки;
- плоскостопие;
- излишний вес;
- наследственная (генетическая) предрасположенность;
- возрастные изменения;
- травмы позвоночника (ушибы, переломы);
- малоподвижный образ жизни;

- работа, связанная с подъемом тяжестей, частыми изменениями положения туловища (поворотами, сгибанием и разгибанием, рывковыми движениями);
- длительное воздействие неудобных поз в положении стоя, сидя, лежа, при подъеме и переносе тяжестей, при выполнении другой работы, при которой увеличивается давление в дисках и нагрузка на позвоночник в целом;
- чрезмерные физические нагрузки, неравномерно развитая костно-мышечная система; перегрузки позвоночника, связанные с заболеваниями стопы, а также в результате ношения неудобной обуви, высоких каблуков и беременности у женщин;
- резкое прекращение регулярных тренировок профессиональными спортсменами.

Таблица 1 - Виды остеохондроза:

№	Виды	Краткая характеристика
1	Шейный остеохондроз позвоночника	Содержит 7 позвонков, держит и приводит в движение голову. Чаще всего он имеется у людей у которых сидячая работа и малоподвижный образ жизни. Нарушения в области шейных позвонков сопровождаются шейным, затылочным и межлопаточным болевыми синдромами. При этом подвижность данного сегмента значительно снижается, что доставляет много неудобств больному и ухудшает качество его жизни. При данном виде заболевания в большинстве случаев отмечается прострел в области шеи. Возникает острая боль, которая усиливается при попытке повернуть голову, кашле или чихании.
2	Грудной отдел позвоночника	Имеет 12 позвонков, которые формируют заднюю стенку грудной клетки. Боль, возникающая время от времени в грудном отделе позвоночника, знакома каждому, кто занимается тяжелым физическим трудом. Как правило, эти болезненные, неприятные ощущения служат первым признаком того, что в организме начинает развиваться достаточно неприятное заболевание - остеохондроз грудного отдела позвоночника. Часто этот недуг поражает лиц, так называемых сидячих профессий: конструкторов, операторов ЭВМ, водителей автомашин.
3	Поясничный отдел позвоночника	Состоит из 5 крупных позвонков, которым приходится держать массу тела. Встречается чрезвычайно часто, как у мужчин, занятых тяжелым физическим трудом, так и у женщин, сидящих за столом или за компьютером. Особенность этого заболевания - возраст пациентов от 30 до 50 лет. Боли в спине в целом, наиболее часто встречающаяся жалоба. Трудно найти человека, которому хотя бы раз в жизни не болела спина. Вначале возникают тупые боли в области поясницы и в ногах, затем обычно отмечаются онемение конечностей, значительное увеличение болей при резких движениях туловищем, при тряске.

Остеохондроз всегда сопровождается болевыми ощущениями и онемением, также могут проявляться такие недомогания:

- острая, режущая, простреливающая боль;
- ломота в конечностях;
- головокружение, иногда потеря сознания;
- сухость и отшелушивание кожи;
- сильная потливость;

Таблица 2. Стадии остеохондроза:

№	Стадии	Краткое содержание
1	Доклиническая	<p>Если процесс только начался, и его вовремя обнаружили, то будет несложно остановить дальнейшее развитие. Сам человек практически не жалуется на боль, может иногда отмечать некоторое мышечное напряжение.</p> <p>Если процесс начался в области шеи, то появляются легкие острые боли или яркая боль в этой части позвоночного столба, повышенная чувствительность. При пальпации врач отмечает раздражение остистых отростков, а также констатирует напряжение мышц.</p> <p>При грудном остеохондрозе боли локализуются в зоне грудной клетки. Стоит заметить, пациенты отмечают такие боли довольно редко и чаще всего они возникают у людей, которые ведут малоактивный образ жизни. При проявлении остеохондроза в поясничном отделе, люди также жалуются на небольшую боль.</p>
2	Изменение студенистого ядра	<p>Когда остеохондроз достигает второй стадии, появляются точечные боли в области позвоночника. Болевое место соответствует области пораженного сегмента. Одновременно с этим больные отмечают быструю утомляемость, неспособность выполнять прежние физические нагрузки. После незначительной физической нагрузки на позвоночник появляется интенсивная боль в шее или спине.</p> <p>На этой стадии в студенистом ядре происходит серьезное нарушение обмена веществ. Результатом всех этих процессов становится омертвление клеток, а со временем и полное разрушение студенистого ядра.</p>
3	Разрушение фиброзного кольца	<p>На этой стадии фиброзное кольцо имеет множество разрывов, трещин, оно состоит из фрагментов.</p> <p>Фиксация позвонков между собой слабая, появляется подвижность позвонков, смещение одних относительно других. Так, в поясничном отделе позвонки имеют тенденцию к смещению кзади (это состояние называется псевдоспондилолистез). В шейном же отделе позвоночника могут возникать подвывихи позвонков.</p> <p>Интенсивные физические нагрузки (например, поднятие тяжестей) на фоне остеохондроза III стадии могут привести к образованию грыжи диска. В результате этого возникает сильная боль в области пораженного сегмента, нарушается его питание.</p>
4	Рубцевания	<p>На этой стадии остеохондроза студенистое ядро замещается соединительной тканью. Одновременно разрушению подвергаются желтые и межкостистые связки.</p> <p>Изменения, возникшие на этой стадии, могут привести к нарушению кровотока в крупнейших корешковых артериях. Следствием этого может стать хроническая сосудисто-мозговая недостаточность спинного мозга, которая проявляется синдромом перемежающейся хромоты. Основные жалобы при этом синдроме – слабость и онемение ног, возникающие при ходьбе, но проходящие после отдыха.</p> <p>IV стадия шейного остеохондроза может привести к нарушению кровообращения в вертебробазилярном бассейне. При этом появляются жалобы на головные боли, снижение памяти, звон в ушах, глухоту.</p>

Людам, страдающим остеохондрозом позвоночника, можно рекомендовать следующие формы занятий физкультурой:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика;
2. Физкультурная пауза в процессе труда;
3. Лечебная гимнастика;
4. Плавание;
5. Вытяжение позвоночника;
6. Занятия физической культурой по избранной программе;
7. Самомассаж (массаж).

Таблица 3. Рекомендации и противопоказания при остеохондрозе:

№	Рекомендации	Противопоказания
1	Часто менять положение тела	Мягкая кровать
2	Держать спину ровно	Любая форма бега, массаж
3	Гимнастика (лфк)	Рывковые упражнения
4	Не поднимать груз более 10 кг	Резкие повороты и наклоны головы
5	Принимать контрастный душ, закаливать организм	Разгибать позвоночник в поясничном отделе
6	Носить удобную обувь	Курение
7	Следить за питанием	Сквозняки, переохлаждения
8	Следить за весом	Иглоотерапия

При заболеваниях остеохондроза большую роль в здоровье человека играет лфк. В лфк входит плавание - наиболее эффективно плавание на спине. Плавать рекомендуется 2 - 3 раза в неделю по 1 - 1.5 часа. В осенне-зимний период плавать лучше в закрытом бассейне, чтобы избежать охлаждений, которые крайне нежелательны для больных остеохондрозом.

В занятия физкультурой по избранной программе можно включать бег, гимнастику, игры и тому подобное. Основная часть занятий обычно полностью посвящается ритмической гимнастике, легкой атлетике, плаванию, катанию на лыжах и так далее. Продолжительность - 20 - 30 минут и более.

Заниматься рекомендуется ежедневно, лучше утром. Большинство упражнений выполнять в исходном положении лежа или в упоре стоя на коленях, т.к. при этом снижается осевая нагрузка с позвоночника и в определенной степени расслабляются мышцы, удерживающие его в вертикальном положении. Физические упражнения при остеохондрозе имеют важное значение.

Лечение остеохондроза направлено на улучшение кровоснабжения мышц, поддерживающих позвоночник, укрепление мышечного корсета, усиление доставки питательных веществ к суставам и мышцам и уменьшение отека. происходит перераспределение мышечного напряжения на различные группы мышц, не вовлеченные в патологический процесс. Первые занятия проводятся на протяжении 10-15 минут с чередованием увеличения и уменьшения нагрузок на мышцы, повторяя каждое упражнение до шести раз.

Следует использовать специальные методики дыхательных упражнений, строго чередуя моменты вдоха и выдоха. Большая эффективность для лечения остеохондроза отмечена при проведениях занятий в воде. Длительность физических упражнений постепенно наращивают до 40 минут. Прекращение периода острой боли является сигналом к началу процедуры лечебной физкультуры. Применение комплекса лечебной физкультуры не должно вызывать болевых ощущений, допускается в некоторых случаях применение новокаиновой блокады для обезболивания поврежденных участков.

Был подобран комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника, т.к у меня имеется данное заболевание на протяжении нескольких лет. Перед тем как начать заниматься данным комплексом физических упражнений, мы провели самообследование. При посещении врача(невролога) мне был поставлен диагноз: «Шейный остеохондроз 1 стадии

(доклиническая). По рекомендации которого, начала спать на ортопедической подушке, которая не допускает зажим артерий и нервов во время сна, и избегать негативного воздействия кости на межпозвонокковые диски.

Выполнила комплекс упражнений, в течении трёх месяцев 4-5 раз в неделю, начинала с 5 минут в день, первую неделю продолжительность занятий составляла 15 минут. каждым разом увеличивала время на 1-1,5 минуты, спустя 2-2,5 месяца упражнения мне давались легче по 25-30 минут, по возможности старалась выполнить комплекс упражнений в первой половине дня, но не всегда это было возможным из-за нехватки времени. Данным комплексом занималась дома, для занятий была необходима комфортная одежда, несдавливающая в области шеи, комфортная температура в комнате после проветривания, без сквозняков. Первое время было плохое самочувствие сильные головные боли, простреливающая боль в плече и спине, движения были скованными, недостаточно амплитудными.

Самочувствие улучшилось уже на третью неделю, прошли головные боли и боль в плече. Проведя комплекс физических упражнений в течении трёх месяцев мы добились вот таких результатов:

Таблица 1. Результаты на начальном этапе эксперимента

Данные испытуемой	ЧСС в покое (10 сек)	АД в покое	ЧСС после нагрузки (10 сек)	АД после нагрузки	Самочувствие
Пол (ж), возраст 20 лет	17	110/80	23	130/80	Сонливость, головные боли

Таблица 2. Результаты после окончания эксперимента

Данные испытуемой	ЧСС в покое (10 сек)	АД в покое	ЧСС после нагрузки (10 сек)	АД после нагрузки	Самочувствие
Пол (ж), возраст 20 лет	10	100/70	17	120/70	Ясность и четкость в голове, концентрация

Занятия физической культурой должны быть систематическими и регулярными. Только в этом случае можно рассчитывать на максимальный положительный эффект. При этом необходимо учитывать свои возможности, состояние. Перед тем как выполнять те или иные упражнения, проконсультируйтесь у своего лечащего врача, он подскажет вам на что обратить внимание, а чего лучше не делать вообще. Кроме физических упражнений необходимо соблюдать ортопедический режим, следить за своим питанием ведь все это неотъемлемые части здорового образа жизни. Надо помнить о том, что вы не можете постоянно находиться под наблюдением врача и поэтому нужно научиться самому контролировать себя: следить за осанкой, за положением тела при работе и др.

УДК 341.357.6-053.81

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ СЛЕТ ИМЕНИ А.И. АЛЕКСЕЕВА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СОВРЕМЕННУЮ МОЛОДЕЖЬ

Толстикова К. С.

Научный руководитель: Прилюдько И. А.

(Ухтинский государственный технический университет)

В настоящее время все меньше внимания уделяется патриотическому и спортивному воспитанию современного поколения. И это является огромной проблемой российского общества, так как молодежь в скором времени совсем перестанет уважать то государство, в котором они родились и живут, а также вести здоровый образ жизни. Нужно как можно быстрее справиться с данной проблемой. По этому поводу отделом по делам молодежи Муниципального учреждения «Управление образования» администрации МОГО «Ухта» в 2006 году был организован военно-патриотических слет имени Героя России А.И. Алексеева.

Александр Иванович Алексеев родился 30 сентября 1952 года в Ухте [1].

Успешно окончив среднюю школу № 3 города Ухты, Александр поступает в Ухтинский индустриальный институт, хотел стать геологом, так как природу не просто любил, а относился с уважением, даже с почтением. Но не хватило баллов, и Алексеев стал учиться на инженера лесного дела.

В органах КГБ СССР с 1982 года. Служил оперуполномоченным гор отдела КГБ по городе Ухте, затем старшим оперуполномоченным и начальником отделения КГБ по городу Сосногорску Коми АССР.

Александр Алексеев добровольно вызвался старшим группы сотрудников республиканского ФСБ, которые отправлялись в командировку в Чечню.

В ночь с 8 на 9 августа 1996 года, разведывая возможные пути прорыва к своим, Алексеев был убит выстрелом снайпера. Впоследствии часть оборонявшихся сумела прорваться к главным силам федеральных войск.

Указом Президента Российской Федерации от 9 сентября 1996 года за «мужество и героизм, проявленные при выполнении воинского долга» подполковник Александр Алексеев посмертно был удостоен высокого звания Героя Российской Федерации.

В городе Ухта Республики Коми именем Александра Алексеева школа № 3, в которой он учился. Мемориальные доски установлены на здании, в котором ранее располагалось управление КГБ СССР по городу Ухте и на здании Ухтинского государственного технического университета (2012). Его именем названа улица в северо-западном районе Ухты.

Мероприятие проводилось, начиная с 2006 года, в форме лагеря и называлось республиканский военно-полевой лагерь имени Героя России Александра Ивановича Алексеева. До 2013 года проводилось ОО «Жемчужина Севера» при поддержке «Единой России». С 2013 по 2016 год проводился МУ «Управление образования» совместно с МУ ДО «Центр творчества им. Г.А. Карчевского» в рамках оздоровительной кампании детей. В 2017 году проводится как слет в рамках патриотического воспитания молодежи.

За период функционирования летнего лагеря охвачено 994 ребят в возрасте от 14 до 17 лет из школ города и других муниципалитетов. Количество участников лагеря в период с 2006 по 2010 годы ежегодно составляло 35 человек, в 2011 г. – 70 чел., в 2012 чел. – 77 чел., в 2013, 2014, 2015, 2016 годах – по 168 человек ежегодно, в 2017 году- 170 человек. Из статистических данным мы можем отследить, что наблюдается положительная динамика участников слета с каждым годом.

Военно-полевому лагерю присвоено имя подполковника ФСБ Александра Ивановича Алексеева, награжденного посмертно Звездой Героя за мужество и героизм, проявленные при выполнении специального задания в Чечне. Подвиг героя служит для подрастающего поколения достойным примером и даёт огромный нравственный посыл. В 1996 году Александр Иванович Алексеев был командирован в Чечню, 6 августа того же года пуля чеченского боевика оборвала жизнь Александра Ивановича.

Инициатор и один из организаторов лагеря - Железняк Юрий Владимирович Железняк (05.03.1974 - 02.11.2013), депутат Совета МОГО «Ухта». С 2006 г. по 2012 г. он же был начальником лагеря.

В программе предусмотрены занятия на специализированной базе, где разворачивается полевой городок. Слет проводится в форме юнармейских спортивных сборов. Программа военно-патриотического слета включает такие направления, как военно-

спортивная и физическая, инструкторско-методическая и морально-психологическая подготовка, мероприятия, направленные на гражданско-патриотическое воспитание, спортивно-оздоровительные мероприятия, а также мероприятия, способствующие воспитанию трудолюбия.

Военно-патриотическое мероприятие проводится ежегодно в первой декаде июня в течение двух дней, располагается в Ухтинском районе на левом берегу реки Чуть в 300 м. от устья реки.

Соревновательный этап организован по двум группам: I группа – с усложненной программой, II группа – упрощенная программа. Команды самостоятельно выбирают группу, в которой будут участвовать.

На протяжении двух дней команды соревнуются между собой, занимаются спортом, знакомятся, и наконец, просто с пользой проводят время. Так же, благодаря данному слету, каждый участник начинает переосмысливать свою значимость в обществе. Многим очень сложно выполнить какой этап на соревнованиях, а другие помогают своим напарникам. Командная работа учит подростков заботиться о ближних, помогать отстающим и сообща выполнять поставленную задачу.

Организацией мероприятия занимается начальник военно-полевого лагеря с 2013 г. – Храмцов Владимир Алексеевич, педагог дополнительного образования МОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества им. Г.А. Карчевского», руководитель туристического объединения. К реализации программы слета подключаются учителя ОБЖ и физкультуры школ города, волонтеры туристического клуба Ухты, НП «Развитие». Профессиональную помощь оказывают сотрудники Ухтинского аварийно-спасательного отряда ГКУ РК «СПАС-Коми». В рамках программы слета 2017 г. ФСБ проводит «Урок мужества». Местным отделением «Юнармии» будет организована презентация деятельности всероссийского общественного формирования.

С 2007 года мероприятие имеет статус республиканского, так как участвовала 1 иногородняя команда – команда кадетской школы г. Сосногорска. Третий раз в 2017 году приняла участие команда кадетов УГТУ. Впервые участвовала команда военно-патриотического клуба «Пересвет». Кроме того, в слете 2017 г. примали участие команды 15 общеобразовательных учреждений МОГО «Ухта».

Участники лагеря доставлялись к месту проведения лагеря и обратно на организованных автобусах. Безопасность участников слета была обеспечена ОМВД, ОНД, а также было организовано дежурство фельдшера ООО «Газпром трансгаз Ухта».

Средства на организацию лагеря предусматриваются в муниципальных программы МОГО «Ухта» «Развитие образования на 2014 – 2020 годы».

Как говорилось ранее, мы можем наблюдать, что численность участников военно-патриотического слета имени А.И. Алексеева с каждым годом растет. Это еще раз доказывает, что проблема спортивного и патриотического воспитания нового поколения постепенно решается. Подростки учатся помогать близким, работать в команде, быть дисциплинированными и придерживаться здоровому образу жизни. Всего бы этого подрастающее поколение не узнало, если бы не было таких мероприятий. В первую очередь такие мероприятия основываются на обмене опыта: от опытных в том или ином виде деятельности к новичкам в данном деле.

Библиографические ссылки:

Информация предоставлена отделом по делам молодежи Муниципального учреждения «Управление образования» администрации МОГО «Ухта».

1. Курочкин М. Подвиг в Грозном // Связь времен. — Сыктывкар, 2000. — С. 759.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА БАЛЕТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТА НА ГИБКОСТЬ

Туева В. О., Тейдер Е. В.

Научный руководитель: Гончарова Е. И.

(Ухтинский государственный технический университет)

Введение:

Всем нам известно, что 2018 год объявлен годом российского балета. Задумывались ли вы когда-нибудь, как тяжело исполнителям этого нелегкого вида искусства сесть на шпагат, встать в ту или иную позицию танца или, например, блестяще сделать гранд-батман? В балете существует множество упражнений, которые помогают танцорам эффективнее и гораздо быстрее привести свою растяжку в подходящую для сцены форму. Эти упражнения немного отличаются от тех, которым нас учили на уроке физической культуры. Мы решили провести исследование и понять, могут ли балетные упражнения помочь студентам хорошо сдать тест на гибкость?

1) Тема: применение балетных упражнений на студентках 1-ого курса для подготовки к сдаче теста на гибкость

2) Объект исследования: мышцы бедер и ног

3) Цель исследования: Провести самостоятельное исследование с помощью тестов, сделать выводы, провести мониторинг по результатам исследования, обобщить.

4) Гипотеза: балетные упражнения способны улучшить растяжку человека

5) Задачи исследования:

1. Узнать, что такое растяжка

2. Выяснить, как растяжка влияет на здоровье человека

3. Понять, как правильно растянуть мышцы

4. Подготовка комплекса балетных упражнений

5. Наблюдение за изменениями растяжки девочек при выполнении данного комплекса упражнений

Для достижения поставленных задач нами были использованы следующие методы: теоретические (анализ литературных сведений, обобщение и систематизация полученных данных), практические (проведение тестов на растяжку, анализ и обобщение сведений)

б) Актуальность исследования: данная тема актуальна в современном мире, так как растяжка необходима человеку для поддержания физической формы и для улучшения качества жизни

Растяжка-это специальные упражнения в балете, гимнастике и других видах спорта для растягивания или разогревания мышц.

Всем нам известно, что мышцы закреплены к костям нашего скелета с помощью сухожилий, а отдельные кости скелета соединяются между собой с помощью связок. Мышцы, сухожилия и связки являются достаточно эластичными, то есть они могут и растягиваться и сжиматься, именно этим и обеспечивается подвижность суставов. Но самое главное, что все эти структуры могут становиться более эластичными и гибкими, именно здесь нам помогает гимнастика, растяжка и различные другие упражнения.

Растяжка подразделяется на два вида:

1) Статическая

2) Динамическая

Статическая растяжка мышц-это самый эффективный и простой способ растяжки. Упражнения в нем выполняются в статических, неподвижных позах, именно в этих позах мышцы на некоторое время тянутся на максимальную длину. Время в статической растяжке зависит от опыта и гибкости человека, обычно секунды варьируются от 15 до 60. С помощью

данного вида растяжки мышцы «привыкают» к новому состоянию, рефлекс на сокращение снижается, сами мышцы, в свою очередь, постепенно расслабляются и далее могут вытягиваться на большую длину.

Динамическая растяжка мышц- это упражнения, которые следует выполнять в движении. Выделяются две группы динамической растяжки-это активная и баллистическая. При активной растяжке нужно выполнять плавные, медленные упражнения без резких движений и с периодической фиксацией. А при баллистической растяжке следует выполнять резкие, четкие движения с рывками.

Отметим, что наиболее удобная и правильная растяжка мышц в домашних условиях-это статическая. Она применяется в лечебных целях. Различные виды динамической растяжки не помогут быстро сесть на шпагат, к тому же, обычно, человеку они даются очень сложно.

Чем полезна растяжка?

- полезное влияние на нервную систему
- повышение гибкости тела
- уменьшение напряжения в мышцах
- усовершенствование здоровья сосудов (они укрепляются, т.к. тоже участвуют в растяжке)

- усиление выносливости и общего качества жизни и здоровья

Как правильно делать растяжку?

Перед тем, как выполнять растяжку, в обязательном порядке нужно сделать разминку, то есть разогреть свои мышцы. Не разогретое перед занятием тело тянется плохо, к тому же очень легко без разминки получить травму. Все упражнения должны выполняться под контролем руководителя (тренера). Во время выполнения упражнения следует расслабить свои мышцы, так как расслабленные мышцы тянутся гораздо лучше. Также необходимо всегда следить за тем, чтобы ваш позвоночник был ровным, сутулиться ни в коем случае нельзя, так как вы уменьшите эластичность связок и мышц. Во время тренировки следует придерживаться ровного, спокойного дыхания.

Как нельзя растягиваться?

Особых противопоказаний для растяжки мышц нет. Но не рекомендуется заниматься растяжкой в случаях:

- травм позвоночника
- больной пояснице
- при ушибах ног
- при повышенном артериальном давлении
- во время беременности

Если во время занятий растяжкой у вас закружилась голова или вы услышали незнакомый вам хруст в теле, необходимо немедленно прекратить тренировку или отдохнуть в течение 10 минут.

Все мы знаем, что самую хорошую растяжку имеют танцоры балета. В балете существует некоторый ряд упражнений, благодаря которым танцоры постоянно практикуются и приводят свое тело в подходящую форму.

Мы решили использовать комплекс балетных упражнений и применить его на студентках, чтобы помочь им хорошо сдать тест на гибкость.

Теоретически, растяжка мышц доступна всем, но молодежь более активна, чем люди в возрасте. По физиологическим причинам девушки более гибкие, чем мужчины. Именно поэтому мы проводили эксперимент именно с девушками нашего университета.

Занятия проводились в СК «Буревестник» в зале номер 2. Эксперимент проходил два раза в неделю в течение трех месяцев с четырьмя группами первого курса Ухтинского государственного технического университета. В эксперименте принимали участие девочки, которые были одеты в подходящую для растяжки форму, то есть леггинсы, футболка и удобная спортивная обувь. Волосы девушек были убраны. Перед занятием была проведена

активная разминка в течение 15 минут. Студентки занимались на ковриках, инвентарь был предоставлен преподавателем. Во время эксперимента музыкальное сопровождение не использовалось. В помещении была подходящая температура.

Нами был разработан следующий комплекс:

1) Наклон вперед сидя- в этом упражнении работают мышцы бедер и ягодиц

2) Прогибы- здесь работали мышцы спины, рук

3) Балетная стойка- разрабатываются все мышцы бедер, ягодиц, а также икр. Именно это упражнение является основным для балерин.

4) «Бабочка» -растягиваются мышцы бедра

5) Боковые выпады

Отметим, что все упражнения являются статическими, так как балерины всегда делают упор на занятиях именно на такой вид растяжки. В нашем эксперименте каждое упражнение фиксировалось на 30 секунд, отметим, что девочки занимались в пределах своих физических способностей.

Перед выполнением данного комплекса был проведен тест на гибкость, показатели замерялись в сантиметрах. По истечению трех месяцев занятий мы так же измерили показатели студенток. Сравнивая средние результаты групп, мы пришли к выводу, что показатели гибкости девушек увеличились на несколько раз, средний процент групп увеличился почти на 5 процентов, но, просим заметить, не у всех. Средний возраст девушек, которые принимали участие в тесте, составляет 18-19 лет. К сожалению, результаты растяжки девушек в таком возрасте проявляются медленнее и дольше, чем, например, в 4-6 лет. Заметной гибкостью обладают не все, ведь растяжка- это серьезная работа, требующая затрат сил и энергии.

Заключение: на основе нашего эксперимента мы выяснили, что балетные упражнения действительно помогают девочкам усовершенствовать и улучшить показания теста на гибкость. Мы советуем заниматься растяжкой, так как она несет огромную пользу для здоровья. Если вы будете серьезно работать, то в скором времени с удивлением сможете обнаружить, насколько ваше тело может быть гибким, красивым и растянутым. Главное в этом деле- правильность выполнения упражнений и желание заниматься.

УДК 331: 338.48(470.13)

РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ТРУДОВОГО ПОТЕНЦИАЛА В РЕСПУБЛИКЕ КОМИ

Чекирда А. Л.

Научный руководитель: Павлова Т. В.

(ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж им. И.А. Куратова»)

Территория Севера России – одна из уникальнейших территорий нашей необъятной страны. Она отличается своим суровым климатом, дружелюбными народами и красивейшими видами. Несмотря на то, что северные районы занимают две трети территории России, здесь проживает всего лишь 7 % населения от всей страны.

Развитие туризма в регионах Севера перспективно и важно для государства, так как Север играет ключевую роль в российской национальной экономике, а также имеет мировое значение в решении фундаментальных проблем развития Земли; это родина уникальных этносов и народов; территория с особыми производственными и социальными технологиями; энерго-экономическими и медико-физиологическими параметрами жизнедеятельности; основной источник природных ресурсов и валютных поступлений страны; важнейший экологический ресурс Земли; сфера геополитических отношений Российской Федерации [1].

Но данный регион не совсем однороден по развитию туризма, так как имеет ряд причин, которые «тормозят» этот процесс: большая удаленность от основных экономических

и культурных центров, высокие транспортные издержки, высокая стоимость жизни и недостаточная развитость туристских ресурсов. Все это побуждает низкий уровень жизни и стихийный отток населения.

Что касается туризма, в данном регионе туриндустрия развивается очень медленно, несмотря на богатые туристские ресурсы, значительный природный и культурный потенциал, так как республика не имеет достаточного продвижения себя как туристического направления из-за низкой обустроенности территории. Вместе с тем, Коми Республике выгодно развивать экологический и экскурсионный туризм, потому что на ее территории располагаются национальный парк Югыдва (самый большой национальный парк России) и Печоро-Илычский заповедник (одни из наиболее старых природных заповедников России).

Большинство северных регионов Российской Федерации недостаточно развиты в туристской сфере из-за нехватки ресурсов, специалистов по туризму и плохой инфраструктуры. Но так как развитие туризма положительно влияет на многие экономические и социальные сферы регионов (например, улучшает качество жизни граждан и экономические перспективы), этим можно решить многие проблемы северных территорий.

Например, главной социально-экономической проблемой Республики Коми является отток населения, частью которого являются молодые специалисты. На республиканском уровне проблемы такого рода активно решаются: у регионального правительства есть определенная программа сохранения и стимулирования рабочих мест, но роста их в регионе не наблюдается, а наоборот, с каждым годом стремительно уменьшается его численность. Причинами этого служат суровый климат, безработица, низкий уровень и высокая стоимость жизни.

Отток молодых специалистов Республики можно решить, развивая туризм, так как это способствует появлению новых рабочих мест и стимулированию роста доходов. Однако Коми не выступает в роли туристской дестинации и не имеет богатого опыта в туризме, поэтому количество рабочих вакансий в этой сфере не велико. Коми молодежь, не найдя свободные рабочие места, решают уезжать в другие регионы, где находят работу и впоследствии остаются там навсегда.

Подводя итоги, следует подчеркнуть, что одним из решений проблемы оттока населения из республики будет интенсивное развитие туриндустрии, что создаст новые рабочие места и будет способствовать занятости молодых специалистов, но для этого требуется максимальное продвижение территории, как туристкой дестинации за пределами региона, появление новых специальностей, связанные с данной сферой и развитие инфраструктуры для туризма.

Библиографические ссылки:

1. Вишняков А.А. Социально-экономические условия для развития венчурного инвестирования в Республике Коми // Корпоративное управление и инновационное развитие экономики Севера. Вестник Научно-исследовательского центра корпоративного права, управления венчурного инвестирования Сыктывкарского государственного университета. – 2006. – №1 [электронный ресурс]. URL: <http://koet.syktsu.ru/vestnik/2006/2006-1/10.htm> (дата обращения: 25.01.2018 г.).

УДК 007:796

КИБЕРСПОРТ - ПУТЬ В НИКУДА ИЛИ ПЕРСПЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ?

Шитова А. Ю.

Научный руководитель: Хотько В. П.

(Ухтинский государственный технический университет, филиал в г. Воркуте)

Да, вы можете сказать и возможно подумаете, что мир сошел с ума, но это именно так. Киберспорт вошел в нашу жизнь незаметно и очень скоро завоевал доминирующее

положение. Итак, познакомимся более тесно с киберспортом. Структурно киберспорт ничем не отличается от любого популярного вида спорта. Плюс, киберспорт это шоу. У киберспорта есть еще внутриигровые предметы и валюта. За счет своей популярности в интернете есть такие вещи, как донаты. То есть игрок проводит трансляцию, а зрители могут жертвовать определенную сумму, если им это понравилось, а могут просто наслаждаться комментариями и самой игрой. Суммы могут быть разные, начиная от минимальной и заканчивая 50 т. долларов только за то, что он транслирует, как играет.

В России есть Федерация компьютерного спорта. На базе некоторых университетов появляются кафедра киберспорта. Это говорит о том, что киберспорт захватывает новые области в жизни. Он становится многогранным. На базе этих кафедр тренируются юноши, которые считаются профессионалами, с ними заключаются контракты, и они получают заработную плату (примерно она может достигать €15–20 тыс. в месяц), хотя основные источники доходов у игроков - это призовые и рекламные контракты.

Надо очень четко разделять: киберспортивных игр всего семь, а компьютерных игр сотни тысяч. Если взять аудиторию компьютерных игр, это один возраст. Если взять киберспортивную аудиторию — болельщиков, игроков и вовлеченных — это больше 30% аудитории — это те, кому меньше 18 лет. Основная часть — 50% аудитории — это люди от 20 до 30 лет.

Старшее поколение не различает компьютерные игры и соревновательные. Многие их них не понимают, что такое вообще киберспорт. Молодое поколение привносит с собой энтузиазм и азарт; на это у них есть свободное время, чтобы смотреть трансляции и сопереживать любимым командам. Киберспорту, как и любому виду спорта, нужна целевая аудитория (молодежь), которая следит за игрой звезд и мечтает также играть. У людей, которые заняты постоянно работой, времени на игру не хватает, но матч профессионалов с удовольствием посмотрят. Киберспорт должен стать семейной династией, чтобы можно было взять с собой сына или дочку, жену, и пойти на стадион, поболеть и смотреть финал местного турнира. Не нужно, чтобы каждый понимал суть происходящего – атмосферой стадиона, полного болельщиков, быстро заражаешься, а основные моменты игры будут понятны и просты.

Когда видишь, что на матчи любимых команд приходят болеть семьями, понимаешь, что киберспорт движется в правильном направлении.

В киберспорте игра используется как площадка для соревнований между людьми. Мы играем «5 на 5» в командные игры. Представим, вы собрались поехать в ближайший город, чтобы сыграть в баскетбол или пейнтбол. Не важно, какая погода за окном, не надо покупать никакой экипировки или формы, не надо быть в хорошей физической форме, так что нет разницы между олимпийцами и паралимпийцами. Вот они преимущества киберспорта, нужен только интернет и твое желание, чтобы посвятить этому время.

Многих вдохновляют истории людей, как можно меньше чем за 1 год выбиться в элиту киберспорта. Может совсем скоро снимут по мотивам этой истории фильм, но пока просто об этой истории. Почитайте про парня, чья карьера очень напоминает путь Поля Погба.

История жизни Сумаила «Sumall» Хассана вполне возможно когда-нибудь будет экранизирована. В Голливуде любят такие истории: в 15 лет он вместе с родителями, а также пятью братьями и сестрами перебрался из пакистанского Карачи в Чикаго. Парень резко ворвался в число сильнейших игроков Северной Америки и вскоре попал в сильнейшую американскую команду – Evil Geniuses. Однако переход вундеркинда требовал не только отказа от продолжения учебы, но и переезда на западное побережье США.

Сумаил попал в книгу рекордов Гиннеса как самый молодой киберспортсмен, заработавший 1 миллион долларов. Сегодня в списке лидеров по сумме призовых в киберспорте Сумаил идет на третьем месте.

Сейчас, как это ни странно, спрос инвесторов на киберспорт превышает предложение. Полноценных киберспортивных клубов, куда можно инвестировать, не так много.

Я уверена, что киберспорт рано или поздно станет популярным. 5 % играет в футбол, хотя бы выходя на коробку, 95 % — смотрят. В киберспорте сейчас появляются уже те, кто просто смотрят, но в основном зрители и сами играют. Вы знаете, когда наблюдаешь за тем, как кто-то из мировых звезд по футболу или хоккею «вытворяет» что-то невероятное, то кажется, что сам способен на такое. Но это более доступно — сейчас мир приходит к тому, что популярен телефон с одной кнопкой. Если у тебя есть пара свободных часов вечером, то мне трудно будет пойти сыграть в футбол (потому что для этого надо куда-то поехать, выполнить кучу действий; либо просто погодные условия не подходят, ну можно придумать много причин). А если я захотел поиграть в Dota или FIFA, то уже через минуту я на сервере и готов к соревнованиям.

Привлекательность киберспорта обусловлена тем, что это плотный поток вещания, шоу-выступления, интервью, повторы и прочие атрибуты спорта. Знаменитости и спортсмены, футбольные клубы объявляют об инвестициях и приобретениях в киберспорте. Некоторые владельцы крупных спортивных клубов вложились в киберспортивные клубы, но не стали смешивать эти направления. В Америке, например, многие владельцы топ-клубов начинают вкладывать деньги в нашу индустрию. Между прочим, начинают вкладываться и спортивные звезды — так поступил баскетболист Шакил О'Нил.

Однако вопрос для нас остается открытым: что же они ищут в индустрии и зачем многомиллионным компаниям вдруг потребовались компьютерные игры?

На этот вопрос постаралась ответить исследовательская группа Newzoo, которая представила новый отчет. Однако заметьте, что эти выводы сделаны на основе исследования американской аудитории. Newzoo исследовали потребительский рынок киберспорта в 27 странах и на примере Америки сравнили популярность этой индустрии с крупнейшими видами спорта.

Две находки исследователей сразу же бросаются в глаза и являются составной частью ответа на заданные вопросы. Подавляющее большинство любителей американского футбола (56%) старше 35 лет, в то время как фанаты киберспорта гораздо моложе, 73% из них младше 35.

К слову, 22% этой целевой группы чаще смотрят киберспортивные соревнования, чем хоккей, и поставили компьютерные соревнования на один уровень с бейсболом. «Огромный интерес к киберспорту со стороны спортивных знаменитостей, клубов, медиакомпаний и брендов показывает, как игры приводят медиа и бизнес в сфере развлечений к новому будущему, которое имеет очень много общего с играми. Игры приносят инновации в технически и потребительские бизнес-модели и обладают уникальной способностью взаимодействовать и вовлекать молодое поколение. Из почти 80 миллионов поклонников баскетбола 9,6 миллиона также увлечены киберспортом. Баскетбольные клубы, инвестирующие в киберспорт, могут привести 10,3 миллиона новых фанатов, которые сейчас не увлекаются этим видом спорта.

Три причины прихода потребительских и спортивных брендов в киберспорт:

1. Достижение неподвластного. Поколение в возрасте от 21 до 35 лет совсем по-другому воспринимают медиа, чем более зрелая аудитория. Киберспорт удовлетворяет желание в острых ощущениях, которые они не находят в других развлечениях.

2. Компьютерные игры охватывают глобальную аудиторию зрителей, как и спорт. Как и в спорте, большая часть киберспортивной аудитории не играет в игры (40%). Трансляции собирают многомиллионное количество зрителей.

3. Доходы, получаемые за счет продаж билетов, медиаправ, рекламы и спонсорства уже сейчас составляют около миллиарда долларов в год.

Все это говорит о том, что за киберспортом будущее. Несмотря на то, что процесс привыкания к новому проходит трудно, но он движется поступательно.

Библиографические ссылки:

1. Спортивный сайт [Электронный ресурс] – Режим доступа: cyber.sports.ru/tribuna/blogs/midorfeed/1079142.html (дата обращения 14.04.2018).
2. Спортивный сайт [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://csgo.ru/news/13679-newzoo-kibersport-stanovitsya-interesney-beysbola-i-hokkeya> (дата обращения 14.04.2018).
3. Спортивный сайт [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.csgo.com/news/13679-newzoo-kibersport-stanovitsya-interesney-beysbola-i-hokkeya> (дата обращения 14.04.2018).

УДК 796.015.6:159.942.5

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Яхлакова Ю. С.

Научный руководитель: Круглий А. В.

(Ухтинский государственный технический университет)

Многие известные люди утверждают, что уравновешенное эмоциональное сознание человека во многом зависит от физических нагрузок и спортивных занятий. Так, например, французский романист XIX века, В. Гюго писал: «... нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа». Древнегреческий философ Сократ (470—399 до н.э.) говорил: «Я хочу при помощи гимнастики всего тела сделать его более уравновешенным». Всем известно, что физическая нагрузка оказывает положительное воздействие на организм человека, но какое влияние она оказывает на эмоциональное состояние человека? В научном сообществе не существует единого универсального определения, точно поясняющего, что являет собой эмоциональный феномен. Эмоциональное состояние — психическое состояние, которое возникает в процессе жизнедеятельности субъекта и определяет не только уровень информационно-энергетического обмена, но и направленность поведения. Многие согласятся, что совершённые нами действия влекут за собой изменения на уровне эмоционального сознания человека и физическая нагрузка тому не исключение.

Всем известно, что физическая нагрузка положительно сказывается на организме человека, и первое, что приходит на ум, естественно, это волевые качества, приобретённые в процессе занятия спортивной деятельностью, улучшение здоровья и фигуры, но нельзя забывать и про эмоциональное состояние. Ведь занятие спортом влияет на характер человека, впоследствии чего улучшается умение управлять собой, а также своими эмоциями. Благодаря умеренным физическим нагрузкам на протяжении всей жизни человек учится преодолевать сложные ситуации и принимать правильные своевременные решения.

Цель нашего проекта – выявить влияние физической нагрузки на эмоциональное состояние человека.

Задачи проекта:

- Проанализировать научно-методические исследования по заданной теме.
- Провести анкетирование среди молодежи 18-25 лет по выявлению их мнения о влиянии физической нагрузки на эмоциональное состояние.
- Сравнить результаты опроса контрольной и экспериментальной групп.
- Сделать выводы.

Для решения первой задачи был проведен анализ научных исследований по данной теме. В первом исследовании главной задачей было выяснение влияния физической нагрузки на депрессию (Morgan, Roberts, Brand, Feinerman, 1970). В нем принимали участие группа мужчин, которая занималась 6 недель разными физическими тренировками, в них входили такие как езда на велосипеде, бег трусцой, плавание. Их сравнивали с другой группой испытуемых, которые на протяжении этого времени вели малоподвижный образ жизни. Как

вы уже должны догадаться, что у людей первой группы повысился уровень физической подготовленности, нежели у последней, но при этом у всех испытуемых первой группы, у кого наблюдалась депрессия, ее уровень снизился. Есть ряд других исследований, в которых доказывается, что физическая нагрузка способствует снижению депрессии.

Во втором исследовании (Griest, Klein, Eischens, Faris, 1978) испытуемых случайным образом разделили на три группы. Все испытуемые страдали депрессией. Первая группа занималась бегом, все индивидуально встречались с терапевтом, назначивший им бег три раза в неделю. Вторая группа подвергалась психотерапии в течении 10 минут. Третья группа так же подвергалась психотерапии, но без ограничения времени. В конце исследования (10 недель) значительное снижение уровня депрессии, по сравнению с двумя другими, было у первой группы, которая выполняла физической нагрузки. Но нельзя забывать о том, что физическую нагрузку надо подбирать индивидуально и с реальным представлением о том, что человек может, все это должно доставлять удовольствие и тренировки должны быть регулярными.

В третьем исследовании, которое провела Г. Е. Ступина, сравнивается эмоциональное состояние физически подготовленных и неподготовленных людей. Проводились сравнительные анализы показателей физического и психического состояния. В итоге выявлено, что высокий уровень агрессивности, фрустрации (психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей) и ригидности (затрудненность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки) зависит от физической подготовленности. То есть благодаря физическим нагрузкам, данные качества снижаются, что способствует формированию спокойной развитой личности.

Отметим, что физическая нагрузка положительно влияет на эмоциональное состояние человека. В результате мы получаем снижение нервного напряжения, агрессии, фрустрации, ригидности, повышение работоспособность, улучшение сна и самочувствия. В процессе вечерних тренировок можно заметить, снижение отрицательных эмоций, накопленный за день адреналин «сжигается».

Для решения второй задачи было проведено анкетирование по выявлению мнения о влиянии физической нагрузки на эмоциональное состояние человека. По результатам опроса 91,67% студентов считают, что физическая нагрузка влияет на эмоциональное состояние человека. Незначительная часть молодежи, а, именно, 8,33% утверждают обратное. Из числа студентов, считающих, что физическая нагрузка имеет влияние на эмоциональное состояние, 88,9% отметили, что она оказывает положительное влияние. Были студенты, которые сомневаются по этому вопросу – 7,4%, а 3,7% указывали на то, что физическая нагрузка оказывает отрицательное влияние на эмоциональное состояние человек. В результате опроса было выявлено множество качеств, развивающихся во время занятий физическими упражнениями, такие как: выносливость, концентрация, ответственность, спокойствие, уверенность, внимательность, стрессоустойчивость и многие другие.

Так же был проведен опрос среди женской баскетбольной команды УГТУ (контрольная группа) и студенток групп ПЭМГ-1-17, ПЭМГ-2-17, МОН-17, АРХ-17 (экспериментальная группа). Первым этапом было сравнение результатов опроса экспериментальной группы до и после занятий физической культуры. Результаты были следующие: после занятий студентки стали более спокойные, у них пропало напряжение. Хотя группа чувствовала себя уставшей, они были увереннее в себе, в среднем показало уменьшение скованности и озабоченности. У студенток поднялось настроение, уменьшилось чувство тревоги. На втором этапе сравнивалось обычное эмоциональное состояние контрольной и экспериментальной группы. Результаты были схожими, но у контрольной группы показатели были выше. Спортсмены чаще испытывают удовольствие, и они устойчивее к усталости, то есть чувствуют себя бодрыми. Они более спокойные и собранные.

Исследования, в которых сравниваются личностные особенности занимающихся и не занимающихся спортом, показали, что для людей, занимающихся спортом, по сравнению с людьми, не занимающимися спортом, характерны высокий уровень мотивации достижения, эмоциональная устойчивость, уверенность, агрессивность, экстраверсия, твердость характера и самоконтроль.

В процессе тренировок совершенствуется способность управлять своими эмоциями и эмоциональными состояниями, а также использовать навыки саморегуляции в других сферах жизни.

Высказываются различные мнения относительно влияния на человека физических нагрузок и эмоциональных стрессов. С одной стороны, подчеркивается их позитивная роль как средства подготовки к трудностям. В подтверждение приводятся сведения о том, что регулярно тренирующиеся люди имеют более высокий уровень социальной адаптации и устойчивости к стрессам, чем не тренирующиеся. С другой стороны, приводятся данные о том, что часть людей сознательно избегают регулярных физических нагрузок, считая их неприятными.

Занятие физической культурой, направленное на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, способствует положительному изменению таких свойств личности, как экстрапунитивность (проявление психической напряженности во вне) и интрапунитивность (проявление психической напряженности в себе).

В целом на экстрапунитивных и интрапунитивных людей благоприятно влияют малая и средняя физические нагрузки с применением кругового и равномерного методов тренировки. Ведь гармоничное развитие всех мышечных групп приводит к динамическому проявлению процессов возбуждения и торможения, а не к доминированию одного из них.

В то же время снижение агрессивности у интрапунитивных людей происходит благодаря силовым качествам и силовой выносливости.

В. И. Сиваков считает: если не вмешиваться в процесс коррекции интрапунитивности, то это может привести личность к асоциальным, депривационным процессам. Упражнения, связанные с ловкостью и выносливостью, способствуют снижению агрессивности, а с проявлениями гибкости, силы и выносливости – уровню тревожности.

Исследования эмоционального состояния занимающихся физической культурой показали, что чувство радости, азарта, удовлетворения чаще испытывают от занятий спортивными и подвижными играми. В то же время у занимающихся боевыми искусствами отсутствует восприятие духовной стороны движений, а проявляются: агрессивность, ярость, жестокость, гордость. В то время как расслабление, отсутствие агрессивности, злости, жестокости возникает во время занятий хореографией.

Г. Е. Ступина провела исследование эмоциональных сфер физически подготовленных и неподготовленных людей. Сравнительный анализ показателей физического и психического состояния позволил выявить то, что высокий уровень агрессивности, фрустрации и ригидности зависит от уровня физической подготовленности. Следовательно, при повышении уровня развития двигательных качеств с помощью целенаправленных физических упражнений можно способствовать снижению уровня агрессивности, фрустрации и ригидности, что в дальнейшем будет способствовать формированию гармонично развитой личности.

Как известно, под действием специальных физических нагрузок в организме возникает истощение энергетических резервов и соответствующее падение трудоспособности. В период отдыха израсходованные биохимические и физиологические потенциалы восстанавливаются, трудоспособность повышается на первых порах к исходному уровню, а потом — и выше (эффект надвосстановления).

В конце нужно отметить, что регулярная физическая нагрузка благоприятно влияет на эмоциональное состояние человека. Уменьшаются негативные эмоции, подавляется агрессия и нервное напряжение. После занятий спортивной деятельностью поднимается настроение, люди становятся более спокойными, уверенней в себе. Регулярные занятия физической

культурой позволяет людям рационально мыслить, быть собранными, бодрыми, уменьшить нервное состояние и депрессию.

Библиографические ссылки:

1. Физические нагрузки и психологическое здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dvorsportinfo.ru/articles/fizicheskie-nagruzki-i-psihicheskoe-zdorove> – (Дата обращения: 14.03.2018).

2. Влияние физических нагрузок на психологическое состояние учащихся [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychologyscience.ru/gobos-169-3.html> – (Дата обращения: 19.03.2018).

Влияние занятий физической культурой на психическое развитие человека - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bukvi.ru/obshestvo/fizkultura/vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoj-na-psixicheskoe-razvitie-cheloveka.html> – (Дата обращения: 14.03.2018).