

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ  
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ  
РАБОТЫ

**МОЛОДЁЖЬ И НАУКА**

МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
(Новосибирск, 10 апреля 2018 г.)

НОВОСИБИРСК  
2018

УДК 082  
ББК 94.3

Рекомендовано научно-  
методическим советом  
ЧУДПО СИПППИСР

М75

Редакционная коллегия:

Черноусова-Никонорова Татьяна Владимировна, канд. пед. наук, специалист по научно-исследовательской работе ЧУДПО СИПППИСР (отв. редактор)

Елинская Янина Алексеевна, директор ЧУДПО СИПППИСР

Агаметова Анжелика Арифовна, специалист по научно-исследовательской работе ЧУДПО СИПППИСР (технический редактор)

Молодёжь и наука: Материалы Всероссийской научно-практической студенческой конференции. 10 апреля 2018 г. / отв. ред. Т.В. Черноусова-Никонорова. – Новосибирск: Изд-во СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ, 2018. – 52 с.

Данная книга является сборником материалов Всероссийской научно-практической конференции. Конференция организована и проведена ЧУДПО СИПППИСР. В сборнике представлены теоретические и практические материалы, отражающие актуальные проблемы и перспективы развития науки.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имён, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы представлены в авторской редакции.

УДК 082  
ББК 94.3

© Частное учреждение дополнительного профессионального образования Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы, 2018

© Группа авторов, 2018

## Содержание

<b>Бурина К.И.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА СО СВЕРСТНИКАМИ	4
<b>Дубиковский А.Е., Романович С.Н.</b> ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОНОПОЛИЗАЦИИ	8
<b>Козонак С.В.</b> ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ	21
<b>Кузина К.Е.</b> ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИКИ НА БИОСФЕРУ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)	24
<b>Лаптева А.А.</b> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН	27
<b>Лопатина Е.А.</b> ПЛОСКОСТОПИЕ И СКОЛИОЗЫ. КАК ОНИ СВЯЗАНЫ И ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	31
<b>Сабитова М.Г.</b> ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ	36
<b>Сергеев С.В., Соя А.Д.</b> ГИПОДИНАМИЯ И ЕЁ ПРОФИЛАКТИКА	40
<b>Халилова Г.С.</b> ТРЕНДЫ И ТЕНДЕНЦИИ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ В ТУРИЗМЕ	43
<b>Черепанова А.С.</b> ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	46
<b>Щеглова А.В.</b> ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	50

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА СО СВЕРСТНИКАМИ

**Бурина Кристина Игоревна.**

Тверь, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тверской государственный университет», christeenigorevna@mail.ru.

*Научный руководитель: Гонина Ольга Олеговна.*

Тверь, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тверской государственный университет», доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии.

Аннотация. В статье актуализируется проблематика социального развития в раннем возрасте. Характеризуются линии влияния общения со сверстником на психическое развитие ребенка раннего возраста. Приводятся результаты эмпирического исследования особенностей общения со сверстниками в раннем детстве. Формулируются психолого-педагогические рекомендации по развитию общения детей со сверстниками.

Ключевые слова: социальное развитие, общение, коммуникация, ранний возраст.

Проблема общения детей раннего возраста со сверстниками очень актуальна и злободневна. Исследованиями выдающихся отечественных психологов доказано, что общение – важнейший фактор психического развития ребенка. В исследованиях ведущих отечественных психологов доказано, что потребность в общении у детей является базисом для дальнейшего развития всей психики и личности уже на ранних этапах онтогенеза. Именно в процессе общения с другими людьми ребенок усваивает человеческий опыт. Без общения невозможно установление психического контакта между людьми.

В настоящее время внимание многих психологов во всем мире привлечено к проблемам раннего детства. Этот интерес далеко не случаен, так как обнаруживается, что первые годы жизни являются периодом наиболее интенсивного и нравственного развития, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. От того, в каких условиях оно будет протекать, во многом зависит будущее ребенка.

Можно выделить несколько линий влияния общения со сверстником на психическое развитие ребенка раннего возраста. Общаясь друг с другом, дети раннего возраста в своеобразной, доступной для них форме познают

самих себя, постоянно сравнивают себя с ровесниками и при восприятии их изображений, и при реальном взаимодействии. Ощущение своего сходства с ровесником вызывает у малышей интенсивные положительные эмоции и стремление вновь пережить состояние общности с другим ребенком, а на фоне сходства для каждого ребенка ярко выделяется его собственная индивидуальность. В общении с ровесником наиболее полно удовлетворяется потребность детей в активности и развивается эмоциональная сфера. Общение со сверстником создает условия для творческого самовыражения детей и реализации своей самобытности и непосредственности. Существенный результат общения с ровесниками – формирование у детей инициативности. Если взрослый часто предвосхищает проявления инициативы ребенка, умеет понимать его желания с полуслова и всегда готов вступить с ним в общение, то при взаимодействии сверстников от ребенка требуется умение четко формулировать свои намерения и планировать совместную деятельность. Благодаря ему дети овладевают некоторыми видами деятельности, которые невозможно осуществлять в одиночку, учатся применять на практике нормы поведения, упражняются в нравственных поступках [3].

Общеизвестно, что общение со сверстниками играет важную роль в развитии личности ребенка, в процессах его социализации. Эти обстоятельства делают актуальной тему данной работы. Объектом нашего исследования является общение детей раннего возраста. Предмет исследования – общение детей раннего возраста со сверстниками. Цель исследования: изучить возрастные особенности общения детей раннего возраста со сверстниками. Гипотеза исследования заключается в предположении того, что у детей раннего возраста сформирована потребность в общении со сверстниками, но оно еще не характеризуется чертами внеситуативности и устойчивыми избирательными предпочтениями. Методы исследования: комплекс общенаучных методов построения теории (сравнение, обобщение, конкретизация, анализ литературы), эмпирические методы (наблюдение), методы обработки данных (качественные и количественные методы).

С целью проверки выдвинутого предположения нами была проведена исследовательская работа. Для диагностики особенностей общения детей раннего возраста со сверстниками были использованы следующие методики: «Два дома» (И. Вандвик, П. Экблад)[1], методика одномоментных срезов структуры группы детского сада (Т.А. Репина, М.В. Веракса) [2], методика диагностики развития общения со сверстниками (В.М. Холмгорова, И.А. Орлова) [4].

Методика «Два дома» (И. Вандвик, П. Экблад) позволяет определить круг значимого общения для ребенка, особенности взаимоотношений в группе, выявить симпатии к другим детям. Методика одномоментных срезов структуры группы детского сада позволяет выявить общую картину реального общения в конкретной группе детского сада, обнаружить микрообъединения детей, возникающие при свободном общении в группе (в том числе и наиболее устойчивые), определить численный состав этих игровых объединений, выявить детей, которые чаще остальных играют в одиночку. Методика диагностики развития общения детей со сверстниками И.А. Орловой и В.М. Холмогоровой представляет собой метод наблюдения, который является незаменимым при первичной ориентировке в реальности детских отношений. Он позволяет описать конкретную картину взаимодействия детей, дает много живых фактов, отражающих жизнь ребенка в естественных для него условиях. Показателями общения детей со сверстниками служат такие параметры общения как интерес к сверстнику, инициативность, чувствительность, просоциальные действия и активная речь.

Диагностика особенностей общения со сверстниками осуществлялась на базе МДОУ детский сад №158 г. Твери. В исследовании приняли участие 11 детей раннего возраста. За детьми мы наблюдали в естественных условиях, с применением следующих ситуаций общения: «Непосредственное общение», «Общение с участием взрослого», «Совместная деятельность с предметами», «Один предмет на двоих». В результате диагностики по методике «Два дома» выявлено, что предпочитаемыми детьми оказались 4 детей из 11 (36%), принятыми 4 из 11 (36%), непринятыми 2 детей из 11 (18%), изолированным оказался 1 ребенок (9%).

По методике одномоментных срезов структуры группы детского сада (Т.А. Репина, М.В. Веракса) выявлено, что интенсивность общения выражена у 5 детей из 11 (45%), избирательность общения показали 2 детей из 11 (18%), частота общения прослеживается у 6 детей из 11 (54%), продолжительность общения замечена у 3 детей из 11 (27%), наличие мотивации у 7 детей из 11 (63%). Диагностика развития общения со сверстниками по методике И.А. Орловой, В.М. Холмогоровой показала, что высокий уровень общения со сверстниками у четверых детей (36%), средний уровень – у шести детей (55%) и низкий уровень – у одного ребенка (9%). Баллы суммировались исходя из предложенных в методике критериев, таких как интерес к сверстнику, инициативность, чувствительность, просоциальные действия и средства общения (экспрессивно-мимические и активная речь).

Исходя из полученных данных, мы видим, что в целом у детей раннего возраста сформированы те коммуникативные навыки, которые присущи детям в их возрасте. Большинство детей в возрасте трех лет проявляют потребность в общении со сверстниками, отличаются высоким уровнем общения со сверстниками, они проявляют интерес, могут взаимодействовать друг с другом и проявлять на базовом уровне симпатию и на основании этого выбирать себе партнера по играм. Половина детей, принимавших участие в диагностике, используют активную речь и другие просоциальные действия (мимику, жесты). К концу раннего возраста детские контакты становятся более прочными, сверстник начинает выступать как предпочитаемый субъект для игр. Несмотря на то, что общение детей формируется к концу раннего возраста, оно еще не приобретает черт внеситуативности, между детьми не выявлены устойчивые избирательные предпочтения. Полученные результаты диагностики позволили доказать выдвинутую гипотезу и сформулировать ряд рекомендаций по развитию общения детей раннего возраста со сверстниками: следует формировать положительное отношение к сверстникам, на собственном примере демонстрируя уважительное отношение ко всем детям; привлекать внимание детей к эмоциональным состояниям друг друга, поощрять проявления сочувствия, сопереживания другому ребенку; организовывать совместные игры, что поможет научить детей учитывать желания других и координировать совместные действия; при возникновении конфликтных ситуаций помогать детям переключать внимание на другие формы продуктивной деятельности и указывать на достоинства друг друга; избегать сравнения детей со сверстниками при оценке знаний, достижений, внешних данных; обращать внимание на индивидуальные различия между детьми. Это послужит важным аспектом развития социального «Я», начинающегося уже в раннем детстве.

Библиографический список:

1. Веракса А.Н., Гуторова М.Ф. Практический психолог в детском саду. – М.: МС, 2010. – 210 с.
2. Веракса А.Н., Репина Т.А. Социальная психология дошкольника. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 352 с.
3. Гонина О.О. Психология дошкольного возраста: учебник и практикум для прикладного бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 465 с.
4. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Развитие общения детей со сверстниками. – М.; Владос, 2008. – 346 с.

## ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОНОПОЛИЗАЦИИ

**Дубиковский Александр Евгеньевич, Романович Станислав Николаевич.**

Новосибирск, Сибирский государственный университет путей сообщения, студенты, stasromanovich123@rambler.ru.

*Научный руководитель: Назарова Нина Илларионовна, ФГБОУ ВО СГУПС, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт».*

Аннотация. В статье изложен подробный анализ последствий монополизации, влияющих как на экономику, так и на общество в целом.

Ключевые слова: экономика, монополия, монополизация, влияние монополий.

Стать монополистом в своей отрасли – желание любой фирмы или предприятия, ведь это положение позволяет избежать большое количество проблем, которые влечет за собой конкуренция. Появляется возможность занять привилегированную позицию на рынке, концентрировать в своих руках определенную власть, влиять на других участников рынка, навязывать им свои условия и диктовать свои правила. Это в свою очередь отражается на экономике, а значит и на социальной составляющей жизни общества.

Актуальность анализа явления монополии вызвана, во-первых, повышенным интересом к теме «монополизация» в современной науке, во-вторых, ее недостаточной разработанностью. Имеется большое количество различных теорий, трактовок и работ о монополии, но не каждая полноценно объясняет ее поведение на рынке. Дискуссии о влиянии монополии на научно-технический прогресс ведутся до сих пор.

Монополия – это такая рыночная структура, в которой одна фирма является поставщиком товара, не имеющего на рынке близких заменителей.

Исторически первые монополии создавались посредством санкций государства, когда привилегированное право на торговлю каким-либо товаром давалось единственной фирме. «Чистая монополия» – ситуация на рынке, когда имеется всего один продавец, будь то государственная организация, частная регулируемая монополия или частная нерегулируемая монополия. Во всех случаях процесс ценообразования складывается по-разному.

Государственная монополия, проводя политику изменения уровня цен, может преследовать абсолютно разные цели: например, сделать цену ниже реальной стоимости товара в случае, если товар является значимым для потребителей, которые не в состоянии давать за него полную цену. Установление цены может нести цели покрытия издержек или получения хороших доходов. В то же время цена может быть установлена на достаточно высоком уровне, чтобы снизить количество потребления. Наличие регулируемой монополии предполагает, что государство дает компании право устанавливать такие цены, которые будут обеспечивать получение «справедливой нормы прибыли», дающей фирме возможность поддерживать и расширять производство.

В случае с нерегулируемой монополией фирма сама решает, какую цену установить. Однако есть достаточное количество факторов, под влиянием которых фирмы далеко не всегда устанавливают максимальную цену, которую может выдержать рынок. Одними из них может быть опасение начала регулирования цен государством, желание сохранить внешний вид отрасли как «неприбыльный», что уменьшит возможное количество конкурентов или стремление проникнуть в рынок как можно глубже, благодаря низким ценам. Монополия имеет полный или значительный контроль над сектором рынка, который она занимает. Во многих странах, если фирма занимает 40-80% рынка, в игру вступает антимонопольное законодательство, которое облагает такие фирмы различными санкциями, такими как крупные штрафы, регулирование цен и тому подобное.

Виды монополий [6]:

1. Естественная монополия – фирма, средние издержки длительного периода которой уменьшаются на всем диапазоне спроса ввиду возрастающей отдачи от масштаба. В этом случае лишь одна фирма способна удовлетворить весь рыночный спрос на товар с меньшими затратами, чем те, которые были бы возможны, если бы более одной фирмы поставляли то же количество товара.

2. Государственная монополия – исключительное право государства на производство и сбыт товаров массового потребления. Бывает полной, если государство монополизировало и производство, и сбыт товара, или частичной, если монополизировано только одно.

3. Чистая монополия – ситуация на рынке, отличающаяся наличием одного продавца определенного вида товара или услуги. Характеризуют ситуацию: уникальность продукта, владение основными видами сырья, низкие средние затраты, патентные права, особые привилегии (лицензии).

Чистые монополии возникают обычно в случае, если не имеется альтернатив товару и отсутствуют близкие заменители.

Также существуют и другие виды экономических субъектов с привилегированным положением на рынке:

1. Трест – форма монополистического объединения, участники коего лишаются производственной, коммерческой, а иногда и юридической самостоятельности. Фактически власть сосредотачивается в руках правления или головной компании.

2. Картель – форма монополистического объединения или соглашения. Все предприятия, входящие в состав картеля, сохраняют финансовую и производственную самостоятельность. Обычно действует в рамках одной отрасли. Создает препятствия для функционирования рыночных механизмов. В некоторых странах попадает под антимонопольное законодательство; в других же наоборот – основание картелей приветствуется, так как они способствуют реструктуризации промышленности, стандартизации материалов и комплектующих, ограничения конкуренции между более мелкими фирмами.

3. Синдикат – это организационная форма монополистического объединения, участники коей лишаются коммерческой сбытовой самостоятельности, при этом сохраняя производственную и юридическую свободу. Говоря иначе, централизованно осуществляется сбыт продукции и распределение заказов на производство.

Существуют и другие виды монополий, но выше приведены самые распространенные.

Рынок монополии предполагает малое количество продавцов, и как следствие, можно сделать вывод о том, что войти в такую монополизированную отрасль непросто, а иногда и вовсе невозможно, так как существуют определенные барьеры, такие как [2]:

1) экономия от масштаба – закономерность, гласящая, что общие издержки производства одной единицы продукции на длительном интервале времени уменьшаются по мере увеличения объема выпуска продукции. Эта закономерность объясняется тем, что, во-первых, с увеличением объема выпуска продукции постоянные издержки распространяются на все большее количество продукции. Во-вторых, с увеличением размера предприятия становится возможной специализация труда, а значит, работники трудятся более эффективно.

2) юридическое лимитирование: патенты, квоты международной торговли.

3) большая стоимость входа в отрасль. К примеру, в космической промышленности начало производства требует огромных издержек.

4) контролирование действующим монополистом поставщиков и источников нужного для производства сырья и иных ресурсов.

5) маркетинговая и рекламная деятельность. У потребителя формируется уверенность в известных компаниях и торговых марках, которые не первый день на рынке. Покупатель уважает их и доверяет им, что, тем самым, повышает входной барьер.

Фирма-монополист имеет некоторые особенности в своей деятельности, которые также дают ей определенные преимущества в процессе производства и реализации товара, например, монополист может получать большую прибыль от своей деятельности, пользуясь относительным или полным отсутствием конкуренции. Так, монополисты могут увеличивать прибыль, поднимая цены, при этом объем издержек оставляя прежним. Однако это приводит к эксплуатированию потребителя ценами, находящимися выше равновесного уровня. В то же время монополии имеют возможность ослабления или даже полной ликвидации конкуренции, а значит и ее позитивного влияния на прогрессирование экономики.

Основные причины образования монополий мы привели в списке ниже:

#### 1. Наличие ресурсов.

В этом случае фирма имеет какой-то уникальный ресурс, либо владеет большим количеством сырья, значительно большим, чем у фирм-конкурентов, что позволяет ей широко охватывать рынок и играть более весомую роль в данной отрасли. Например, компания может быть собственником залежей редкого или уникального ресурса, природного материала.

#### 2. Патентирование.

Патентное право существует в институте гражданского права большинства современных развитых стран. Патент представляет собой наличие исключительного права и авторства на изобретение и технологию производства какого-либо товара. Например, компания «Майкрософт» имеет патент и исключительное право на большое количество программного обеспечения, а также на операционную систему «Linux».

#### 3. Система государственного лицензирования.

Вход на некоторые рынки заблокирован государством, и осуществлять свою деятельность на них могут только компании, владеющими государственными лицензиями на это. Например, в 1654 году Оливер Кромвель дал исключительное право на доставку почты компании «Post office». Уже под названием «The Royal mail group» компания лишилась

статуса монополиста только в 2006 году, когда рынок стал открыт для конкуренции.

#### 4. Слияние фирм.

Монополия может быть образована слиянием двух или более фирм, что повлечет за собой в некоторых случаях полное отсутствие конкуренции, позволив тем самым захватить всю отрасль образовавшейся от слияния фирме. Так, создатель американской нефтяной компании «Standard Oil» Джон Рокфеллер создал «Standard Oil Trust» – корпорацию, состоящую из более чем 40 фирм, работающих в нефтяной индустрии, что позволило ему контролировать всю добычу и переработку нефти в Соединенных Штатах Америки.

#### 5. Естественная монополия.

Естественная монополия возникает там, где наличие конкуренции экономически бессмысленно и влечет за собой нерациональное использование ресурсов. Типичным примером такой монополии могут быть транспортно-логистические фирмы, владеющие и оперирующие сетями железных дорог. Высокая стоимость прокладки железной дороги, закупки составов и их запуска по, скорее всего, близким к уже имеющимся маршрутам делает не целесообразным вход в эту отрасль и практически исключает появление в ней конкурентов.

Как мы знаем, в условиях совершенной конкуренции, когда на рынке много фирм, которые действуют согласно правилам рационального экономического поведения, в совокупности рождается общее рыночное предложение. На графике рыночного равновесия кривая предложения описывает именно его.

Совсем иначе складывается ситуация, когда на рынке присутствует фирма-монополист. Существует такой термин, как «монопольная цена». Монопольная цена – это рыночная цена товара, которая устанавливается не только учитывая взаимодействие спроса и предложения, но и под влиянием господства монополистов на рынке; её высота зависит от степени монопольной власти фирмы, которая высчитывается по индексу Лернера и от эластичности спроса на данный товар. Однако если на рынке присутствует только одна фирма-монополист, то у нее вообще нет своей кривой предложения. Монополист выбирает свою стратегию, исходя из положения кривой спроса, говоря другими словами, рыночный механизм ценообразования не создает правила «игры» для такой фирмы, такая фирма формирует и устанавливает рыночное равновесие сама. Монополист делает это из соображений максимизации прибыли и сам выбирает то соотношение

цены и величины производства, которое приносит ему большую прибыль, при имеющемся уровне издержек на производство.

Таким образом, пользуясь своим доминантным положением, монополист, как правило, устанавливает цену выше той равновесной цены, которая сложилась бы при совершенной конкуренции, а также производит меньшее количество товаров, чем могла бы производить отрасль в условиях конкурентной борьбы. При этом он для того, чтобы сохранить свою власть на рынке, сам создает высокие барьеры входа в отрасль для своих потенциальных конкурентов: формирует картель, дифференцирует продукцию, закупают патенты и лицензии, а также значительно повышает расходы на рекламу и проводит большие маркетинговые кампании.

Социально-экономические последствия монополизации рынков.

В условиях совершенной конкуренции цена равняется предельным издержкам ( $P = MR = MC$ ) и фирма получает нулевую экономическую прибыль (получает реальную прибыль на капитал, который был инвестирован). Тут устанавливается равновесие, при котором соотношение цены и количества наиболее экономически эффективно. При монополии цена становится выше предельных издержек, и фирма получает положительную экономическую прибыль. Здесь же устанавливается равновесие, при котором цена становится выше, а количество сокращается.

Чаще всего в последствие монополизации рынка не происходит продуктивного использования ресурсов. Так, «...рост затрат, связанный с разбуханием и бюрократизацией управленческого аппарата, ослаблением стимулов к инновациям и риску вообще» [3, с. 477]. Харви Лейбенстайн обозначил это как X-неэффективность, показывая, что конкуренция в техническом плане является более эффективной, нежели монополия, так как наличие входных барьеров ограничивает фирму-монополиста от давления конкуренции. Это никак не стимулирует монополиста минимизировать затраты и производить максимальный объём продукции при имеющихся издержках, а наоборот. Лейбенстайн утверждал, «как конкуренция, так и неблагоприятная обстановка создают некоторое давление, стимулирующее изменения. Другая сторона медали в том, что там, где мотивация слаба, руководство фирмы допускает в своей деятельности значительную расхлябанность и не будет заниматься поиском методов снижения затрат» [3, с. 498]. Так как фирма-монополист обычно ведет производство и применяет свои ресурсы неэффективно, то её издержки при всех объёмах производства выше соответственных им издержек у компаний, осуществляющих свою деятельность на рынках, открытых к конкуренции.

Однако нельзя быть столь категоричным, ведь существуют и аргументы «за» монополизацию.

Получение монополией прибыли может быть следствием грамотного распределения большого количества ресурсов крупной компании, также внедрение какой-либо инновации может стать причиной возникновения монополии. То есть монополия может применять новые технологии, владеть масштабным производством, а за счет этого имеет возможность уменьшать издержки производства и снижать цены.

Й. Шумиетер, Дж. Гэлбрейт говорили о том, что существование монополии ведет к ускорению общественного прогресса, так как монополии имеют возможность проведения внедрения крупных исследовательских разработок и проектов [1; 7]. То есть фирма-монополист имеет средства для финансирования их в исследования технологий, что ускоряет НТП, а занимаясь этим, монополист приносит выгоду как себе, так и всему обществу.

Монополия является устойчивым элементом в динамичной системе экономики государства, что позволяет ей оставаться на плаву и амортизировать негативные эффекты таких явлений, как экономические кризисы, продолжая производство и сохранять рабочие места.

Говоря о минусах монополизации, можно подытожить и назвать основные:

- завышенная стоимость товаров;
- меньшее количество товаров;
- усиление неравенства доходов в обществе;
- стимуляция экономического застоя и торможение НТП;
- ослабление или устранения экономически благотворной конкуренции.

Социальным последствием монополизации экономики является неэффективное распределение ресурсов общества, от чего оно становится менее состоятельным.

С точки зрения технического прогресса ситуация представляется двоякой, так как ряд экономистов говорит, что монополии имеют ресурс для его вложения в различные исследования и внедрения технологий, в то время как другие считают, что отсутствие конкуренции убирают потребность монополиста в использовании новейшего оборудования и различных новшеств.

Также монополизм несет собой опасность для демократии, так как крупные монополисты зачастую навязывают обществу свои дискриминационные условия, а также, используя свой могущественный

ресурс, лоббируют свои интересы в политической сфере, что подрывает демократические основы.

Согласно мнению Харбергера Арнольда, присутствие на рынке монополии приводит к необратимым потерям благосостояния общества — DeadWeight Loss (DWL) [6].

На сегодняшний день российская экономика является одной из самых монополизированных экономик в мире. Монополизм был присущ социалистической директивной экономике СССР, начало различных рыночных преобразований в 90-х привело лишь к усилению монополистической тенденций. На то время существовало не мало монополий и к уже имеющимся прибавились новые, в том числе за счет распада СССР в 1991 году, так как действующие крупные предприятия стали находиться на меньшей территории. После проведения государством «либерализации» экономики у монополистов появилась возможность выбирать объем производства, самим устанавливать цену, получать сверхприбыли за счет сокращения первого и повышения второго. Российская экономика показала классику последствий монополизации. Первой стадией развития российского антимонопольного законодательства считается принятие Закона РСФСР «О конкуренции и ограничении монополистической деятельности на товарных рынках». В 1991 году вышел «Закон о приватизации государственных и муниципальных предприятий в РСФСР», принятие которого преследовало цель создать эффективную, социально-направленную экономику. Национальная экономика была демонополизирована, но не были созданы условия для ее эффективного существования. Современные российские монополисты обязаны этой приватизации, так как на начальном этапе была осуществлена ликвидация монополистических объединений и их уменьшение, а на последующих капитал, наоборот, начал сосредотачиваться, вследствие массовой скупки акций и паев в капиталах других предприятий. Постсоветская экономика имела такую характеристику, как неспособность малого и среднего бизнеса конкурировать с зарубежными компаниями на рынке. Соперничать с иностранными предприятиями могли только крупные монополистические объединения, что давало им преимущества на внутреннем рынке.

Таким образом, либерализация и экономическая свобода, которые государство дало монополиям стали причинами экономического дисбаланса в народном хозяйстве России.

Вторым этапом формирования антимонопольного законодательства Российской Федерации считается формирование его конституционных основ. Так в конституции РФ, принятой всенародным голосованием, – нормативном

акте высшей правовой силы, были юридически закреплены основы регулирования конкуренции. Кроме того, опыт многократного нарушения настоящего антимонопольного законодательства показал, что действовавший Закон о конкуренции 1991 г. не целиком приспособлен и может в полной мере регулировать экономические процессы в России.

В 1994 году был принят новый ГК РФ. В нем, ч. 2 п. 1 ст. 10 запрещает использование гражданских прав с целью ограничения конкуренции, а также злоупотребление господствующим положением на рынке. Это стало третьим этапом.

Четвертый этап – Федеральный закон от 17.08.1995 №147-ФЗ «О естественных монополиях» и специальные законы, такие как Федеральный закон «О государственном регулировании тарифов на электрическую и тепловую энергию», в рамках которых проводилось ценовое регулирование деятельности предприятий, доминирующих на рынке. В целях защиты от недобросовестной конкуренции, также был принят закон «О рекламе».

Пятый этап развития антимонопольного законодательства – защита конкуренции рынка финансовых услуг в правовом поле.

Значимые поправки в Закон о конкуренции 1991 г. были внесены и в 2002 г., которые значительно ослабили влияние чиновников на малый и средний бизнес, что позволило последним действовать более свободно. Сегодня действует и обеспечивает развитие антимонопольного законодательства Федеральный Закон №135-ФЗ от 26 июля 2006 г. «О защите конкуренции».

Федеральная антимонопольная служба России (ФАС) является официальным антимонопольным органом РФ. Действия ФАС России основываются на ст. 10, 77 Конституции РФ, ст. 22—26 Закона «О защите конкуренции», определяются Положением о федеральной антимонопольной службе, утвержденным постановлением Правительства РФ от 30 июня 2004 г. № 331. ФАС осуществляет свою деятельность самостоятельно и посредством своих местных территориальных органы. Таким образом, ФАС и её территориальные органы составляют систему антимонопольных органов на федеральном уровне.

Федеральная антимонопольная служба имеет следующие задачи:

- содействие формированию рыночных отношений на основе развития конкуренции;
- ограничение и пресечение деятельности, носящей монополистический характер;
- государственный контроль над соблюдением антимонопольного законодательства.

Основные функции Федерального антимонопольного органа:

- направляет в Правительство Российской Федерации предложения по вопросам совершенствования антимонопольного законодательства и практики его применения;

- дает рекомендации федеральным органам исполнительной власти, органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и местного самоуправления о проведении мероприятий, организуемых с целью развивать конкуренцию;

- разрабатывает и осуществляет меры по демополизации производства предприятий;

- контролирует соблюдение антимонопольных требований при создании, реорганизации и ликвидации хозяйствующих субъектов.

В реальности не существует «чистой монополии» это такая же крайность, как и совершенная конкуренция, поэтому российское антимонопольное законодательство не дает четкого определения «монополии». Но основным признаком монополии – это владение существенной долей рынка. Доминирующим признается положение субъекта экономики, при котором он владеет от 35 до 65 процентами рынка товара.

Чтобы пресечь или ограничить монопольную деятельность, был создан Государственный комитет по антимонопольной политике. Согласно действующему законодательству, доминирующим положением у предприятия признается его владение долей рынка определенного товара, составляющей более 65. При этом Антимонопольный комитет может признавать компанию доминирующей, если она имеет до 35%. Антимонопольное законодательство определяет неконкурентное поведение, запрещает соглашения между фирмами, следствием которых является доля хозяйствующих субъектов на рынке превышает 35%.

Сейчас в России монополиями устанавливаются высокие цены, а в странах с развитой конкуренцией – монопольно низкие, иногда демпинговые. Демпингом называют целенаправленную продажу товара по цене ниже себестоимости. Такие цены существенно ниже сложившихся цен на рынке. Данные действия осуществляется ради вытеснения конкурентов, проникновения и укрепления рынке товара и т.д.

«Мониторинг более 250 ценовых категорий показал, что более 33% предприятий, имеющих доминирующее положение на рынке, завышают цены на товары и услуги» [5]. В экономике России также наблюдается дискриминирующее поведение по отношению к конкурентам. К примеру, «18 октября 2010 года Арбитражный суд города Москвы оставил в силе

постановление и предписание ФАС России, вынесенные в отношении ОАО «Косметическое объединение Свобода». Ранее Комиссия ФАС России признала действия Косметического объединения «Свобода», связанные с незаконным использованием товарного знака, права на который являются собственностью Концерн «Калина» (ОАО), актом недобросовестной конкуренции. Концерн «Калина» и Косметическое объединение «Свобода» производят косметическую продукцию: кремы для рук «Бархатные ручки» и «Бархатный». Упаковка крема для рук «Бархатные ручки», производителем которого является Концерн «Калина», охраняется свидетельством на товарный знак. Косметическое объединение «Свобода», выбирая оформление упаковки своего крема «Бархатный», использовало дизайн, схожий с дизайном упаковки крема «Бархатные ручки», что повлекло за собой смешение продуктов двух разных производителей» [5].

**Вывод: отрицательные последствия монополизма несут собой искусственное** повышение цен и сокращение количества продукции; представляют опасность для конкуренции, а значит и эффективности производства и распределения общественного ресурса; устанавливают входные барьеры в отраслях, что в условиях отсутствия конкуренции может спровоцировать замедленное развитие НТП. И все эти последствия тесно взаимосвязаны социальной составляющей жизни общества. При этом не так часто можно встретить монополию, имеет лишь отрицательное влияние, ведь в большем количестве случаев монопольные организации имеют уважение на рынке, потребители считают их проверенными и также доверяют им, даже если фирма действует в отрасли одна и не имеет конкурентов.

Подводя итоги, можно сказать о том, что монопольная власть достаточно «относительна». Да, есть немало фирм, которые ею обладают, но их действия в той или иной мере всегда ограничиваются антимонопольным законодательством данного государства.

Рассмотрев виды монополизации, мы выяснили, что образование монополии может носить как случайный характер, так и закономерный. Предприятия, которые обладают полной властью над рынком встречаются довольно редко, так как почти все товары имеют аналоги и заменители. Монополии появляются в случаях, если фирма заполучает какую-либо новейшую технологию, получает лицензию и исключительное право от государства на производство или поставку определенного товара или ей удается удовлетворить рыночный, имея более низкие издержки производства, чем у других фирм. Монополисты имеют возможность устанавливать цену на уровне выше предельных издержек, и в этом случае многие потребители, которые оценивают товар выше предельных издержек,

но ниже новой установленной монопольной цены, отказываются от покупки товара, что ведет к потерям для общества. Последствия таких действий монополиями могут быть отчасти или полностью нивелированы государством, почему оно и борется с монополизацией.

Рассмотрев социальные последствия монополизации, мы увидели, что она влечет за собой стимулирование инфляции, порождение безработицы, сокращение спектра выбора для потребителя, так как предлагается ограниченное количество вида товаров. Монополия, уже прижившаяся в своей отрасли и пустившая свои «корни» на всю глубину рынка, она уже не преследует цели по улучшения качества товара или уменьшения издержек, что несомненно тормозит развитие экономики государства.

В заключительной части пятого раздела своей работы «Империализм как высшая стадия капитализма» Ленин пишет: «Капиталисты делят мир не по своей особой злобности, а потому, что достигнутая ступень концентрации заставляет становиться на этот путь для получения прибыли; при этом делят они его «по капиталу», «по силе» – иного способа дележа не может быть в системе товарного производства и капитализма. Сила же меняется в зависимости от экономического и политического развития». На данном этапе монополизация все больше превращается из проблемы экономической в проблему политическую, а мы знаем, что экономика для своего успешного функционирования не должна иметь политических начал, ведь в таком случае у государства появится возможность заменить весь многолетний монополизированный сектор экономики свободным рынком, на котором останутся только те предприятия, которые готовы обеспечивать достаточное качество товара, приемлемые цены и актуально обновляющийся ассортимент.

Библиографический список:

1. Гелбрейт Дж. К. Экономические теории и цели общества / Гелбрейт Дж.К. пер. с англ. – М.: Прогресс, 1979. – 406 с.
2. Закон Российской Федерации «О конкуренции и ограничении монополистической деятельности на товарных рынках» от 22 марта 1991 г. (ВВС, 1991, № 16, ст. 499).
3. Лейбенштейн Х. Аллокативная эффективность в сравнении с „Х-эффективностью”/ Лейбенштейн Х. // Теория фирмы. Т.2. Вехи экономической мысли; под. ред. В.М. Гальперина – СПб: Экономическая школа, 1999. – С. 477-506.

4. Радюкова Я.Ю. Этапы становления и развития естественных монополий в России // Социально-экономические явления и процессы. – 2012. – №7-8. – С. 148-155.
5. ФАС России. – 2006 [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.fas.gov.ru/fas-news/fas-news\\_31060.html](http://www.fas.gov.ru/fas-news/fas-news_31060.html) (дата обращения: 12.12.2017).
6. Федеральный Закон "О естественных монополиях" 17.08.1995 г. №147–ФЗ.
7. Шумпетер Й. Капитализм, социализм и демократия / Шумпетер Йозеф. пер. с англ.; предисл. и общ. ред. В.С. Автономова. – М.: Экономика, 1995. – 540 с.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ

**Козонак София Викторовна.**

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», S.kozonak@yandex.ru.

*Научный руководитель: Бабенко Марина Альбертовна.*

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Аннотация. Данная статья посвящена тому, как важно придерживаться правильного питания, потому что культура питания является основой здорового образа жизни. Здоровый образ жизни немыслим без рационального питания. Пища зачастую является основным источником многих заболеваний, но и с её же помощью можно избавиться от многолетних болезней. Правильное питание – питание, которое насыщает организм всеми необходимыми для поддержания здоровья веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, макро- и микроэлементами и другими биологически важными компонентами.

Ключевые слова: правильное питание, здоровый образ жизни, организм, культура.

Данная проблема здорового питания на протяжении очень долгого времени волнует большинство людей. Испокон веков считалось, что если соблюдать здоровое питание и здоровый образ жизни, то можно избежать большинства болезней, а так же не понадобятся никакие лекарства. Особенно это так важно для нас, ведь большие перегрузки, ускоренный темп жизни, всё это очень сказывается на нашем здоровье, и важно поддерживать здоровый образ жизни, и, чем раньше мы это поймём, тем лучше. Так же благодаря новым технологиям, в значительной степени уменьшился физический труд. В настоящее время в результате уменьшения активной деятельности нашего общества, с каждым годом увеличивается процент людей, которые страдают от избыточного веса. Есть еще одна причина данной проблемы – это потребление нездоровой пищи: фаст-фуд, различные пищевые добавки, полуфабрикаты, консерванты, появляющиеся сравнительно не так уж и давно и уже показавшие себя не лучшим образом, так как оказывают пагубное влияние на организм человека. Несмотря на то, что их удобно использовать в прием пищи они содержат неправильные,

вредные, а порой даже опасные вещества для нашего организма. Не следует покупать продукты, включающие в себя такие вещества как E123, E510, E102, E 110, E131, E142, E338, E103, E 466.

Наше здоровье напрямую зависит от трех составляющих: образа жизни, продолжительности сна и питания. И, безусловно, есть еще наследственный фактор. Известно, что ведущую роль в сохранении здоровья играет правильное питание [2, с. 39].

Если придерживаться основных принципов здорового питания, то организм не будет давать сбоев, да и стройность фигуры будет обеспечена. К сожалению, многие считают, что здоровое питание заключается в диетах, но это заблуждение. Тем не менее, следить за своим весом и рационом необходимо постоянно. Именно поэтому следует знать, изучать и соблюдать основные правила здорового питания.

Основными компонентами здорового питания являются: суточная норма калорий; употребление необходимых витаминов и минералов; планирование рациона; умеренная физическая нагрузка, зарядка [1, с. 5].

Цель моего исследования заключается в выявлении отношения сегодняшней молодежи к формированию здорового образа жизни и правильного питания. В анкетирование участвовали 50 студентов Сибирского государственного университета путей сообщения. В результате проведенного исследования мною были получены следующие результаты: Студенты не уделяют внимание правильному питанию. Большинство опрошенных студентов, как юношей, так и девушек, не делают по утрам зарядку. Большинство студентов считают, что здоровый образ жизни и правильное питание сказывается на самочувствии. 40% студентов соблюдают правила правильного питания, а 60% либо переедают, либо недоедают.

Общие гармонизированные научные рекомендации сегодня призывают сбалансировать потребление красного мяса и сливочного масла и заменить насыщенные жиры животного и молочного происхождения на моно- и полиненасыщенные жиры растительного происхождения. Много рекомендаций касается необходимости снизить потребление сахара и соли.

Для того чтобы всегда поддерживать уровень питания нужно всего лишь соблюдать некоторые правила: ежедневно в меню нужно включать различные продукты, желательно не включающие пищевые добавки. Употреблять пищу часто, но в малых количествах; обязательно добавить в рацион питания такие продукты как, молоко, творог, сыр, рыба, мясо, овощи и фрукты; употреблять в разумных количествах сливочное и растительное масла [3, с. 23].

Библиографический список:

1. Омаров, Р.С. Основы рационального питания 2014. – 80 с. [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.stgau.ru/company/personal/user/7799/files/lib/Уч.%20пособие%20Основы%20рационального%20питания> (дата обращения 4.12.2017)
2. Смоляр В.И. Рациональное питание.: Из-во Наукова думка, 1991. – 368 с.
3. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание / Р.Унзорг. – 1994. – 30 с.

## **ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИКИ НА БИОСФЕРУ И ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)**

**Кузина Кристина Евгеньевна.**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия) «Южно-Якутский технологический колледж», г. Нерюнгри, студентка 4 курса, Nerungriirina@mail.ru.

*Научный руководитель: Апостолова Ирина Викторовна.*

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия) «Южно-Якутский технологический колледж», г. Нерюнгри, преподаватель Южно-Якутского технологического колледжа.

Аннотация: Уровень загрязнения воздуха, воды и почвы многих регионов России превышает установленные нормы, растет площадь земель оставленных под отходы, что отрицательно сказывается на здоровье населения страны. Основная масса техногенных выбросов в атмосферу Республики Саха (Якутия) поступает от энергетической, газовой и угольной промышленности. Энергетика воздействует на водоемы, и это связано со строительством и работой гидроэлектростанций. Необходимо внедрение оборотных систем водоснабжения, создание надежных очистных сооружений, создание и внедрение новых безотходных технологий, разработка и применение новых санитарных норм.

Ключевые слова: среда, загрязнение атмосферы, энергетика, выбросы.

На данный момент качество окружающей среды во многих регионах России остается неудовлетворительным. Причина в том, что человечество потребляет для своих нужд большое количество энергии, и потребности в ней увеличиваются примерно в 2 раза каждые 25 лет. Соответственно, выросла и добыча энергетических ресурсов. Уровень загрязнения воздуха, воды и почвы превышает установленные нормы, растет площадь земель, оставленных под отходы. Все это отрицательно сказывается на здоровье населения страны. Также это касается Якутии [2, с.161].

Территория Республики Саха расположена в местах с неблагоприятным климатом и слабой регенерационной способностью элементов природной среды. На данный момент основная масса техногенных выбросов в атмосферу Республики поступает от энергетической, газовой и угольной промышленности. К основному источнику загрязнения в энергетике

относятся котельные, выброс от которых поступает практически без отчистки.

Например, на территории Нерюнгринского района расположено около 80 предприятий, деятельность которых связана с выбросами в атмосферу. Наиболее крупными источниками выбросов являются Нерюнгринский угольный разрез, обогатительная фабрика, Нерюнгринская ГРЭС и Чульманская ТЭЦ [1, с. 31].

Степень загрязнения атмосферы в населенных пунктах варьируется от очень высокого до низкого уровня. В последнее время случаев экстремально высокого загрязнения, превышающего предельно допустимой концентрации в 50 и более раз, не зафиксировано [3, с. 7].

Также энергетика воздействует на водоемы и это, прежде всего, связано со строительством и работой гидроэлектростанций. Среди регионов Дальневосточного Федерального округа доля сброса сточных вод в поверхности водоемов в Якутии составляет 11,2% суммарного [3, с. 7].

Так, например, Вилуйское водохранилище является водным объектом общего пользования и обеспечивает регулирование стока в створе ГЭС. Но при затоплении ложе водохранилища не было очищено, и поэтому под водой оказались лесные и сельскохозяйственные угодья общей площадью 147,8 тыс. га, что привело к разложению и поступлению в воду фенолов и органических веществ [3, с. 6]. В данный момент идет разработка комплекса проектируемых ГЭС в Южной Якутии на реках Учур, Тимптон, Алдан и Олёкма. Комплекс должен включать девять ГЭС общей мощностью более 9000 МВт, среднегодовой выработкой около 40 млрд. кВт\*ч. Проектируемые ГЭС располагаются в горно-лесистой незаселенной местности. Затопливаемые сельхозугодья (около 3000 га) не используются в качестве оленьих пастбищ. По рекам нет судоходства и лесосплава, а также они не имеют рыбопромыслового значения. Таким образом, вред окружающей природной среде в результате создания ГЭС будет минимальным [1, с. 31].

Также одной из острых проблем в Республике Саха (Якутия) является образование и накопление производственных и потребительских отходов, которые составляют 63% среди объектов Дальневосточного Федерального округа [3, с. 8].

Выбросы загрязняющих веществ в атмосферу от объектов энергетики доходит до 80%, образование отходов варьируется от 50% до 60%, а выброс стационарных стоков составляет 30-35% [3, с.8].

В настоящее время в Республике Саха (Якутия) складывается крайне сложная ситуация и большинство людей понимают, что необходимо принимать меры по борьбе с загрязнением атмосферы электрическими и

тепловыми станциями, такие как: увеличение высоты труб на электростанциях, с целью обеспечения нормы выбросов для сернистых отходов и рассеяния оксидов азота до требуемых норм; удаление оксидов серы из дымовых газов и топлива; улучшение сжигания топлива; применение ротоклонов, электрофильтров и механических золоуловителей; переход на малосернистое топливо; внедрение безотходных технологий; строгое соблюдение санитарных норм для всех источников, загрязняющих атмосферу [4, с.419].

Большое количество воды потребляют тепловые электростанции. А при использовании проточных рек происходит повышение температуры воды, что отрицательно сказывается на ее обитателях. Помешать этому можно, используя следующие мероприятия: внедрение оборотных систем водоснабжения; создание надежных очистных сооружений; создание и внедрение новых безотходных технологий; разработка и применение новых санитарных норм [4, с. 420].

#### Библиографический список:

1. Иванов В.В., Назарова Г.В. Особенности загрязнения территории прилегающей к карьеру «Нерюнгринский», выбросами в атмосферу: Материалы международной научно-практической конференции 24-26 октября 2007г. «Южная Якутия – новый этап индустриального развития» Нерюнгри, Россия. – Т. 2. - 392 с.
2. Карминский В.Д., Колесников В.И., Жданов Ю.А., Горин В.М. Экологические проблемы и энергосбережение. - М.: Маршрут, 2012. – 592 с.
3. Майсюк Е. П., Ноговицин Д. Д., Николаева Н.А., Шеина З.М., Сергеева Л.П. Влияние энергетики на загрязнение окружающей среды в Якутии: Государственный доклад о состоянии и охране окружающей среды Республики Саха (Якутия), Министерство охраны природы Республики Саха (Якутия), 2010 - 10 с.
- Сибикин Ю.Д., Сибикин М.Ю. Техническое обслуживание, ремонт электрооборудования и сетей промышленных предприятий. - М.: ПрофОбрИздат, 2006 – 432 с.

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

**Лаптева Анастасия Александровна.**

СГУПС, г. Новосибирск, студент.

*Научный руководитель: Веселкова Елена Александровна.*

СГУПС, г. Новосибирск, доцент.

Аннотация. Данная работа посвящена анализу особенностей эмоциональной сферы беременных женщин. Актуальность исследования обусловило малое количество исследований в области психологии беременности и материнства. Нами были исследованы такие особенности, как уровень эмоциональной возбудимости – уравновешенности, репертуар эмоциональности из преобладающих эмоций и доминирующие психоэмоциональные состояния. По результатам нашего исследования нами был проведен анализ характерных особенностей эмоциональной сферы беременных женщин, а также были разработаны индивидуальные рекомендации для респондентов по улучшению их психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: психология беременности, эмоциональная сфера, психика.

Эмоциональная сфера женщины во время беременности оказывает сильное влияние на формирование ребенка. Психологическое состояние малыша как в пренатальный период, так и в первый год жизни во многом определяется эмоциональным состоянием матери. Трудно создать благоприятные условия для развития ребенка, если мама в это время испытывает эмоциональный дискомфорт или стресс. Период подготовки к роли матери нельзя назвать спокойным, поскольку женщины зачастую испытывают эмоциональное возбуждение, а нередко и напряжение, связанное с их новым положением и ощущением себя. Стоит отметить, что кроме характерной для данного периода женщины проблематики, те изменения в обществе, которые стремительно происходят в последние годы, имеют большое влияние на эмоциональную сферу матери, а соответственно, и на эмоциональное состояние ребенка.

Несмотря на такую значимость данного вопроса в развитии личности, исследования в психологии беременности и материнства стали проводиться только в последние два десятилетия, и количество работ посвященных данной теме пока очень ограничено [5, с. 240]. Важность темы и то, что на

данный момент существует не так много исследований в данной области, обусловило актуальность нашего исследования.

Беременность — особенное время постоянного изменения, преобразования, критический период в жизни женщины. Изменения психического состояния в этот период проявляются в виде синдрома беременности, который характеризуется следующими симптомами: аффект осознания себя; рефлексивное принятие нового собственного образа; симптом эмоциональной лабильности; симптом противоречивого отношения к беременности; симптом новой жизни в себе [3, с. 403]. Все эти симптомы могут сопровождаться страхом перед неизвестностью. Будущей маме важно пройти эти этапы и принять свою новую социальную роль, адаптироваться к ней.

При беременности у женщины изменяется психика, ее отношение к окружающим, беременная по-особенному реагирует на внешние и внутренние раздражители [4, с. 33-36].

Именно исследование характера этих изменений, эмоциональный аспект изменения психики и влияние на протекание беременности и стало целью нашей работы.

Цель нашей работы - выявить психологические особенности эмоциональной сферы беременных женщин.

Объект исследования - эмоциональная сфера личности.

Предмет исследования - особенности эмоциональной сферы беременных женщин.

Гипотеза исследования - существуют особенности в эмоциональной сфере беременной женщины.

Исследование особенностей эмоциональной сферы проводилось с помощью трех методик. По методике Б.Н. Смирнова определялся уровень эмоциональной возбудимости – уравновешенности, по опроснику Л.А. Рабиновича определялись репертуары эмоциональности из преобладающих эмоций – радость, гнев, страх, печаль, по методике Л.В. Куликова - доминирующих психоэмоциональных состояний.

В исследовании принимали участие 40 беременных женщин.

В ходе нашего исследования были выявлены следующие особенности.

Для беременных женщин наиболее характерным является средний уровень эмоциональной возбудимости, однако среди испытуемых присутствовали и крайние значения. Это может говорить о том, что женщина в период беременности испытывает так называемый «гормональный взрыв», который может приводить либо к повышенной эмоциональной возбудимости, либо к пассивности. Все это так же может являться

следствием колебаний настроения, которые характерны женщинам в период беременности.

Наиболее характерными эмоциями для беременных женщин можно назвать радость (86%) и гнев (57%), что можно объяснить необычностью положения беременных женщин, предвкушением будущего материнства, а также инстинктом самосохранения, который побуждает беременную женщину защищаться от любых потенциальных угроз для нее и ребенка.

Если говорить о доминирующем состоянии беременных, то тут определяются следующие закономерности. Всем респондентам присущ высокий уровень активного отношения к жизненной ситуации, что означает, что у них выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности.

Большинству беременных женщин присущ высокий уровень тонуса, что говорит о повышенной возможности проявлять активность и расходовать энергию, стенически реагировать на возникающие трудности. Это объясняется мобилизацией сил организма будущей матери на этапе подготовки к материнству.

Среди испытуемых встретились респонденты, как с низким, так и с очень высоким уровнем спокойствия, что может говорить о тревоге, либо чрезмерной флегматичности, что объясняется особенностями гормонального фона беременной женщины. Беременным женщинам присущ высокий уровень устойчивости эмоционального тона, что говорит о преобладании ровного положительного эмоционального тона, спокойном протекании эмоциональных процессов.

Так же беременным женщинам присущ высокий уровень удовлетворённости жизнью в целом, что говорит об удовлетворённости жизнью в целом, её ходом, самореализацией, тем, как идёт жизнь.

Беременным женщинам присущ положительный образ самого себя, что говорит о достаточной искренности в ответах, в выраженном стремлении к адекватности в оценке своих психологических особенностей и своего состояния, о критичности в самооценивании.

Таким образом, согласно нашему исследованию существуют свои различия эмоциональной сферы беременных женщин, а именно:

- а) беременные женщины обладают средним уровнем эмоциональной возбудимости;
- б) характерными эмоциями для беременных женщин являются радость и гнев;
- в) беременным женщинам в целом присущ высокий уровень тонуса.

Несмотря на то, что эти различия статистически незначимы, их нужно учитывать при психологической и психопрофилактической работе. Диагностика и своевременная корректировка эмоционального состояния беременных женщин и молодых мам способствует гармоничному развитию ребенка.

Библиографический список:

1. Белогай К.Н., Современные подходы к психологическому исследованию беременности // Материалы научно-практической конференции. - М.: РГУ, 2004. - 498с.
  2. Захарова Е.И., Личностные изменения, связанные с появлением ребенка // Журнал практического психолога. – 2003. - № 4–5. - С. 38-45.
  3. Райгородский Д. Я., Психология и психоанализ беременности. – М.: БАХРАХ-М, 2003. - 775 с.
  4. Рыжков В.Д. Психопрофилактика и психотерапия функциональных расстройств нервной системы у беременных женщин // Мед. помощь, 1996, №3. - С. 33-36.
- Филиппова Г.Г., Психология материнства. - М: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 240 с.

## **ПЛОСКОСТОПИЕ И СКОЛИОЗЫ. КАК ОНИ СВЯЗАНЫ И ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Лопатина Елизавета Андреевна.**

Сибирский государственный университет путей сообщения,  
г. Новосибирск, студент, liza.lopatina@yandex.ru.

*Научный руководитель: Бабенко Марина Альбертовна.*

Сибирский государственный университет путей сообщения, г.  
Новосибирск, старший преподаватель по специальности «Физическая  
культура и спорт».

Аннотация. Статья посвящена двум серьезным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, которые в современном мире все чаще встречаются у молодых людей. Рассмотрены причины возникновения патологий, стадии и последствия. Замечено, что правильные физические нагрузки могут частично или полностью избавить от данных болезней. Также приведен минимальный комплекс специальных упражнений для профилактики и лечения сколиозов и плоскостопия.

Ключевые слова: сколиозы, спина, плоскостопие, стопы, упражнения, здоровье.

Позвоночник в старину называли «становым хребтом», и видимо не случайно, ведь он служит опорой для мышц и внутренних органов человека. Но сейчас очень часто возникают нарушения опорно-двигательного аппарата, такие как плоскостопие и различные сколиозы. Попробуем разобраться, из-за чего они возникают, и как с ними бороться.

Опущение сводов стопы как поперек, так и вдоль указывает на плоскостопие — патологию, изменяющую форму стопы человека и нарушающую ее амортизационные свойства. Помимо этого, последствиями деформации стопы могут быть артрит, остеохондроз, заболевания позвоночника и другие болезни. Но не все понимают, чем грозит плоскостопие, и, заметив у себя или ребенка начальные признаки этой болезни, никак не торопятся обратиться к врачу, полагая, что заболевание не является серьезным. Но ведь стопа – это естественный амортизатор, который предохраняет тело человека от тряски при ходьбе и дает возможность удерживать равновесие при движении.

Многие функции стопы выполняют именно ее своды, их всего два – продольный (показывает изогнутость стопы по внутренней стороне от пятки

до сустава большого пальца), который очень хорошо виден невооруженным взглядом, и поперечный (представляет собой арку у основания пальцев ног).

Плоскостопие разделяется: на продольное и поперечное. В зависимости от того, как расширяется стопа: в ширину или длину. Врожденное плоскостопие возможно определить только после 5-6 лет, так как у всех детей моложе этого возраста наблюдаются все элементы плоской стопы.

Плоскостопие чаще всего бывает приобретённым из-за воздействия длительной работы, в положении стоя, или хождения в узких туфлях на высоких каблуках, которые деформируют положения пальцев и вызывают нарушения главной функции свода стопы. Но появляется оно на фоне врождённой недостаточности соединительной ткани, наследственной субтильности, повышенной эластичности суставов и связок, слабости мелких мышц, поддерживающих поперечный и продольный свод стопы, а также дефектов опорно-двигательного аппарата.

Существует один очень простой способ для определения заболевания. Для этого нужно намазать ступни любым красящим и легко смываемым веществом, и стать на любой белый лист бумаги. При просмотре получившейся картинки сделать вывод. Если вся площадь стопы закрашена, то заболевание однозначно имеется. Если есть выемка с внутренней стороны стопы и пространство между передней частью и пяткой, то с ногами проблем нет.

Профилактика: следует выработать правильную походку, избегать разведения носков при ходьбе. Очень важно носить хорошо подобранную по ноге обувь. Внутренний край ботинка должен быть прямым, чтобы не отводить кнаружи большой палец. Носок просторный. Высота каблука должна быть 3-4 см. Подошва из упругого материала. В некоторых случаях рекомендуется использование специальных стелек.

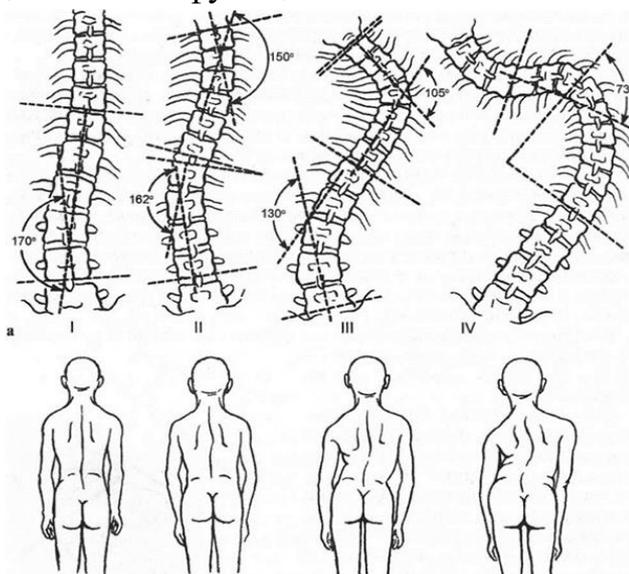
Упражнения, рекомендуемые к выполнению при плоскостопии:

1. Зажав между ногами мячик, медленно идти, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.
3. Подскоки на одной ноге, на цыпочках, в пальцах другой ноги зажат платок.
4. Ходьба попеременно на носках и пятках.
5. Вращать на полу ногой мяч.
6. Сидя на стуле, собрать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

7. Положить на пол палку и пройти по ней босиком, заложив руки за голову.

Часто следствием плоскостопия, которое своевременно не исправили, является сколиоз (искривление позвоночного столба, которое бывает сначала боковым, но постепенно распространяется и на другие плоскости). Чаще всего заболевание является приобретенным (5-15 лет), ведь во время занятий дети часто принимают неправильную позу, что приводит к неравномерной нагрузке на позвоночник и спинные мышцы, но встречаются и врожденные сколиозы.

Врачи выделяют три стадии. Первая: при утомлении мышц спины появляется сколиоз, а после отдыха искривление исчезает, не вызывает дискомфорта, исправляется гимнастикой и массажем. Вторая стадия: искривление делается постоянным, что уже является патологией, подвижность позвоночника резко уменьшается. Изменяется форма грудной клетки, лопатка выступает и становится выше на выпуклой стороне грудного сколиоза. При третьей стадии изменяется положение внутренних органов, затрудняются их функции.



Профилактика сколиоза – это, прежде всего здоровый образ жизни, который включает в себя лечебную физкультуру, полноценный ночной сон, прогулки на свежем воздухе и правильное рациональное питание, составленное из полезных продуктов богатых витаминами и минералами, прием пищи в определенном режиме.

Самым лучшим видом профилактики сколиоза ученые считают плавание с соблюдением техники дыхательной гимнастики. Во время плавания происходит разгрузка позвоночника, расслабление и укрепление позвоночных мышц, активизируется кровообращение и формируется правильная осанка.

Помимо плавания существует и специальная гимнастика, которая помогает укрепить мышцы спины и позволяет избавиться от искривлений позвоночника. Это, пожалуй, единственный способ лечения сколиоза в домашних условиях. Упражнения следует выполнять каждый день или через день. Стоит задуматься, ведь комплекс не отнимет много времени, зато прибавит вам достаточно здоровья. Надевайте удобную одежду и через полтора часа после еды можно заниматься.

1 упражнение. Сядьте на пол и выпрямите ноги. Руки положите на колени. Поднятие рук сопровождайте отклонением корпуса назад, опускание рук – вперед. Повторите упражнение 5 раз.

2 упражнение. Лежа на животе, постарайтесь руками ухватиться за стопы и соедините пятки вместе. Затем постарайтесь поднять корпус вверх и подтяните кверху и ноги. Повторите 2 раза.

3 упражнение. Лягте на живот так, чтобы лоб коснулся пола. Расслабьтесь. Медленно отклоняйте голову назад усилием мышц спины. Затем включайте в процесс подъема туловища руки. Затем медленно опустите тело на пол. Повторите упражнение 2-3 раза.

4 упражнение. Лягте на спину. Положите обе ладони на пол и напрягите плечо и начинайте подтягивать колени к животу до тех пор, пока они не окажутся под прямым углом к полу, а затем выпрямите ноги и забросьте их за голову (только делайте это аккуратно и после консультации доктора). Вернитесь в исходное положение, повторите упражнение 2-3 раза.

5 упражнение. Сидя на полу со скрещенными ногами, возьмите руки в замок за спиной. Позвоночник держите прямо и медленно поднимайте выпрямленные руки за спиной настолько, насколько можете.

6 упражнение. Лягте на живот, руки вытяните по швам, ладони уприте в пол. На вдохе, опираясь на руки, старайтесь приподнять одну ногу вверх насколько сможете. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите другой ногой. Выполните упражнения минимум по 3 раза.

Данные упражнения направлены на развитие и укрепление мышц спины, а точнее мышц-разгибателей спины. Поэтому все другие упражнения для этих групп мышц, которые вы знаете, прекрасно подойдут для профилактики сколиоза и укрепления вашей осанки.

Зачастую мы думаем, что нам некогда заниматься спортом, физкультурой, мы заняты чем-то другим, но ведь зарядка по утрам или прогулка после работы/учебы не занимает слишком много времени, зато позволяет нам чувствовать себя гораздо лучше, делает нас бодрее, а значит, помогает быстрее выполнить то, что еще не сделано. Заводите полезные

привычки, высыпайтесь, занимайтесь своим здоровьем, не ленитесь, любите себя, ничего не откладывайте в долгий ящик.

Библиографический список:

1. Александр О. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие. Эффективные методы лечения/ Александр О. – М.: Центрполиграф, 2011. – 200 с.
2. Головенкин А.П. О сколиозе, плоскостопии и остеохондрозе / Андрей Головенкин. - М.: Велигор, 2013. - 194 с.
3. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 187 с.

## ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

**Сабитова Милана Гарифовна.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Сибирский государственный университет путей сообщения», г. Новосибирск, [sabitova.milana@mail.ru](mailto:sabitova.milana@mail.ru).

*Научный руководитель: Назарова Нина Илларионовна.*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Сибирский государственный университет путей сообщения», старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Аннотация. В этой статье отражена история физического воспитания на примере стран Европы. Физическое воспитание рассмотрено с точки зрения необходимого предмета в образовательных программах. Показана современная классификация студентов для занятий физической культурой в соответствии с индивидуальными показателями здоровья. Также рассмотрен пример мирового студенческого движения – Универсиада (краткая история, сроки проведения, мотивация).

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовка, спортивно-игровая система, физическое совершенствование, учебная среда, индивидуальные показатели здоровья, лечебная физическая культура, нормативы.

Начальный этап формирования физической подготовки студентов зародился со времен создания в Европе первых университетов и рыцарских академий. Предмет физического воспитания не значился в образовательной программе учебного заведения, однако физическое развитие играло значимую роль в студенческой общественной жизни. Студенты занимались спортом вне стен учебного заведения. В рыцарских академиях спорт постепенно входил в учебные программы. Такие виды спорта как плавание, фехтование, верховая езда, танцы, были весьма популярны в Европе в XVII в. Чтобы участвовать в занятиях по физической подготовке в школах, нужно было получить согласие ректора. Пропуск трёх занятий в течение месяца приводил к исключению. Студенты должны были сдавать экзамены по спортивным дисциплинам. Занятия проводили штатные инструкторы, которые оплачивались из бюджета университета. Количество занимающихся в одной группе обычно не превышало 10 человек. Объяснялось это недостатком помещений, для занятий, нехваткой квалифицированных

инструкторов – преподавателей, а также средств на приобретение спортивного оборудования [5, с. 45-46].

В Англии с 1829 г. стали проводиться традиционные соревнования по гребле между студентами Кембриджского и Оксфордского университетов, а с 1845 г. - по лёгкой атлетике в Итонском колледже. В числе первых стран, принявших спортивно-игровую систему и включивших физическое воспитание в учебные планы, были Соединённые Штаты Америки. В конце XIX и в начале XX вв. под влиянием научно-технической революции происходит модернизация систем физического воспитания во многих странах Европы. Физическое воспитание становится обязательным предметом в большинстве ВУЗов. Важную роль в этом процессе сыграли французские системы Ж. Демени и Ж. Эбера. Гимнастическая система физиолога и педагога Жоржа Демени (1850-1917) была одной из лучших в Европе в начале XX в. по научной обоснованности как с медико-биологических (ему было известно учение русского физиолога И.М. Сеченова об активном отдыхе), так и с педагогических достижений того времени. Главной целью обучения Демени считал научить воспитанника экономить энергию при выполнении работы, что можно достигнуть лишь путём упражнений в ловкости и координации движений. К основным средствам своей системы он относил семь видов естественных упражнений - ходьба, бег, прыжки, лазанье, поднятие и ношение тяжестей, метание и приёмы «нападения и защиты» [5, с. 54]. В научных трудах Демени освещен механизм движений как пролог современной биомеханики. Система Демени предусматривала дифференцированный подход в физическом воспитании. Она была рассчитана на многолетнюю подготовку, а это не устраивало правительство Франции, которое стремилось к быстрой подготовке молодёжи для военных действий [5, с. 154].

Развитие спорта в образовательной среде в странах Восточной Европы происходит значительно быстрее. Отличительной особенностью является наличие в структуре ВУЗов кафедр физического воспитания численностью от 5 до 70 преподавателей: примерно по 300 в Украине, Польше, России и несколько меньше в Белоруссии и Молдове. Эти учебные заведения имеют в программах подготовки предмет «Физическое воспитание». Предмет является обязательным в большинстве учебных заведений (2-4 часа занятий в неделю). Также отличительной особенностью стран этого региона является разделение студентов на 3 группы для занятий физкультурой по индивидуальным показателям здоровья:

1. Основная группа (студенты, не имеющие проблем со здоровьем).

2. Подготовительная группа (студенты с незначительными отклонениями в состоянии здоровья).

3. Спец. группа (студенты с отклонениями в состоянии здоровья). Из этой группы выделяется группа ЛФК (студенты, имеющие патологии здоровья и инвалиды).

Страны Восточно-Европейского региона имеют примерно одинаковую систему подготовки тренерских и преподавательских кадров. Подготовка в основном проводится на факультетах (институтах) физического воспитания университетов педагогического профиля (примерно до 15 в каждой стране) и специализированных учебных заведений физкультурного профиля (примерно до 6 в каждой стране). Наиболее крупные технические университеты этих стран также проводят подготовку тренеров, учителей физической культуры и преподавателей (примерно до 5 в каждой стране). В спортивных соревнованиях эти учебные заведения составляют серьезную конкуренцию специализированным учебным заведениям физкультурного профиля.

Примером мирового спортивного студенческого движения долгое время служат международные студенческие игры или универсиада. Универсиада — международные спортивные соревнования среди студентов, проводимые Международной федерацией университетского спорта. Часто упоминаются, как «Всемирные студенческие игры» и «Всемирные университетские игры». Каждые два года проводятся летние и зимние универсиады. История студенческого спорта началась в 1905 году, когда в США прошли первые международные соревнования среди студентов. В 1919 году Жаном Птижаном была создана Конфедерация студентов. Под эгидой этой организации в 1923 году состоялись первые Всемирные Университетские Игры в Париже. До 1957 года Универсиада проходила через каждые два года. А, начиная с 1959 года, соревнования проводятся ежегодно, поочередно – зимние и летние. Наша страна принимала летние студенческие Игры в Москве в 1973 году и в 2013 году – в Казани.

В 2019 году в Красноярске пройдут всемирные студенческие игры — XXIX Всемирная зимняя Универсиада. Решение о проведении Универсиады в Красноярске было принято Международной федерацией университетского спорта 9 ноября 2013 году в Брюсселе.

Участие в университетских играх ставит участников по возрастному критерию в равные условия, так как принимать участие в них имеют право лишь студенты. Кроме того, спортсмен обязан представлять страну, гражданином которой является. Результаты соревнований являются ярким примером качества физической подготовки студентов. Во многих учебных заведениях периодически проводятся соревнования между факультетами,

между студенческими общежитиями с участием профессорско-преподавательского состава. В целях повышения качества физической подготовки возобновляется сдача нормативов ГТО. В учебных заведениях создаются условия для разносторонних занятий спортом.

Библиографический список:

1. Аникеев Д. М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. - М.: Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2009. - № 2. - С. 6-9.
2. Войнар Ю. Физическое воспитание в польских высших школах - М: Теория и практика физической культуры, 2000. - № 12. - С. 45-46.
3. Вульфсон Б.Л. Стратегия развития образования на Западе на пороге XXI века. - М.: УРАО, 1999. - 43 с.
4. Демени Ж. Курс гимнастики. Переработка Г.А. Дюперрона. - Л.: Физкультура и туризм, 1932. - 160 с.
5. Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж, Песталоцци И.Г. Педагогическое наследие / Сост. В.М. Кларин, А.Н. Джурицкий. - М.: Педагогика, 1989. - 416 с.
6. Сычев С.А. Формирование потребности физического совершенствования у студентов высших технических учебных заведений. - К.: Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2002. - 195 с.

## ГИПОДИНАМИЯ И ЕЁ ПРОФИЛАКТИКА

**Сергеев Сергей Владимирович.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет путей сообщения», г. Новосибирск, студент 1 курса, факультет МЭиП, mister.yav1337@gmail.com.

**Соя Артем Дмитриевич.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет путей сообщения», г. Новосибирск, студент 1 курса, факультет МЭиП, rwpriustsk@gmail.com.

*Научный руководитель: Назарова Нина Илларионовна.*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет путей сообщения», г. Новосибирск, кафедра «Физическое воспитание и спорт», старший преподаватель.

Аннотация. В данной статье будет рассмотрено такое заболевание, как гиподинамия. Его причины, симптомы, последствия и лечение. Особое внимание уделено профилактике данного заболевания.

Ключевые слова: симптомы, последствия, лечение, профилактика.

Гиподинамия — патологическое состояние, характеризующееся нарушением большинства функций организма (пищеварения, дыхания, опорно-двигательного аппарата, кровообращения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Причины гиподинамии очевидны. Достижения технического прогресса делают более комфортной жизнь человека, однако мало кто задумывается, что снижение физической активности, например, при использовании личного автомобиля, негативно сказывается на здоровье. Кроме того, гиподинамия неизменный спутник людей так называемых сидячих профессий (программисты, менеджеры и т. д.). Не обходит стороной эта проблема и детей, особенно школьного возраста, которые после занятий (во время которых они также сидят) предпочитают провести свободное время дома за компьютером, а не на улице.

Конечно, существуют причины, из-за которых человек вынужденно ограничен в движении, например, при тяжелых заболеваниях или в

результате травм. Но и в таких случаях пациентам необходимо движение. Не зря еще древние целители говорили: «Движение – это жизнь».

Основными симптомами гиподинамии являются:

1. Бессонница.
2. Снижение физической активности и работоспособности.
3. Головные боли.
4. Частые переломы.
5. Ожирение.
6. Нарушение эрекции.
7. Нестабильное эмоциональное состояние.
8. Учащенное сердцебиение.
9. Снижение аппетита.

При выявлении данных симптомов требуется пойти к специалисту как можно быстрее. Гиподинамия легко лечится на ранних этапах развития, но если она продолжит прогрессировать, то устранить результат её воздействия на организм будет сложно.

Последствия гиподинамии

Болезнь влияет на опорно-двигательный аппарат, вследствие этого развивается остеоартроз. Возможно развитие заболеваний легких. В пищеварительной системе нарушается работа кишечника. В сердечно-сосудистой системе развивается артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца. Из-за нарушений в эндокринной системе начинается ожирение.

Так же при гиподинамии снижается сила сокращений сердца, уменьшается масса тела. При влиянии на опорно-двигательный аппарат уменьшается мышечная масса, появляется жировая прослойка между мышечными волокнами, нарушается осанка, и как следствие этого происходит смещение некоторых внутренних органов.

Лечение гиподинамии

Основой лечения данного заболевания является движение, таблетки, которые спокойно принимают лежа на диване, здесь не помогут. Но сначала, естественно, как говорилось выше, требуется обратиться к врачу для обследования и выстраивания плана дальнейшего лечения. В клиниках проводится комплексное восстановление организма с такими специалистами, как невролог, ортопед, диетолог, массажист и инструктор лечебной физкультуры. Занятия ЛФК, массаж, личная программа питания и аппаратная физиотерапия помогают восстановить массу тела, мышечный тонус и стабильную работу внутренних органов.

Профилактика гиподинамии

Самая правильная мера профилактики – это движение, физическая активность. Простая утренняя зарядка уберезет вас от этого недуга надолго, если не на всю жизнь. Однако этого может быть недостаточно, если вы ведёте сидячий образ жизни, работая за столом. В таком случае отличной профилактикой будет раз в 2-3 часа делать 10-15 минутную зарядку. Достаточно выполнить небольшой комплекс упражнений лечебно-физической культуры и здоровое тело вам обеспечено. Ежедневные пешие прогулки может совершать практически каждый человек, у которого нет физических ограничений в передвижении. Выйти вечером и пройтись несколько кругов вокруг дома совсем не сложно и очень полезно для вашего здоровья. Можно купить домой тренажер, который вам нравится, не обязательно дорогой, простая скакала или эспандер уже принесут существенную пользу вашему организму. Сейчас существует огромное количество фитнес залов, в которых профессиональные тренеры помогут вам держать себя в тонусе. Если же вам не по душе поднимать железные гантели и тягать железо, вы можете записаться в бассейн. Если умеете плавать, то вам даже тренер не понадобится, всего час в воде окажет неповторимый эффект на ваше тело, будут задействованы все группы мышц.

Библиографический список:

1. Симптомер [Электронный ресурс] / Гиподинамия: симптомы и лечение – [201?]Режим доступа - <http://traumatology.eurodoctor.ru/thoraxdeformation/without surgery/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
2. Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Радужинская городская больница» [Электронный ресурс] / Гиподинамия – болезнь 21 века – Режим доступа: <http://radmed.ru/services/recomendations/786/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
3. Мой семейный доктор [Электронный ресурс] / Гиподинамия: симптомы, ее последствия и профилактика – [201?] – Режим доступа: <https://myfamilydoctor.ru/gipodinamiya-simptomu-ee-posledstviya-i-profilaktika/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

## ТРЕНДЫ И ТЕНДЕНЦИИ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ В ТУРИЗМЕ

**Халилова Гаджар Салим кызы.**

Новосибирск, Новосибирский государственный университет экономики и управления, г. Новосибирск, halilova-azhar@yandex.ru.

*Научный руководитель: Бушуева Ирина Петровна.*

Новосибирский Государственный Университет Экономики и Управления, доцент кафедры бизнеса в сфере услуг.

Аннотация. На данный момент сервис и общение с потенциальными клиентами – есть неотъемлемая часть успешного бизнеса. Клиент, приобретающий определенный продукт, но не определившийся с компанией, где он будет его приобретать, первым делом оценивает сервис – как с ним обращаются, как с ним разговаривают и как ему предлагают услугу. Не менее важно общение и внутри организации, между подчиненным и высшим руководством. В данной работе мы будем рассматривать тенденции делового общения в туризме, как в сфере услуг и виды трендов в общении.

Ключевые слова: деловое общение, туризм, сервис, организация, управление.

Деловой этикет в туристской деятельности - это определенный порядок поведения сотрудников турпредприятия с клиентами и основы отношений персонала между собой: руководителей и подчиненных, а также равных по должностям.

Деловое общение в туристской индустрии делится на несколько классификаций:

- официальная регламентация,
- пространство-время,
- наличие прямого контакта,
- использование неречевых средств, форма речи [1, с. 256].

Деловое общение по наличию контакта бывает:

- непосредственное - лицом к лицу,
- опосредованное - общение через средства массовой коммуникации (реклама, наглядная информация, меню в ресторане). По использованию неречевых средств общение подразделяется на: устное, письменное. По форме речи деловое общение бывает: монологическое, диалогическое [4, с. 125].

Специалисты определяют ряд принципов делового этикета, которые важны и для туристической отрасли:

1. Организованность. Содержание требований делового этикета должен соответствовать здравому смыслу, предусматривающий экономию рабочего времени, обеспечение порядка на предприятии, поддержку организованности персонала.

2. Свобода. Выполнение правил делового общения является неотъемлемой частью в общении продавец-покупатель, но свободное общение так же приветствуется в небольшой мере, для устранения барьера в общении.

3. Этика. Все составляющие делового этикета в своей основе должны быть моральными, направленными на добро.

4. Экономия времени и денег. Во исполнение рекомендаций делового этикета не следует тратить слишком много денег. Высокая «цена» морали сама по себе неэтичное, поскольку с вычетом из дохода туристического предприятия [6, с. 64].

На данный момент для оптимизации своей деятельности сотруднику турпредприятия недостаточно быть только вежливым и открытым в общении [см., например, 2, 5]. Общество диктует другие, новые рамки клиентоориентированности. Сотрудник должен быть пунктуальным в общении, грамотным, стоит учесть тот факт, что одним из главных критериев при оценке покупателя/клиента – является желание помочь и учет не только своих интересов (сотрудника), а в первую очередь интересы покупателя. Возможно, клиент не скажет, что ему что-то не понравилось в составленном туре или в предложении, но грамотный сотрудник должен обращать внимание на эмоции потенциального покупателя и отслеживать такие важные моменты, как – взволнованность, неприятие информации, приятное удивление, испуг, все эти эмоции чаще проявляются внешне и их нетрудно отследить, что для менеджера станет хорошей помощью в выявлении потребностей покупателя.

#### Библиографический список:

1. Власова Т. И. Профессиональное и деловое общение в сфере туризма. – М.: 2014. – 256 с.

2. Богдан Н.Н. Управление саморазвитием: Учебное пособие / Н.Н. Богдан, Е.В. Балганова, И.П. Бушуева. -Новосибирск: Изд-во СибАГС, 2013. – 100 с.

3. Карпова Г. А., Гордин В. Э., Хорева Л. В. Статистика туризма на региональном уровне: опыт Санкт-Петербурга // Вестник Сочинского

государственного университета туризма и курортного дела. – 2009. – №. 1. – С. 17.

4. Сапегина С. Г. Деловые коммуникации. – Екб., 2015. – 125 с.

5. Официальный сайт Европейской Комиссии по путешествиям – <http://etc-corporate.org/> (дата обращения: 19.11.2017).

6. Хорева Л. В. и др. Классификация в туризме: практика и методология // Известия Санкт-Петербургского университета экономики и финансов. – 2012. – №. 2. – С. 64-69.

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Черепанова Анастасия Сергеевна.**

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», г. Новосибирск, студент, [elegen74@mail.ru](mailto:elegen74@mail.ru).

*Научный руководитель: Сорокина Елена Львовна.*

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», г. Новосибирск, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», [so117@yandex.ru](mailto:so117@yandex.ru).

Аннотация. В статье говорится о том, что необходимо формировать привычку к двигательной активности и здоровому образу жизни, как в семье, так и в учебных заведениях. Рассматриваются задачи курса физической культуры студентов дневного отделения. Описывается организация физкультурной и спортивной работы среди студентов и преподавателей СГУПС.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, здоровье, физическая культура.

Современные понятия о качестве жизни неразрывно связаны с возможностями каждого студента сохранять здоровье, как высшее, абсолютное благо. В последнее время в обществе активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражается озабоченностью физическим состоянием специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Студенты наиболее динамичная общественная группа, которая является потенциалом российского общества, именно студентам предстоит решать сложные социальные, экономические и национальные проблемы. Сегодня те, кому 18–20 лет, скоро станут главными «действующими лицами», привычка к двигательной активности и здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в учебных заведениях.

Для более четкого осмысления необходимости занятиями физической культуры в ВУЗе нам стоит обратиться к модели выпускника. Каким желает видеть его государство и российское общество? Выпускник ВУЗа – это специалист, развивающий свою творческую активность в соответствии с потребностями и запросами общества. Среди личностных характеристик модели специалиста отметим его психологическую и физическую готовность

к систематической самообразовательной деятельности, увлеченность работой, профессиональную мобильность. Очевидно, что соответствовать этим запросам без хорошей физической подготовленности, без активного двигательного режима он не сможет.

Физическая культура – обширное социальное явление, а двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени, удовлетворения которой зависит уровень здоровья людей, их физическое и общее развитие.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют: систематические занятия физическими упражнениями и спортом; сохранение здоровья и двигательных навыков; усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время физической нагрузки обмен веществ значительно ускоряется. В целом же у тренирующегося человека организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Повседневные нагрузки на тренированный организм студентов оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно для такой группы как студенты.

В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности, как умственные, так и физические. Это особенно актуально для студентов, так как в период обучения человек максимально реализовывает свои способности.

Трудно переоценить значение двигательной активности для человека. В укреплении здоровья, увеличении продолжительности жизни и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды важная роль принадлежит систематической мышечной деятельности человека.

Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность. Кроме того, импульсы, поступающие с работающих скелетных мышц, стимулируют течение окислительно-восстановительных процессов, функциональную активность различных органов и систем.

Развитие двигательной активности крайне необходимо организму для предупреждения старческой атрофии мышц.

Студенчество в современной России – количественная группа в социальной структуре населения и наиболее активная часть молодежи.

Курс физической культуры студентов дневного отделения предусматривает решение следующих задач [1]:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья;
- повышению уровня общей физической подготовленности;
- развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры.

Формирование физической культуры студентов дневного отделения предопределяется решением комплекса пяти групп задач:

1. Формирование духовной сферы личности.
2. Укрепление здоровья, усвоение правил и норм здорового образа жизни, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды за счет полной сохранности механизмов гомеостаза.
3. Физкультурное образование включает формирование специальных знаний в области ФК; совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта в трех плоскостях пространства и различных условиях опоры.
4. Совершенствование тех функциональных свойств или кондиционных возможностей, которые определяют успех двигательной деятельности. Физическое развитие, формирование основных тотальных размеров, массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т. п.

5. Двигательная активность является биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет здоровье.

В настоящее время, становятся привычными тревожные данные о систематическом ухудшении состояния здоровья, снижения уровня физической и двигательной подготовленности студентов.

В группе студентов был проведен социологический опрос. Им были заданы вопросы о качестве жизни, их цели в будущем и двигательной активности. Большинство респондентов подчеркивают, что их настоящее и будущее непосредственно связано с занятиями спортом, физической культурой. Проблема дефицита движения компенсируется путем включения разнообразных форм двигательной активности.

Особенностью СГУПСа является наличие базы для занятий физическими упражнениями: Дом спорта, стадион, бассейн. Организацию физкультурной и спортивной работы среди студентов и преподавателей осуществляет коллектив кафедры «Физическое воспитание и спорт». Существуют группы спортивного совершенствования, в календарный план спортивно-массовых мероприятий входит большое количество соревнований по видам спорта. Кроме этого проходят Спартакиады профессорско-преподавательского состава СГУПС, отдельные соревнования, турниры, чемпионаты, фестивали, вневузовские спартакиады и соревнования (уровень РФ, НСО, г. Новосибирск). Двигательную активность студенты могут проявить и в творческих объединениях.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физической культуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня двигательной активности.

Библиографический список:

1. Акопов Г.Л., Кислицын С.А. Основы физической культуры. - М.: Экзамен, 2011. – 464 с.
2. Ачкасов В.А. Двигательная активность человека. - М.: Новое знание, 2012. – 256 с.
3. Богатуров А.Д. Здоровый образ жизни. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – 265 с.
4. Василенко А.В. Основы физической культуры в ВУЗах. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2011. – 284 с.
5. Григорьев В.И. Физическая культура в ВУЗах. - М.: Вузовский учебник, 2011. – 277 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Физическая культура. - М.: Проспект, 2011. – 486 с.
7. Латышев Н.Е. Физическая культура. - СПб.: Питер, 2011. – 145 с.

## ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

**Щеглова Александра Владимировна.**

Новосибирск, Сибирский государственный университет путей сообщения, shcheglovaal@mail.ru.

*Научный руководитель: Бабенко Марина Альбертовна.*

Новосибирск, Сибирский государственный университет путей сообщения, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Аннотация. В предоставленной статье рассматривается актуальная проблема - формирование подрастающего поколения, её элементы, характерные черты и значимость физического обучения в ходе развития здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, воспитание.

В последний момент, наравне с иными трудностями, считается в особенности важным физиологическое развитие ребенка. Возросшие за минувшие года условия школьной программы, изменившиеся требования жизни способствуют гипокинезии. Гипокинезия - нестандартное состояние человеческого организма, при котором прослеживается недостаток двигательной активности. В таком случае необходимо изменить условия жизни и влиться в активную деятельность – занятия спортом [2, с. 75].

К сожалению, статистика свидетельствует, что на протяжении последних нескольких лет, положение здоровья детей сильно усугубляется. Причиной этого является, что дети имеют при столь юном возрасте сердечные и психологические заболевания, а подростки начинают приучать себя вредным привычкам. Сегодня в среднем по России на каждого из детей доводится не менее двух заболеваний в год. Примерно 20 – 27 % детей принадлежит к группе часто и длительно болеющих. Согласно сведениям прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. В основной массе дети, включая с дошкольного возраста, уже страдают недостатком движений и сниженным иммунитетом. Но развитие физического воспитания подрастающего поколения является архиактуальной задачей современности. Этому вопросу уделяется огромное внимание в нашей стране [6].

Дошкольный возраст как период наиболее высоких темпов физического развития. Дошкольный период в существования человека

включает несколько этапов возрастного формирования, за период которых формы и функции организма испытывают в особенности существенные перемены. Особенность данного этапа заключается, в частности, в том, то что тело сначала обладает сравнительно невысокой сопротивляемостью негативным влияниям внешней среды (отсюда усиленная угроза заболеваний) и совместно с этим стремительно повышает свои адаптационные (приспособительные) и многофункциональные способности.

Очевидно, то что в период столь бурного физического развития весьма немаловажно влиять на него, для того чтобы внести приемлемое направление. От того, в какой степени рационально в данный период проводится физическое развитие, в большой мере зависит весь дальнейший процесс физиологического совершенствования [4].

Максимальная значимость отводится условиям, сопряженным с способом существования и с окружающим миром, так как эти причины риска поддаются коррекции, как на популяционном, так и на индивидуальной степени.

Всё данное свидетельствует о том, что физическое развитие, в системе обучения детей дошкольного возраста, обязано занимать одно из основных мест [3, с. 4–6].

Общие задачи физического воспитания в дошкольном этапе рассматриваются следующим образом:

1. Закаливание, увеличение сопротивляемости детского организма влиянию обстоятельств окружающей среды.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование рациональной осанки.
3. Содействие увеличению функциональных возможностей вегетативных органов.

Дошкольный возраст считается значимым этапом жизни человека, в ходе которого формируется здоровье, осуществляется формирование личности. Все что получено в раннем возрасте, сохраняется на всю жизнь [1, с. 30].

Современные дети, к огорчению, значительную часть собственного времени проводят за компьютером и просмотром TV. Спортивные залы и активный отдых забыты, а ведь они, непосредственно, гармонично формируют организм в целом. В.П. Лукьяненко считает, что следует увеличить важность уроков физической культуры в системе образования, переосмыслить систему оценивая и посещаемости уроков физической культуры; увеличить ответственность родителей в укреплении здоровья детей для того, чтобы присутствовала и оздоровительная направленность, и

тренировочный подход. Поэтому занятия по физической культуре должны быть: отдельно-теоретическими, отдельно – практико-методическими, и отдельно-практическими [5].

Библиографический список:

1. Алямовская В.Г. Физическая культура в детском саду. Теория и методика организации физкультурных мероприятий. – М.: Чистые пруды, 2005. - 30 с.

2. Овчаров В.А. Проблемы профилактики и современное здравоохранение. – М.: ВНИИПИ, 2005. – Вып. 3. – 75 с.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990. – С. 4-6.

4. Роль спортивных игр в физическом воспитании ребенка. – (с) 2013-2017 [Электронный ресурс]. – URL: [http://studbooks.net/1273132/pedagogika/rol\\_sportivnyh\\_fizicheskom\\_vospitanii\\_rebenka](http://studbooks.net/1273132/pedagogika/rol_sportivnyh_fizicheskom_vospitanii_rebenka) (дата обращения: 10.12.2017).

5. Лукьяненко В.П. История физической культуры и спорта. – Ставрополь: изд-во СГУ, 1975. – 224 с.

6. Роль спортивных игр в физическом воспитании ребенка. – (с) 2007-2017 [Электронный ресурс]. – URL: <https://lektsia.com/2x2ae6.html> (дата обращения: 25.03.2016).

Научное издание

**МОЛОДЁЖЬ И НАУКА**

**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
(Новосибирск, 10 апреля 2018 г.)**

Подписано для публикации на сайте: 23.04.2018 г.