

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

МОЛОДЁЖЬ И НАУКА

МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
СТУДЕНЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
(Новосибирск, 15 декабря 2017 г.)

НОВОСИБИРСК
2017

УДК 378+159.9+329+34.09
ББК 88+87.7+66+88.6+88.9

Рекомендовано научно-
методическим советом
ЧУДПО СИПППИСР

М75

Редакционная коллегия:

Новоселова Анна Сергеевна, специалист по научно-исследовательской работе ЧУДПО СИПППИСР (отв. редактор)

Елинская Янина Алексеевна, директор ЧУДПО СИПППИСР

Кузь Наталья Александровна, канд. пед. наук

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

Молодёжь и наука: Материалы Всероссийской научно-практической студенческой конференции. 15 декабря 2017 г. / отв. ред. А.С. Новоселова – Новосибирск: Изд-во СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ, 2017. – 69 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 378+159.9+329+34.09
ББК 88+87.7+66+88.6+88.9

© Частное учреждение дополнительного профессионального образования Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы, 2017

© Группа авторов, 2017

Содержание

Антошечкина Г.К., Литвинова А.Г. ДЕТИ, МЕНЯЮЩИЕ НАШ МИР	4
Базарнова В.О. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	11
Бурина К.И. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА СО СВЕРСТНИКАМИ	15
Григорьева С.Я. К ВОПРОСУ О НОРМАХ И СОДЕРЖАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА	19
Дубиковский А.Е., Романович С.Н. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОНОПОЛИЗАЦИИ	23
Захаров Д.А. РОССИЯ И СМЕРТНАЯ КАЗНЬ – ВМЕСТЕ ИЛИ ВРОЗЬ	36
Козонак С.В. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ	42
Попкова Е.Г. ЭКОНОМИКА ДРЕВНЕГО КИТАЯ	45
Соля А.Д. ВОЗМОЖНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ КОСМЕТИЧЕСКОГО ДЕФЕКТА ВОРОНКООБРАЗНОЙ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ БЕЗ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА	50
Халилова Г.С. ТРЕНДЫ И ТЕНДЕНЦИИ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ В ТУРИЗМЕ	53
Черевко А.П. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ХАРАКТЕРИСТИКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА	56
Щеглова А.В. ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	60
Щетко В.С. РОЛЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	63
Ясонова И.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	66

ДЕТИ, МЕНЯЮЩИЕ НАШ МИР

Антошечкина Галина Константиновна.

Красноярск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», galina_antoshechkina@mail.ru.

Литвинова Анастасия Геннадьевна.

Красноярск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», ms.litvinova97@mail.ru.

Научный руководитель: Викторук Елена Николаевна.

Красноярск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», профессор, заведующая кафедрой филологии, социологии и религиоведения.

Аннотация. Рассматривается история отношения различных эпох и обществ к рождению и существованию детей с различными нарушениями в интеллектуальном и физическом развитии. В современном обществе государство объявляет смену отношения к детям с ОВЗ от жалости до признания их равноправными, полноценными гражданами России и совершает свои первые шаги в реализации курса интеграции их в социум. Не остаётся в стороне и Красноярский край от данных тенденций, которые отражены в данной статье.

Ключевые слова: дети с особыми образовательными потребностями, дети с ограниченными возможностями здоровья, история отношения различных эпох и обществ к рождению и существованию детей с различными нарушениями в интеллектуальном и физическом развитии, специальные учебные заведения, интегративный подход к обучению, гуманистическая эволюция общества.

Общество всегда относилось неоднозначно к детям с ограниченными возможностями здоровья. Люди испытывали на протяжении многих веков к ним противоречивые чувства – от злости и ненависти до жалости и сочувствия.

Дж. Ньютман считает, что отношение к людям с нарушениями в развитии формируются в результате исторических процессов, которые

руководствуются философскими понятиями гуманизма и прав человека, являются частью западной культуры с древних времён и до наших дней [8].

В первой половине XX в. известный дефектолог В.П. Кащенко ввел в научную лексику выражение «дефективные дети». К этой категории относились преимущественно дети с различными аномалиями развития, чаще всего обусловленными органическими недостатками.

Одновременно с этим термином В.П. Кащенко стал использовать термин «исключительные дети» – в эту категорию входили дети, имеющие аномалии, связанные с неблагоприятными социальными ситуациями при первичной нормальной психосоматической конституции [2, с. 183].

Согласно исследованиям В.А. Постоевой, в начале 20 века по отношению к детям с отклонениями в развитии применялся термин «аномальные дети» [4, с. 34].

Последующее изменение терминологии области терминологии области педагогического знания, занимающейся изучением детей с нарушениями развития, связано с изменением отношения мирового сообщества к людям с ограниченными возможностями.

В Англии в 1978 году исследователь Мэри Уорнок впервые использовала термин «дети с ограниченными возможностями здоровья» [5, с. 79].

В трудах выдающегося учёного Л.С. Выготского «Основы дефектологии», «Принципы социального воспитания глухонемых детей» обоснована идея необходимости изменения отношения общества к аномальным детям. Более того, Выготский считал, что основной задачей воспитания ребёнка с нарушением развития является его интеграция в жизнь и создание компенсации его недостатка каким-либо другим путём.

В ранних обществах дети с ОВЗ считались обузой, неполноценными членами общества, у которых нет будущего смысла существования. В эпоху раннего Средневековья представление о физических дефектах понималось как наказание за грехи предков. Часто таких детей сторонились, пытались изолировать их [6, с. 8-13].

По мере взросления и становления человеческого общества, роста материального благосостояния отношение к детям с ОВЗ менялось в положительную сторону. В странах Запада детей с ОВЗ стали воспринимать как равноправных членов социума, при этом нуждающихся в удовлетворении потребностей, которые общество должно реализовывать.

В истории становления человеческой цивилизации выделяют несколько периодов, показывающих, как менялось отношение общества к детям с ОВЗ.

Первый период – период от агрессивного настроения к осознанию необходимости заботиться о людях, имеющих дефекты в развитии.

Второй период – обретение ребенком с особыми образовательными потребностями права на признание. Началом периода является открытие в Париже школ для глухонемых (1770 г.) и для слепых (1784 г.).

Третий период – обретение права на специальное обучение слепыми, глухими и умственно отсталыми детьми.

Четвертый период – получение возможности и права на специальное обучение. Обществу приходит понимание того, что все дети, имеющие какой-либо дефект в развитии должны иметь образование, обучаться.

Пятый период – основан на том, что дети с ОВЗ имеют право как на специальное, так и на интегрированное обучение, в которое вовлечены все высоко развитые страны. В данный период происходит перестройка основ специального образования в западноевропейских странах, специальных школ становится меньше, увеличивается количество специальных классов в общеобразовательных школах.

По данным социологического исследования «Отношение общества к детям с ОВЗ», выполненного по заказу Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в 2016 г. Национальным исследовательским университетом «Высшая школа экономики», большинство опрошенных жителей России считают, что особенным детям не место в школах-интернатах и любой ребёнок достоин воспитываться в семье. Также большинство респондентов абсолютно согласны с тем, что дети с ОВЗ, при условии заботы об их адаптации и образовании, смогут независимо от других обеспечивать себя и внести вклад в общественную деятельность, так как не отличаются от остальных детей по своим человеческим качествам.

Около половины россиян (45,2%) полагают, что чаще всего люди эмоционально положительно реагируют на присутствие ребенка-инвалида в общественных местах. Эмоционально отрицательно (с раздражением, испугом) реагируют 20 % опрошенных и 24% безразлично присутствие особенных детей [3, с. 17-28].

В современном обществе государство объявляет смену отношения к детям с ОВЗ от жалости до признания их равноправными, полноценными гражданами России и совершает свои первые шаги в реализации курса интеграции их в социум. Не остается в стороне и Красноярский край от данных тенденций. Помощь детям с ОВЗ на протяжении многих десятилетий являлась приоритетным направлением деятельности руководства края.

В 1922 году в городе Красноярске было открыто первое специализированное учреждение для обучения глухих детей. В 70-80-е годы

прошлого века сеть специальных учреждений приумножилась школами для детей с нарушением зрения, слуха, интеллекта, речи, нарушениями опорно - двигательного аппарата. В 2003 году в крае была принята первая концепция специального образования, основной целью которой являлась консолидация ресурсов государственных и муниципальных учреждений в создании условий для обучения детей с ОВЗ [7, с. 3].

Для того чтобы обеспечить высокий уровень социальной, психологической адаптации детей с ОВЗ, в крае активно развивается инклюзивное образование и реализуется программа «Доступная среда», направленная на создание безбарьерного городского пространства. Краевая системы образования выстроена таким образом, что при развитии инклюзивного образования сохраняются специальные школы, детские сады, школы дистанционного образования для детей-инвалидов [1, с.13].

Образование детей с ОВЗ осуществляется либо инклюзивно в обычных классах, либо в отдельных классах или группах. В 2016–2017 учебном году инклюзивное образование предоставляется около 6,5 тыс. детей с ОВЗ. По сравнению с 2015–2016 учебным годом количество детей с ОВЗ обучающихся инклюзивно возросло на 613 обучающихся (было 5 931). При этом сокращается число детей, обучающихся в муниципальных школах в отдельных классах, группах [1, с. 12].

В Красноярске и Красноярском крае реализуется большое количество культурно-спортивных мероприятий для детей с ОВЗ. Каждый год среди обучающихся государственных бюджетных специальных образовательных учреждений проводится краевой фестиваль творчества «Поверь в себя!», олимпиада «Мир вокруг нас», конкурс «Лучший по профессии», соревнования по баскетболу, лёгкой атлетике, лыжные гонки, «Весёлые старты», способствующие развитию творческих способностей, физических возможностей и адаптации в социуме.

Краевое государственное бюджетное учреждение культуры «Красноярская специальная библиотека» представляет собой место реабилитации инвалидов по зрению. За счет бюджета края в библиотеку приобретено уникальное оборудование для осуществления социально-культурной реабилитации инвалидов – «Читающая машина», позволяющее слепому ребёнку читать плоскочечатные тексты с помощью синтеза речи. В Красноярском краевом краеведческом музее для детей с ограниченными возможностями здоровья бесплатно организуются экскурсии по музею, проводятся специальные уроки, творческие занятия, концерты.

МБУ СО Центр «Радуга» разрабатывает различные интересные проекты: «Со спортом по жизни», «В гостях у сказки», «Творческая мастерская», «Учебно-тренировочная квартира».

Клуб «Открытые сердца» осуществляет работу по нескольким направлениям: театральная студия «Открытый театр» и программа «Спорт+». В клубе проводятся занятия по развитию моторики, двигательных навыков у ребенка.

МБУ «Сознание» организует модные среди молодых людей флеш-мобы, акции, включающие в себя идеи равноправия, толерантности.

Начиная с 2003 года муниципальное бюджетное учреждение «Центр социальной помощи семье и детям «Первомайский» начало свое сотрудничество с Городской ассоциацией общественных объединений родителей детей-инвалидов (ГАООРДИ) г. Санкт-Петербурга. Итогом совместной деятельности стали успешно реализованные социальные проекты, направленные на социальную адаптацию людей с инвалидностью. Один из них – участие детей и подростков Кировского района г. Красноярска в фестивале изобразительного творчества людей с ограниченными возможностями здоровья «Царскосельский вернисаж».

В творческих студиях Центра «Престиж» вместе с остальными детьми уже занимаются дети с ОВЗ. Сотрудники Центра (психологи, логопеды, педагоги-организаторы, методисты) имеют опыт работы с детьми ОВЗ по организации праздничных событий для детей с расстройствами аутистического спектра, детей с синдромом Дауна, с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Целью деятельности МАОУ ДО ЦТО «Престиж» является создание образовательного пространства, включающего в себя разные виды деятельности, способствующего самоопределению и личностному развитию каждого ребёнка как субъекта образовательного процесса. В цель заложена ориентация на личностное развитие, на формирование успешной социально значимой позиции и построение своего образа будущего.

«Мумми Дом» – уникальный центр. Помимо общеразвивающих и оздоровительных мероприятий центр помогает семьям, в которых есть ребёнок с особенностями в развитии, а правильнее сказать – с особыми потребностями. Комплексный подход, качественная диагностика и всестороннее воздействие даёт обязательный результат. Самое главное отличие работы «Мумми Дома» от развивающих центров – это комплексность подхода к коррекции нарушений. От государственных центров его отличает более широкий спектр услуг и возможности для внедрения инновационных технологий и методик, а также обучение

специалистов российским и зарубежным технологиям. Работа с ребёнком всегда начинается с диагностики и поиска причины нарушения, после чего и строится индивидуальная программа для конкретного ребёнка и его родителей.

Центр «Эго» создан с целью оказания своевременной квалифицированной психолого-педагогической и медико-социальной помощи детям и подросткам от 3 до 18 лет, имеющим проблемы в обучении, развитии, поведении, социальной адаптации и реализации дополнительных образовательных программ социально-педагогической направленности.

Так, в Красноярске и крае усилиями государства и общественных организаций формируется этика отношения к детям с ОВЗ как к активным членам общества, как к людям, имеющим желание и возможность всестороннего развития и интеграции в трудовую деятельность и творчество. То, что сегодня делается в городе для особых детей и их семей подтверждает открытость общественности к их проблемам и готовность включаться в решение их проблем, создавать условия для активного участия особенных детей в жизни города. А это значит, что фундамент инклюзивной философии в нашем замечательном, богатом, просторном крае уже заложен.

Совместно с особенными детьми мы закладываем город будущего с новой культурой – город, в котором хочется жить. Дети с особыми образовательными потребностями меняют мир, судьбу человечества, все сферы жизни общества. Они способствуют нашему нравственному, духовному подъёму. Заставляют нас эволюционировать внутренне.

Библиографический список:

1. Введение ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): от теории к практике. Материалы III Краевого педагогического форума / под ред. И.П. Цвелюх, М.В. Холина, С.В. Шандыбо. – Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2017. – 280 с.
2. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков. – Москва: Академия, 2010. – 304 с.
3. Отношение общества к детям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам. – Москва: Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 2017. – 72 с.
4. Постоева В.А. Коррекционная педагогика с основами специальной психологии. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2008. – 292 с.

5. Ратнер Ф.Л. История становления и развития идей инклюзивного образования // Исторические, философские, политические и юридические науки Вопросы теории и практики. – Тамбов: Грамота, 2012. – № 12. – С. 162-163.
6. Циткилов П.Я. История социальной работы: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 279 с.
7. Шандыбо С.В. Практика развития инклюзивного образования в Красноярском крае: специфика, принципы, задачи // Сотрудничество. – 2010. – № 2-3. – С. 12.
8. Newman, J. Handicapped persons and their families: Philosophical, historical, and legislative perspectives / J. Newman. – In : The family with a handicapped child / M. Seligman (ed.). – 2nd ed. - Boston : Allyn & Bacon, 1991. – Pp. 1. – 26.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Базарнова Виктория Олеговна.

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», vip.bazarnova@mail.ru.

Научный руководитель: Бабенко Марина Альбертовна.

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

Аннотация. В данной статье представлено значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов в повышении их здоровья, а также в общем оздоровлении нации. Особая актуальность в развитии спорта в условиях вузов принадлежит государственным и общественным организациям.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенты, здоровье.

Современные условия развития российского общества характеризуются рядом коренных изменений, сопровождающих социально-политическую формацию общества, развиваются новые социально-экономические отношения. За короткое время реформы, которые были осуществлены в России, способствовали трансформации, затронувшие социальные структуры, институты, нормы, жизненные ценности, установки людей. Важным фактором, влияющим на высокую заболеваемость и смертность населения России, является низкая доля национального дохода, который выделяется на образование, спорт и физическую культуру, что существенно затрагивает физическое, психическое, нравственное здоровье людей, их благополучие [1, с. 6].

Наличие низкого уровня физической подготовленности населения на современном этапе развития общества рассматривается в аспекте отклонений в физическом развитии дошкольников, школьников, студентов. С 2007 года до сегодняшнего дня резко снижается число абитуриентов, что негативным образом сказывается на качественном уровне образования (отсутствие конкуренции, отсутствие прогресса), но и предположительно может повлечь кризис трудоспособного населения в ближайшем будущем. В соответствии с этим видим необходимость бережного и внимательного отношения к студентам, которые уже обучаются и будут в ближайшем будущем учиться в вузах. Наличие низкого уровня здоровья будет способствовать снижению

эффективности трудовой деятельности, что приведёт к экономическому и социальному кризису, а также демографическому кризису [1, с. 6].

Было проведено исследование, основой которого послужил анализ литературы, анкетирование студентов, обучающихся на кафедрах физического воспитания в ведущих вузах России. В ходе проведённого исследования были получены важные результаты, позволяющие прийти к определённым выводам.

Всероссийская диспансеризация школьников показала наличие в разных регионах России от 15% до 20% здоровых детей с основной медицинской группой, что представляет собой следствие низкого уровня их физической подготовленности. Теоретическими и экспериментальными исследованиями доказана роль оптимальной двигательной активности в профилактике заболеваемости школьников [1, с. 6]. Отсутствие систематического физического воспитания молодёжи не только отражается на их здоровье, но и на полноценном умственном, аналитическом и интеллектуальном развитии.

Наличие негативной тенденции, связанной с уровнем здоровья и физической подготовленностью школьников и студентов вузов в России ведут к необходимости кардинального решения данной проблемы, которое нам видится в создании таких условий для работы кафедр физического воспитания в вузах, в соответствии с которыми будет обеспечиваться повышение уровня здоровья и физической подготовленности студентов. В соответствии с рядом отчётов, представленных в различных источниках, на данный момент при освоении курса физического воспитания в вузах физическая подготовленность повышается только у 18% студентов [2, с. 104]. Данные результаты свидетельствуют о том, что у 82% студентов происходит ухудшение здоровья за время учёбы. В Государственном образовательном стандарте определено количество обязательных часов, предназначенных для усвоения учебной дисциплины «Физическая культура», которая в прошлом подвергалась игнорированию многими вузами. Также внимание необходимо уделить увеличению площадей и пополнению оборудования спортивной базы вузов.

Иррациональное физическое воспитание школьников и студентов, наблюдаемое на данный момент, является критичным, несовместимым с полноценным воспитанием здоровой, физически подготовленной, творчески активной личности. Между тем, в вузах, в которых отмечается должный уровень физического воспитания студентов и проводится систематическая и целенаправленная работа с применением физкультурно-массовых и спортивных мероприятий и в практике работы присутствует в качестве

дополнения к аудиторной физической нагрузке организация самостоятельных занятий, происходит реабилитация студентов, имеющих специальную и подготовительную медицинские группы, они становятся практически здоровыми людьми.

Заполнение физической культурой и спортом повседневной жизни студентов по физиологическим законам развивающегося организма представляет собой не только путь к повышению их здоровья, но способствует оздоровлению нации в разных планах (психофизический, социально-экономический).

По объёму недельная двигательная активность студентов не должна быть меньше 8 часов, в связи с чем в качестве дополнения к аудиторным занятиям физической культурой, предусмотренными в Федеральном государственном образовательном стандарте в количестве часов в неделю, необходимо внедрить самостоятельные занятия, проводимые под непосредственным руководством и контролем со стороны преподавателя физического воспитания [2, с. 105].

Получение возможности в спортивном совершенствовании и достижение наивысших результатов в выбранном виде спортивной деятельности представляет собой ведущую мотивацию студентов вуза. В то же время в учебной нагрузке преподавателей кафедры физического воспитания не предусмотрены часы для проведения дополнительных учебно-тренировочных занятий со студентами-спортсменами. Для организации занятий студентов в группах спортивного совершенствования кафедрами физического воспитания в ущерб качеству занятий и в нарушение техники безопасности проводят занятия, увеличивая количество студентов с целью отдачи освободившихся часов студентам, которые интенсивно занимаются спортом 6 и более часов в неделю.

Результатом такого решения проблемы является значительное снижение физической подготовленности основной массы студентов. Реализация в практике студенческого спорта совокупности, представленной государственными и общественными формами деятельности, будет способствовать большему привлечению к занятиям спортом студенческой молодежи. Одобрением студентов пользуется возрождение спортивных клубов как общественных организаций, так и юридических подразделений вузов. Их популярности способствует наличие возможности в удовлетворении интересов и потребностей студенческой молодежи в совершенствовании спортивного мастерства [2, с. 106].

Таким образом, студенты должны стать мощной силой, которая определяет и реализует перспективу развития страны. Именно в ней

заключается созидательный потенциал, направленный на социальный и экономический прогресс. Данная миссия выполняется молодежью при наличии действенной государственной политики, которая направлена на развитие физической подготовленности, повышение спортивных результатов при массовом внедрении физической культуры и спорта в повседневную жизнь студентов. Это служит основой достижения студентами высокоуровневых функциональных возможностей. Совокупность, представленная государственными и общественными организациями в деле развития студенческого спорта, является неотвратимым явлением современности.

Библиографический список:

1. Гилев Г.А. Как повысить эффективность физподготовки / Г.А. Гилев // Вузовский Вестник. Российская информационно-аналитическая газета. – 2015. – № 23 (239). – С. 6.
2. Гилев Г.А. Физическая и функциональная подготовленность студентов специальной и основной медицинских групп / Г.А. Гилев, С.К. Романовский // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 2 (53). – С 103-107.

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.

К ВОПРОСУ О НОРМАХ И СОДЕРЖАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Григорьева Светлана Яковлевна.

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский университет путей сообщения»,
студент, sgrigorjeva4@yandex.ru

Научный руководитель: Сорокина Елена Львовна.

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский университет путей сообщения»,
доцент кафедры физического воспитания и спорта, so117@yandex.ru.

Аннотация. В статье рассмотрено естественно-научное понимание двигательной активности как комплексного средства физического, интеллектуального, нравственного развития. Автором предложены приёмы повышения объёмов двигательной активности студентов. Предложены критерии косвенного контроля двигательной активности студентов

Ключевые слова: двигательная активность, нормы, критерии.

Здоровье и здоровый образ жизни – это качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако российские студенты не рассматривают свое здоровье как определенную ценность, которую нужно сохранять и приумножать. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению своего здоровья [2, с. 102].

Двигательная активность является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма [3, с. 85]. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека.

По мнению ряда ученых [4, с. 84], высокая двигательная активность является одним из показателей физической подготовленности людей и оказывает положительное влияние на выполнение ими профессиональных приемов и действий. При этом доказано, что успех человека в профессии и в жизни вообще во многом обуславливается степенью сформированности у него здорового образа жизни. А поскольку одной из неперенных

составляющих здорового образа жизни является высокая двигательная активность, можно с уверенностью говорить о том, что в профессиональной подготовке будущих специалистов значительную роль играет физическая культура как комплексное средство физического, интеллектуального, нравственного развития.

В связи с этим на занятиях по физическому воспитанию в вузах одними из основных целей должны быть укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и функциональной тренированности студентов, формирование у них основных двигательных умений и навыков, подготовка к будущей профессиональной деятельности, привитие потребности в здоровом образе жизни и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, повышение двигательной активности.

Анализ распределения студентов по основным медицинским группам показал, что в настоящее время сложилась стойкая тенденция к увеличению количества молодежи, отнесенной к специальной медицинской группе и временно освобожденной врачом от практических занятий по физическому воспитанию.

Переход студентов в специальную медицинскую группу здоровья, и тем более в группу временно освобожденных от практических занятий по физической культуре, неизбежно влечет за собой значительное снижение уровня двигательной активности.

Так, суточная двигательная активность студентов, временно освобожденных врачом от занятий по физическому воспитанию, снижается почти в два раза по сравнению со студентами основной медицинской группы.

В результате анализа данных возникает определенное противоречие: с одной стороны, двигательная активность – это одна из главных составляющих здорового образа жизни, основное средство укрепления здоровья; но с другой стороны, у молодых людей с отклонениями в здоровье показатели двигательной активности снижаются почти в два раза, тогда как им особенно необходимо укреплять свое здоровье.

Противоречие заключается также в том, что снижение уровня двигательной активности, являясь результатом снижения уровня здоровья, одновременно является его причиной [1, с. 97].

Естественно-научное понимание двигательной активности осуществляется сквозь призму естественной потребности человека в движениях. По мнению различных авторов, она колеблется в пределах 14–

19 тыс. шагов в сутки и в среднем равняется 10,3 км [5, с. 85], что по расчетам эквивалентно затратам энергии приблизительно в 600–800 ккал (2500–3400 кДж).

Величина двигательной активности зависит, во-первых, от наличия (или отсутствия) в жизни студента дополнительных занятий физической культурой, во-вторых, от того, к какой группе здоровья он отнесён для занятий физической культурой. Одной из причин низкой двигательной активности студентов является то, что занятия физической культурой не представляют для них интереса.

Для стимулирования и повышения двигательной активности у студентов в процессе обучения в вузе необходимо применять комплексно следующие средства физического воспитания: спортивные и подвижные игры, полосы препятствий, смешанные эстафеты; занятия в лесной зоне, на природе (туризм, спортивное ориентирование, бег по пересеченной местности, терренкур, «тропы здоровья» и т.д.); организовывать и проводить соревнования и спартакиады внутри учебной группы, на факультете, среди факультетов и др.; организовывать различные физкультурно-оздоровительные и спортивные секции, клубы «Выходного дня», туризма, бега и т.д.

Для активизации двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе рекомендуется следующие организационно-педагогические мероприятия: на первом курсе необходимо выявить уровень физической подготовленности, физкультурно-спортивные интересы, состояние здоровья и на основании этого соответственно дифференцировать студентов по группам готовности к реализации двигательной активности; на втором курсе разрабатывается общая и индивидуальная программы для стимулирования и реализации двигательной активности у студентов в процессе обучения в вузе; на третьем курсе у студентов необходимо интенсивно развивать двигательные способности, формировать активную жизненную позицию, способствовать самостоятельности в выполнении физических упражнений и ведению здорового образа жизни; на четвертом курсе у студентов должны быть прочно сформированы знания, умения, навыки физкультурно-спортивной деятельности, они должны быть активными, самостоятельными, адаптированы к интенсивному учебному труду.

Для косвенного контроля за двигательной активностью студентов предлагаются следующие критерии: количество шагов, выполненных студентами за неделю; количество общих движений, выполненных студентами на занятиях физическим воспитанием за неделю; количество

времени (в часах), затраченное студентами на физическую культуру и спорт за неделю; количество участия (за неделю) в различных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях.

Библиографический список:

1. Алёшин В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2016. – 204 с.
2. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2013. – № 6. – С. 28-33.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 200 с.
4. Смирнов К.М., Гапон А.Я., Железовская Д.Г., Ледовская Н.М. Обычная двигательная активность, потребность в движениях и физическое воспитание // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 12. – С. 53-54.

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 основной признак 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 степень 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 (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.

РОССИЯ И СМЕРТНАЯ КАЗНЬ – ВМЕСТЕ ИЛИ ВРОЗЬ

Захаров Дмитрий Алексеевич.

г. Новосибирск, Сибирский государственный университет путей сообщения, студент

Научный руководитель: Назарова Нина Илларионовна.

ФГБОУ ВО СГУПС, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Аннотация. В настоящее время большинство государств отказалось от применения смертной казни в качестве наказания, в связи с чем приобретает особую значимость вопрос ее существования в России. Мы решили провести собственное исследование, направленное на выявление отношения общества к применению смертной казни. По результатам проведенного исследования выявили, что в целом общество положительно настроено к применению смертной казни, а, следовательно, ее окончательная отмена преждевременна.

Ключевые слова: смертная казнь, общество, мораторий.

Тема смертной казни во все времена занимала достаточно значимое место в общественном сознании. Она всегда привлекала к себе особое внимание, возбуждала интерес, как в научной среде, так и в обывательских обсуждениях. Не случайно смертной казни посвящена достаточно обширная философская, историческая, юридическая и художественная литература. Вероятно, в интересе к этой теме есть нечто сакральное, с давних времен связанное с парадоксальным и в наше время непостижимым желанием людей наблюдать казнь себе подобных.

В настоящее время большинство государств отказалось от применения смертной казни в качестве наказания, в связи с чем приобретает особую значимость вопрос ее существования в России. С одной стороны, если общество хочет жить в цивилизованном государстве, оно должно стремиться к достижению идеалов гуманизма, справедливости и отказаться от смертной казни; к тому же, этого требуют и условия членства в Совете Европы. С другой стороны, особенности социально-экономического положения, неблагоприятная криминальная обстановка в стране влекут за собой неодобрение идеи отказа от применения данного вида наказания со стороны большей части населения. Таким образом, вопрос применения смертной казни находится в достаточно тесной взаимосвязи с отношением к этому общества.

Как отмечает профессор Квашис В.Е., смертная казнь – это не только инструмент уголовной политики, но и социокультурный феномен; отношение к ней общества – индикатор господствующих в нем нравов и умонастроений, показатель того, насколько оно прониклось идеями справедливости, гуманизма и цивилизованности [1; с. 23].

Конституция РФ в ст.20 провозглашает, что «смертная казнь впредь до ее отмены может устанавливаться федеральным законом в качестве исключительной меры наказания за особо тяжкие преступления против жизни при предоставлении обвиняемому права на рассмотрение его дела судом с участием присяжных заседателей».

В продолжение данного положения Основного закона смертная казнь закреплена в ст. 59 Уголовного кодекса РФ в качестве исключительной меры наказания. Она может быть установлена только за особо тяжкие преступления, посягающие на жизнь, а именно, квалифицированное убийство (ч.2 ст.105 УК РФ); посягательство на жизнь государственного или общественного деятеля (ст.277 УК РФ); посягательство на жизнь лица, осуществляющего правосудие или предварительное расследование (ст.295 УК РФ); посягательство на жизнь сотрудника правоохранительного органа (ст.317 УК РФ); геноцид (ст.357 УК РФ).

Однако несмотря на то, что смертной казни в действующем законодательстве посвящено немало положений, с момента вступления в силу Уголовного кодекса 1996 г. данный вид наказания не исполнялся.

Сначала это происходило на основании Указа Президента Российской Федерации от 16 мая 1996 г. № 724 «О поэтапном сокращении смертной казни в связи с вхождением России в Совет Европы»

Следующим шагом к отказу от смертной казни стало Постановление Конституционного Суда РФ от 2 февраля 1999 г. №3-П, которое в п.5 закрепило, что до введения в действие соответствующего федерального закона, обеспечивающего на всей территории Российской Федерации каждому обвиняемому в преступлении, за совершение которого федеральным законом в качестве исключительной меры наказания установлена смертная казнь, право на рассмотрение его дела судом с участием присяжных заседателей, наказание в виде смертной казни назначаться не может независимо от того, рассматривается ли дело судом с участием присяжных заседателей, коллегией в составе трех профессиональных судей или судом в составе судьи и двух народных заседателей.

Впоследствии Конституционный Суд продлил действие моратория Определением от 19 ноября 2009 г. N 1344-О-Р, в котором разъяснил, что

положения пункта 5 резолютивной части Постановления Конституционного Суда Российской Федерации от 2 февраля 1999 года N 3-П в системе действующего правового регулирования, на основе которого в результате длительного моратория на применение смертной казни сформировались устойчивые гарантии права человека не быть подвергнутым смертной казни и сложился конституционно-правовой режим, в рамках которого - с учетом международно-правовой тенденции и обязательств, взятых на себя Российской Федерацией, - происходит необратимый процесс, направленный на отмену смертной казни, как исключительной меры наказания, носящей временный характер ("впредь до ее отмены") и допускаемой лишь в течение определенного переходного периода, т.е. на реализацию цели, закрепленной статьей 20 (часть 2) Конституции Российской Федерации, означают, что исполнение данного Постановления в части, касающейся введения суда с участием присяжных заседателей на всей территории Российской Федерации, не открывает возможность применения смертной казни, в том числе по обвинительному приговору, вынесенному на основании вердикта присяжных заседателей.

Таким образом, в современном российском уголовном законодательстве смертная казнь юридически присутствует, но фактически не применяется, т.е. не назначается и не исполняется. Дальнейшая судьба данного вида наказания зависит от позиции РФ по отношению к Протоколу №6 к Конвенции о защите прав человека и основных свобод относительно отмены смертной казни.

Несмотря на то, что на федеральном уровне установлен мораторий на применение смертной казни, в обществе до сих пор не утихают дискуссии о целесообразности данного вида наказания.

Так, по данным опроса «Левада-центра», проведенного 20-23 января 2017 года по репрезентативной всероссийской выборке городского и сельского населения среди 1600 человек в возрасте 18 лет и старше в 137 населенных пунктах 48 регионов страны, 44% опрошенных одобряет применение смертной казни (при этом 32% выступает за то, чтобы восстановить смертную казнь в прежнем виде, а 12% опрошенных высказались за расширение ее применения); 41% опрошенных выступает за отмену смертной казни (при этом 25% за сохранение моратория, а 16% за полную отмену данного вида наказания); 15% затруднились ответить (<https://www.levada.ru/2017/02/08/pochti-polovina-rossiyan-podderzhivaet-smertnuyu-kazn/>)

Как видим, мнения респондентов относительно применения смертной казни разделились практически поровну, что свидетельствует об

актуальности данной проблемы. Мы решили провести собственное исследование, направленное на выявление отношения общества к применению смертной казни.

Мы опросили людей на улицах нашего города (327 респондентов). В первую очередь выяснили у опрошенных, допустимо ли применять смертную казнь в качестве наказания для преступников.

Вариант ответа	Доля респондентов, %
Да	17,4
Нет	30
В редких случаях	51,3
Затрудняюсь ответить	1,3

Как видим, 68,7% респондентов в целом допускает применение смертной казни, при этом большинство считает, что применять ее нужно лишь в редких случаях.

В следующем вопросе мы узнали, за какие преступления смертная казнь была бы справедливым наказанием (можно было выбрать несколько вариантов ответа), получили следующие результаты.

Вариант ответа	Доля респондентов, %
Совершение террористических актов и их организация	77
Совершение убийств с особой жестокостью	69
Массовые и серийные убийства	69
Торговля наркотиками	27
Коррупция	27
Экономические преступления	3
Совершение преступлений, угрожающих национальной безопасности	35
Ни для каких преступлений смертная казнь не может быть справедливой	15
Затрудняюсь ответить	5

Выяснили, что подавляющее большинство опрошенных считает, что применять смертную казнь справедливо в отношении лиц, совершивших преступления, направленные на лишение жизни других людей. Примечательным является тот факт, что лишь 15% респондентов считает, что

смертная казнь не может быть справедливой ни для каких преступлений. При этом по результатам первого вопроса против применения смертной казни высказались 30%. Исходя из этого, можно сделать вывод, что даже противники применения данного вида наказания считают, что он является целесообразным для некоторых преступлений.

На наш взгляд, такая позиция связана со сложной криминальной ситуацией в современной России, кризисом системы правосудия и, как следствие, формирования в общественном сознании представления о безнаказанности преступников. А как отмечает В.Е. Квашис, в массовом сознании широко распространены стереотипы восприятия смертной казни, в основе которых доминируют не только эмоциональный фактор и мотивация возмездия, но и мифологические представления об эффективности наиболее суровых мер борьбы с преступностью [2]. Следовательно, смертная казнь воспринимается как панацея от преступности.

Несмотря на то, что мы в целом поддерживаем идею полной отмены смертной казни, на данном этапе, считаем это преждевременным, общество ещё не созрело для ее реализации.

На наш взгляд, необходимо, чтобы идея нецелесообразности и невозможности применения данного вида наказания естественным путем была принята гражданами, чтобы библейская заповедь «Не убий» прочно вошла в сознание каждого россиянина. Только тогда, когда российское общество станет достаточно сильным и духовно развитым, чтобы жить по законам, а не по «понятиям», население России твердо и уверенно скажет большинством голосов «нет» применению смертной казни.

Библиографический список:

1. Квашис В. Е. Куда идет смертная казнь. Мировые тенденции, проблемы и перспективы / Предисл. д-ра юрид. наук, проф. Ю. Е. Пудовочкина. — СПб.: Издательство «Юридический центр-Пресс», 2011.
2. Квашис В.Е. Смертная казнь: мифы и реалии // Журнал российского права. 1998. N 12.
3. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. (с учётом поправок, внесённых законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ)
4. Протокол N 6 к Конвенции о защите прав человека и основных свобод относительно отмены смертной казни (Страсбург, 28 апреля 1983 г.) (с изменениями от 11 мая 1994 г.)

5. Определение Конституционного Суда Российской Федерации от 19 ноября 2009 г. N 1344-О-Р город Санкт-Петербург «О разьяснении пункта 5 резолютивной части Постановления Конституционного Суда Российской Федерации от 2 февраля 1999 года N 3-П по делу о проверке конституционности положений статьи 41 и части третьей статьи 42 Уголовно-процессуального кодекса РСФСР, пунктов 1 и 2 Постановления Верховного Совета Российской Федерации от 16 июля 1993 года «О порядке введения в действие Закона Российской Федерации «О внесении изменений и дополнений в Закон РСФСР «О судоустройстве РСФСР», Уголовно-процессуальный кодекс РСФСР, Уголовный кодекс РСФСР и Кодекс РСФСР об административных правонарушениях»
6. Постановление Конституционного Суда РФ от 2 февраля 1999 г. N 3-П «По делу о проверке конституционности положений статьи 41 и части третьей статьи 42 УПК РСФСР, пунктов 1 и 2 постановления Верховного Совета Российской Федерации от 16 июля 1993 года «О порядке введения в действие Закона Российской Федерации «О внесении изменений и дополнений в Закон РСФСР «О судоустройстве РСФСР», Уголовно-процессуальный кодекс РСФСР, Уголовный кодекс РСФСР и Кодекс РСФСР об административных правонарушениях» в связи с запросом Московского городского суда и жалобами ряда граждан»
7. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 29.07.2017) (с изм. и доп., вступ. в силу с 26.08.2017) // СПС «Консультант-плюс»
8. Указ Президента РФ от 16.05.1996 N 724 «О поэтапном сокращении применения смертной казни в связи с вхождением России в совет Европы» // СПС «Консультант-Плюс»

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.

ЭКОНОМИКА ДРЕВНЕГО КИТАЯ

Попкова Елизавета Глебовна.

Новосибирск, Сибирский государственный университет путей сообщения, Liza_lo@list.ru.

Научный руководитель: Назарова Нина Илларионовна.

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

Аннотация. Древнекитайское государство одно из самых быстроразвивающихся держав. Благодаря высоким знаниям в науке и технике, китайцы научились быстро развиваться в таких сферах как сельское хозяйство, ремесло, промышленность, что поспособствовало их экономическому подъему за счет обложения налогами общества, правильному вложению денег из казны на развитие важных сфер труда, торговли с другими странами.

Ключевые слова: Китай, экономика, земледелие, торговля, строительство, наука

Самая крайняя восточная часть Азии – Китай, самобытная цивилизация на его территории сложилась с древнейших времен.

Китай – это горная страна. Около 80% территории занимают горы и плоскогорья. Природные условия западной и восточной частей страны отличаются. Западный Китай представляет собой в основном гористую местность с резко континентальным климатом. В восточном Китае, где протекают такие реки как Хуанхэ и Янцзы, более мягкий климат, так же он имеет плодородные аллювиальные почвы и хорошую растительность.

С древних времен на территории Древнего Китая жили первобытные люди, которые назывались синантропами. Племена Древнего Китая непрерывно развивали свою материальную культуру. Эти племена являются основой появления народа хань (китайцев) [1, с. 67].

Приручению различных пород животных помогли благоприятные природные условия Древнего Китая, народ начал заниматься скотоводством, а затем и земледелием.

Сельское хозяйство напрямую зависело от дождевых осадков, их неравномерное распределение приводило к неурожаю, а в последствии – к голоду. Для искоренения этой проблемы китайцы использовали системы искусственного орошения. Так же, еще одна проблема китайцев –

наводнения. Леса, оседая на дно, поднимали уровень рек и в сочетании с дождливой погодой ситуация усугублялась и это становилось причиной затопления больших пространств. Китайским племенам для разрешения проблем приходилось объединять усилия, что привело к раннему созданию древнекитайского государства [2, с. 79].

Основой экономики Древнего Китая была сельская община. Земли общины захватывались племенными вождями и когда образовалось государство, появился царь (ван), его двор, чиновники, военачальники - этот процесс ускорился. Часть общинников, которые лишились своих наделов, попадала в рабство, они трудились на полях, в домах вана и богатых людей.

Ван был не только верховным правителем, но и первосвященником, вана обожествляли, он был «сыном неба». Все принадлежало ему, как и земли сельских общин. В сельской общине было подразделение земель на участки. Для общественных нужд эти участки обрабатывались членами общины. Так же, общинники были обложены налогами.

Ван дарил свои людям земли, где жили общинники, в первую очередь это земли, которые были захвачены в ходе войн. Было не запрещено обменивать и покупать рабов [2, с. 80].

С развитием Древнего Китая создавался чиновничий аппарат, в его главе был помощник царя. Помощнику в подчинение давались три чиновника, которые руководили тремя главными ведомствами. Все ведомства имели штаты своих чиновников по всей стране. Первое ведомство - это надзор за хозяйственной жизнью страны (цены на рынке, торговля и т.п.), работа второго ведомства заключалась в руководстве над войском, а третье ведало ирригационной системой страны и всем земельным фондом. Спустя некоторое время появлялись ведомства, которые руководили судами, управляли царским дворцом и поместьями, а также ведомство, которое организовывало религиозный культ.

Собирались налоги на для содержания вана, его двора, войска и чиновничества, налог на пахотные земли был самым важным, размер его составлял десятину с урожая. Размер налога с гор и озер – четвертая часть от полученных здесь доходов. Так же, торговцы платили за место на рынке. В эпоху Хань были введены монополии на соль и железо – за счет этого увеличивались доходы казны [2, с. 81].

Сельское хозяйство – главный вид деятельности Древнего Китая. Скотоводство развивалось на плоскогорье Западного Китая, земледелие – в долинах рек Восточного Китая. В качестве орудий труда использовались мотыга, позже появился плуг.

Так как земледелие было основой экономики, государство уделяло ему большое внимание и заботу. Труд земледельца был ценен и окружен ореолом святости. Каждой весной ван открывал церемонию сельскохозяйственных работ, а о высоком значении сельского хозяйства еще говорил тот факт, что к знатым китайцам в гробницы клали мотыгу.

Агротехнике уделялось большое внимание: в эпоху Чжоу появилась система, заключающаяся в делении земельного участка на три части. Две из них засеивались, а третью на год оставляли под паром. Китайцы – первые люди кто стал пользоваться органическими удобрениями и вести борьбу с вредителями.

Китайцы получали хорошие урожаи благодаря своим знаниям агротехники. Так же в Китае впервые стали заниматься шелководством.

Чай стали выращивать в Китае в I в. до н. э.. Сначала его использовали только как лекарство, но позже он стал самым популярным напитком в мире, что приносило большой доход в китайскую казну [2, с. 82].

Ремесла – еще одно главное достижение Китая, здесь достигли высокого развития в обработке камня, кости, дерева. Быстро развивалось такое мастерство, как гончарное дело: в Китае было много белой глины (каолина). Глиняные изделия достигали своей высотой одного метра, что свидетельствовало о высоком искусстве китайских мастеров. Благодаря развитию гончарного дела в стране изобрели фарфор.

Развитию ремесел придавали большое значение, создавались государственные мастерские – там работали наемники и рабы. Эти мастерские были в ведомстве у чиновников. Талантливые мастера гончарного дела очень ценились и их труд поощрялся. Китайские ремесленники достигли больших успехов в металлургии. Древний Китай – страна, которая поспособствовала развитию техники, науки и экономики во всем мире.

Уровень ткачества был повышен благодаря изобретению технологии получения шелковых нитей – это требовало изменения технологии ткацкого дела: был изобретен ткацкий станок, который работал на основе водяного колеса. Китай поставлял шелк всему миру, так как не раскрывал секрета получения шелковых нитей.

Горнорудное дело развивалось из-за необходимости сырья для ремесел. Китайцы занимались добычей руд металлов и угля. Угольные шахты глубиной до 50м появились во времена государства Хань.

Природный газ – еще один энергоноситель, китайцы п\впервые применяли его в производстве соли. Буровые работы для поиска соляных растворов китайцы начали вести в 500г. до н.э., для добычи газа – в

четвертом веке до нашей эры. Соляной промысел – государственная монополия.

Газ использовали как для производства соли, так и для отопления. Трубопроводы в Древнем Китае делались из бамбука [2, с. 83].

Из-за роста торговли избыточного продукта появилась меновая торговля, а позже – денежная. Причиной развития внутренней торговли было разделение сельскохозяйственного и ремесленного производства обособление скотоводческих и земледельческих районов. В эпоху Шан в виде денег использовали раковины моллюска, которые привозили из южных стран; металлические деньги появились позднее.

В Китае впервые сделали попытки замены металлических денег на казначейские билеты. В эпоху Хань, из-за постоянных войн, казна опустела, и император начал выпускать денежные знаки из шкур белых оленей в виде квадратов, которые были равны 400 тысячам медных монет. Эту идею возродили в 800 году до нашей эры, начав печатать бумажные денежные знаки.

Рынки были в каждом городе, они были разделены на кварталы по видам товаров. Торговля регламентировалась государством. Качество и цены товаров устанавливались государственными актами, а организовывали и контролировали работу рынков чиновники. Торговля на рынках облагалась государственными сборами.

Китай вел торговлю с соседними странами. Товары Китая доставляли в Среднюю Азию, Сирию, Римскую империю, Корею, в государства Индокитайского полуострова. Торговля с границей – важный источник доходов государственной казны и развитого слоя купечества [2, с. 84].

Из-за роста развития ремесел и торговли увеличивалось количество городов (в основном они создавались в качестве административных центров и крепостей). Эти города позже становились экономическими центрами страны. Благодаря большой казне, в государстве была возможность заниматься строительными работами.

Масштабы строительства дорог в Китае были огромны – уже к 200 году до нашей эры общая длина дорог составляла 32 тысячи километров.

Велось строительство ирригационных сооружений, предназначенных как для орошения и защиты от наводнений, так и в виде транспортных магистралей. Реки Хуанхэ и Янцзы соединили каналом; прорыли канал, соединивший север и юг страны; в 70 году до нашей эры начали строительство «Великого канала».

Самое грандиозное строительство во всем мире началось в 4 веке до нашей эры – строили Великую Китайскую стену. Она предназначалась для защиты страны с северной стороны от кочевников.

Смотря на состояние сельского хозяйства, строительства и ремесел, можно понять, что в Китае наука и техника были развиты на высоком уровне.

Письменность в виде иероглифов-пиктограмм появились в середине 2 тысячелетия до нашей эры [2, с. 85].

Появлялись обширные знания в области математики, в эпоху Шань народ Древнего Китая разбирался в геометрии.

Была острая необходимость в создании календаря, следовательно, развивались астрономические знания. Во 2 тысячелетии был сделан календарь, а также астрономы могли вычислять время солнечных и лунных затмений, и составляли карту звездного неба.

Развитие научных знаний полностью поддерживалось властями, был создан университет во 2 веке до нашей эры, в 3 веке создали национальную академию.

Благодаря китайцам мир получил большое количество изобретений, они оказали влияние на жизнедеятельность людей. Были составлены географические карты Древнего Востока, а также Чжан Хэн (китайский изобретатель) создал сейсмограф, который позволял фиксировать землетрясения. Еще в 1 веке до нашей эры в Китае был изобретен компас, с помощью которого европейцы производили географические открытия.

Большое развитие получила китайская медицина: была известна система кровообращения, в начале нашего тысячелетия узнали о гормонах, Китай - первая страна, применяющая при операциях анестезирующие средства. А в 6 веке до нашей эры китайцы стали применять оригинальный метод лечения – иглокалывания.

Но, даже не смотря на быстрое развитие Древнего Китая в экономической сфере и культуре, страну не обошли такие беды как народные восстания и экономические кризисы. Из-за постоянных восстаний и смены правительства происходили изменения в экономических реформах, размерах налогов и т.п., что привело к упадку сил Китайской державы и ее захвату кочевниками [1, с. 70].

Библиографический список:

1. Дж. М. Робертс «Доисторическое время и первые цивилизации. Иллюстрированная история мира в 10 томах» Том 1. – М., 1998. – 192 с.
2. Поляк Г.Б., Маркова А.Н. «История мировой экономики». – М., 2002. – 727 с.

ВОЗМОЖНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ КОСМЕТИЧЕСКОГО ДЕФЕКТА ВОРОНКООБРАЗНОЙ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ БЕЗ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

Соя Артем Дмитриевич.

Новосибирск, Сибирский государственный университет путей сообщения, факультет МЭиП,

Научный руководитель: Назарова Нина Илларионовна.

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

Аннотация. В статье рассмотрена возможность исправления косметического дефекта воронкообразной грудной клетки без хирургического вмешательства. Проанализированы различные способы на предмет их релевантности. Особое внимание обращается на рассмотрение степени тяжести, при которой вероятно лечение без оперативного вмешательства. А также представлен список упражнений для профилактики.

Ключевые слова: Лечение, профилактика, упражнения.

Изначально диагноз воронкообразной деформации грудной клетки является показанием к применению хирургического вмешательства, однако рассмотрев некоторые методы, можно прийти к выводу, что исправление данного дефекта в ранней степени его тяжести возможен без операции.

Первый способ предлагает использование специального внешнего медицинского приспособления – ортеза. Ортез предназначен для изменения структурных и функциональных характеристик нервно-мышечной и скелетной системы. Для профилактики используются специальные ортезы – корсеты. Применяются в качестве корректоров нарушений, сопряженных с патологией опорно-двигательного аппарата. Данный способ даёт положительный эффект только в раннем возрасте, моменте становления и роста организма, и только при очень небольшой деформации грудной клетки. Ортез фиксирует грудную клетку в определённом положении нужное количество времени, установленное врачом [1, с. 1].

Эту методику обязательно совмещают с выполнением лечебно-профилактической гимнастики и дыхательными упражнениями. Данная процедура требует больших затрат времени. Однако широкого применения данная методика не получила. Немецкий инженер Eckart Klobe изобрёл вакуумный колокол – наружное приспособление с обратной ортезу тягой

(изнутри наружу). Сам Eckart Klobe в результате длительного использования данного прибора добился коррекции дефекта [3, с. 1].

Второй способ предполагает проведение инъекций геля «Макролайн» (Macrolane). Данный гель содержит гиалуроновую кислоту и воду без дополнительных примесей. При использовании данного способа имеющиеся на груди пациента вдавления по предварительно нанесенным на кожу линиям через небольшие проколы заполняют этим препаратом с помощью специальных канюль, попутно массируя область введения, чтобы обеспечить более равномерное распределение геля. Инъекции «Макролайн» заменяют метод имплантации силиконовых эндопротезов в тех ситуациях, когда необходимо избежать выполнения поверхностных разрезов.

Они также могут назначаться в качестве первого этапа поверхностной контурной коррекции при лечении воронкообразной деформации грудной клетки.

Из этого можно сделать вывод, что лечение дефекта воронкообразной грудной клетки без оперативного вмешательства возможно только, когда пациент находится в возрасте развития мышечной и скелетной ткани, и когда заболевание носит косметический характер никаким образом не затрагивая жизненно важные органы в грудной клетке, такие как лёгкие и сердце.

Список упражнений для профилактики воронкообразной грудной клетки:

Прописываемый больным комплекс упражнений может включать ходьбу по залу в течение пары минут без лишних движений, а затем с поднятием вверх рук на высоте вдоха и их последующим опусканием вниз на выдохе (1-2 минуты).

Из исходного положения стойки (руки опущены, ноги вместе) левую ногу отдают назад, руки поднимают вверх и производят вдох, далее возвращаются в исходную позицию и выдыхают из лёгких воздух. После повторяют всё тоже, но уже правой ногой. Так по 6-8 раз каждой ногой. Темп при этом медленный, человек смотрит вперёд. Из того же положения производят наклоны вперёд, руки расставляют в стороны и делают вдох, возвратившись в исходную позицию, выдыхают (также раз 6-8).

Сидя на полу, расставив в стороны ноги и принимая упор сзади на руки, отрывают таз от пола, слегка прогибаются, закинув голову назад, и делают вдох. Затем возвращаются в исходное положение и выдыхают набранный в лёгкие воздух. Выполняют 4-6 раз.

Лёжа на спине, опустив руки вдоль туловища, глубоко дышат грудью (повторение 3-4 раза). В этом же положении поочередно по 8-10 раз сгибают стопы. После разводят руки в стороны, сгибают правую ногу, колено

прижимают к животу, выпрямляют ногу вверх, вновь её сгибают и опускают вниз. Потом делают тоже самое другой ногой. И так 8-10 раз каждой ногой.

Не меняя исходной позиции, руки сгибают к плечам, ноги расставляют в стороны и производят вдох. Возвращаются в исходную позицию и выдыхают (тоже раз 8-10). Далее выполняют так называемое упражнение «велосипед», то есть как бы крутят в воздухе представляемые педали велосипеда (8-10 раз). Потом поднимают руки вверх, при этом одновременно согнув в коленях ноги и прижав их к животу, и делают глубокий вдох, возвращаются в исходную позицию и выдыхают (6-8 раз) [2, с. 1].

Располагаясь на животе следует развести руки в стороны, произвести ими круговые вращения назад (8-10 раз). Сохраняя исходное положение, взяв палку, руки вытягивают вперед, заводят палку за спину, в область лопаток и вдыхают, а вернувшись в изначальное положение – выдыхают. Выполнение от 2 до 10 раз.

Библиографический список:

1. Евродоктор. Возможности безоперационной коррекции воронкообразной деформации грудной клетки. – 2017 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://traumatology.eurodoctor.ru/thoraxdeformation/withouturgery/>, свободный. — Загл. с экрана. — Яз. рус., англ. (дата обращения: 15.11.2017).
2. Хирургия воронкообразной грудной клетки / Лечебная физкультура при воронкообразной деформации грудной клетки. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rusmedserv.com/thoraxdeformation/physiotherapy-exercises/>, свободный. - Загл. с экрана. — Яз. рус. (дата обращения: 10.12.2017).
3. Eckart Klobe / Home page. – 2004 [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.klobe-eckart.de/>, свободный. — Загл. с экрана. – Яз. нем. (дата обращения: 09.12.2017).

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 КАК ХАРАКТЕРИСТИКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Черевко Антон Павлович.

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский университет путей сообщения»,
студент, anton.ch.tr@gmail.com.

Научный руководитель: Сорокина Елена Львовна.

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский университет путей сообщения»,
доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», so117@yandex.ru.

Аннотация. Автором рассмотрены положительные эффекты систематической физической тренировки и как конечный результат этих преобразований – повышение жизнеспособности организма, укрепление здоровья, повышение качества жизни.

Ключевые слова: качество жизни, гиподинамия, студенты, образ жизни, функции двигательной активности.

Студенческие годы – интересная и насыщенная жизнь, но большинство времени студент проводит, сидя за партой на лекциях и семинарах, забывая о том, что организму необходима физическая нагрузка.

Сидячий и малоподвижный образ жизни может привести к серьезным заболеваниям, таким как нарушение осанки, сколиозы, близорукость (миопия слабой, средней степени), нервно-психическая неустойчивость, снижение функциональной возможности кардио-респираторной системы, лабильность регуляции деятельности сердца и сосудов с преобладанием тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы, снижение сопротивляемости организма [6, с. 283].

Двигательная активность человека – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная потребность человека, на наш взгляд, является существенным фактором повышения качества жизни студента. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности пагубно влияет на формирующийся организм [5, с. 10].

Установлено, что время на учебу отводится примерно 6–8 ч в день. Время, которое тратит на самоподготовку студент, колеблется довольно существенно, занимая 3–5 ч, а в период сессии – 8–9. Таким образом, если работники имеют регламентированный рабочий день, который составляет 7–

8 ч, то общая сумма учебного времени учащихся и студентов составляет примерно 9–12 ч в день. Это очень значительная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, которая наглядно демонстрирует, что учебный труд является достаточно напряженным.

Особенности учебного процесса требуют постоянного внимания со стороны студентов к поддержанию высокого уровня состояния своего здоровья, и в том числе средствами физической культуры. К сожалению, многие студенты имеют неверное представление о самом здоровом образе жизни, они считают, что для этого достаточно отказаться от вредных привычек. В этом плане можно прислушаться к мнению известного спортивного специалиста, тренера, В.В. Лобановского: «Нас заедает бескультурье. Не потому ли наша молодежь стала не брезглива к ценообразованиям цивилизации, что с детства не приучена закалять волю и тело? Человек, рано познавший эффект культуры физической, не позволит надругаться над своим организмом. А это уже серьезная предпосылка для формирования сдержанности и умеренности...».

Научные исследования, проводимые в последнее время, показали, что длительное ограничение двигательной активности, которое называют гиподинамией, является достаточно опасным антифизиологическим фактором, который может привести к нарушению работы организма. К сожалению, для молодого организма, повреждающий эффект гиподинамии ничем не компенсируется, в отличие от зрелого организма.

В свою очередь, последние исследования показывают, что образ жизни студентов чаще всего относится к малоподвижному [2, с. 48].

Наукой и практикой доказано, что в жизнедеятельности организма двигательная активность играет универсальную роль. Она выполняет, примерно 10 важнейших функций организма: побудительную, терморегуляционную, моторную, биоритмологическую, речеобразующую, творческую, тренирующую, защитную, стимулирующую, корректирующую [1, с. 20].

С помощью моторной функции осуществляется взаимодействие человека с окружающим миром.

Побудительная функция. Доказано, что двигательная активность – генетически заложенная биологическая потребность. Удовлетворение этой потребности в движении также очень важно для здоровья, как и любой другой. Потребность в двигательной активности – врожденная [1, с. 20].

Творческая функция. Как сказано в теории, развиваемой И.А. Аршавским, двигательная активность – ведущий фактор онтогенеза, т.е. фактор индивидуального развития человека с момента зарождения в утробе

до конца его жизни. При физическом движении стимулируются процессы ассимиляции, что побуждает не только к возмещению, но и накоплению запасов белков и энергии, т.е. избыточный анаболизм [1, с. 21].

Известно, что при двигательной активности обычный рабочий цикл обмена веществ: трата – восстановление может происходить не только с возвратом к исходному уровню, но и со значительным превышением его. Это – суперкомпенсация энергетических трат, которая называется избыточным анаболизмом. Избыточный анаболизм – основа прогрессивного развития.

Тренирующая функция. Систематическая и умеренная физическая нагрузка является самым эффективным и универсальным фактором, оказывающим достаточно благоприятные функциональные, биохимические и структурные изменения в организме [1, с. 23].

Одним из результатов систематической физической тренировки является увеличение массы тела и физической мощности в сочетании с увеличением митохондрий и энергетического потенциала скелетных мышц.

При регулярной и постоянной систематической нагрузке обеспечивается значительное увеличение структурных генов, на которых, в свою очередь, синтезируются информационные РНК, которые являются необходимыми для синтеза мембранных, митохондриальных, сократительных и других индивидуальных белков.

Поэтому при нагрузке создается возможность большей активации транскрипции РНК и соответственно большего роста клетки при менее интенсивной эксплуатации каждой генетической матрицы, что создает условия оптимизации функций, обеспечивающей достижение конечного полезного результата с наименьшими энергетическими затратами.

Конечный результат этих преобразований – повышение жизнеспособности организма, укрепление здоровья [3, с. 37].

В концепции качества жизни можно выделить два главных аспекта.

Во-первых, при его оценке принимаются во внимание самые различные сферы жизни человека, напрямую связанные с состоянием здоровья и зависящие от него лишь косвенно. При оценке качества жизни учитывают психологическую, экономическую, физическую, социальную, духовную стороны его жизни.

Во-вторых, оценка, основанная в первую очередь на личном восприятии качества жизни по тем или иным критериям [4, с. 15].

Можно утверждать, что при низком уровне двигательной активности физическая сторона жизни человека не может быть полноценной, а это значит, что будет значительно снижен уровень качества жизни.

На наш взгляд, чтобы повысить качество жизни студентов необходимо расширить объём знаний, привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой и спортом, научить правильному дозированию физических нагрузок, формировать двигательные качества и физическую подготовленность.

При проведении практических учебных занятий в специальном учебном отделении содержание специально направленных занятий по ОФП должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений. При проведении подобных занятий в учебных группах отделения спортивного совершенствования должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств и успешного формирования прикладных умений и навыков.

Библиографический список:

1. Бароненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. - Екатеринбург, УГТУ, 2001. - 407с.
1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. –М.: Альфа М, 2003. - 417с.
2. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Проблемы и перспективы массовой спортивной индивидуализации. – М., 1991. - 224с.
3. Новик А. А., Ионова Т. И. Руководство по исследованию качества жизни в медицине. 2-е издание / Под ред. акад. РАМН Ю. Л. Шевченко.— М.:ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2007.— 320с.
4. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М., 2001. – 352с.
5. А. А. Николаев Двигательная активность и здоровье современного человека – Смоленск, СГИФК, СГУ. 2005. – С.93. [Электронный ресурс]. - URL: http://www.sgafkst.ru/images/dvig_aktiv.pdf (дата обращения 23.11.2017).
6. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности – К.: Олимпийская литература. – 1997. – С.1-459. [Электронный ресурс]. – URL: <https://uchi-fitness.ru/about/articles/fiziologiya-sporta-i-dvigatelnoy-aktivnosti/> (дата обращения: 23.11.2017).

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. – 4- 6 с.
4. Роль спортивных игр в физическом воспитании ребенка. – (с) 2013-2017 [Электронный ресурс]. – URL: 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).

РОЛЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Щетко Владислав Сергеевич.

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», shetka98@gmail.com.

Научный руководитель: Бабенко Марина Альбертовна.

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

Аннотация. В данной статье рассмотрена роль гимнастических в укреплении здоровья человека, рассмотрено их влияние как на организм в целом, так и на отдельные его системы. Перечислены способности человека, развивающиеся посредством данных упражнений.

Ключевые слова: гимнастика, упражнения, здоровье, физическая культура.

Гимнастика представляет собой систему специальным образом подобранных физических упражнений, которая предназначена для физического развития, здоровья и усовершенствования навыков движения.

Систематические занятия гимнастикой способствуют совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают мышечную силу, координацию движений и пр.

Многообразие и доступность физических упражнений, применяемых в гимнастике, возможности их широкого выбора позволяют заниматься гимнастикой людям любого возраста и практически любой степени физической подготовленности [4, с. 218].

Улучшение здоровья является одной из главнейших задач физического воспитания. Специфические средства физического воспитания – это физические упражнения. Систематические занятия физическими упражнениями благотворным образом оказывают воздействие на деятельность центральной и периферической нервной системы, на укрепление и развитие мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, понижают утомляемость коры головного мозга, и в целом повышают работоспособность организма.

Огромное значение физические упражнения имеют для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата: кости приобретают наибольшую

прочность, возрастает подвижность в суставах, тело становится более гибким и совершенным, легче адаптируется к новым условиям существования человека. Значительным изменениям подвергается мышечная система: под воздействием гимнастики увеличивается объём мышечной массы, растёт сила мышц, повышается скорость их сокращения и эластичность.

Благоприятное воздействие оказывают занятия гимнастикой и на внутренние органы человека, прежде всего на сердце и лёгкие. Увеличивается скорость метаболизма, нормализуется гомеостаз, улучшаются биохимические показатели крови.

Средствами физического воспитания может быть достигнуто улучшение здоровья человека в целом, развивается сила, ловкость, быстрота, выносливость и других качеств, которые необходимы человеку в любых стрессовых и сложных процессах.

Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений (ОРУ) улучшает координационные способности, участвует в формировании определённых навыков и помогает быстрее усвоить сложнейшие формы спортивной техники. При этом, необходимо подбирать упражнения и методы их выполнения, таким образом, чтобы без существенного роста мышечной массы выработать навыки и способность владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения).

Комплекс ОРУ известен каждому без исключения: без них не может проводиться ни один урок физической культуры в средней общеобразовательной школе. Однако, как показывает проведенный анализ, многие начинающие спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их в малом количестве и вяло. Дозировка же упражнений, которые, к примеру, направлены на развитие подвижности и гибкости суставов, должна возрастать медленными темпами, особенно в период тренировочного процесса.

Для приобретения положительного эффекта каждое упражнение должно быть выполнено не менее 10–15 раз. В тех случаях, когда бегунами проводится равномерный, переменный темповый кросс или фартлек, где разминкой служит легкий бег 4–6 км, ОРУ должны выполняться обязательно до и после окончания тренировочного занятия [7, с. 176].

К общеразвивающим упражнениям можно отнести выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах, строевые упражнения, наклоны, вращение шей.

Начинать комплекс общеразвивающих упражнений будет целесообразным с движений в мелких мышечных группах (вращения в

лучезапястных, голеностопных суставах) и постепенным образом увеличивать нагрузку, осуществляя переход к средним мышечным группам (мышцы ног и рук), после чего можно перейти к крупным мышечным группам (мышцы спины, живота и пр.).

Особое внимание целесообразным будет уделять упражнениям на мышцы плечевого пояса. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, снимают мышечное напряжения в области шеи, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также физическую и умственную работоспособность организма. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает темп физической и мышечной активности. Физические упражнения, применяемые в комплексе, полезным будет периодически менять, чтобы гимнастика не превращалась в скучное и малоинтересное занятие, и были задействованы все группы мышц.

Библиографический список:

1. Веселая З.А. Игра принимает всех. – Москва: Польша, 2009. – 58 с., ил.
2. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. – М.: "ФиС". 2015 – 190 с.
3. Лях В. Учебник для чтения по гимнастике – 3-е изд. Перераб. И доп. - М: Просвещение. 2013. – 224 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 384 с.
5. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. – М.: "Просвещение". 2010. – 130 с.
6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Пособие для учащихся школьных пед. училищ. изд. 3-е, испр. И доп. – М., «Просвещение», 2013. – 265 с.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре «ВАКО». – М., 2011. – 301 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Ясонова Инна Вадимовна.

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», yasonova-lisa@mail.ru.

Научный руководитель: Бабенко Марина Альбертовна.

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

Аннотация. Данная работа является анализом связи физических нагрузок и психического здоровья. Проведено сравнение профессиональных и любительских занятий спортом. Описаны изменения психологического состояния организма под влиянием физической активности. Выявлены положительное и негативное воздействия спорта на организм.

Ключевые слова: психическое здоровье, утомляемость, студенты, физическая активность.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье это состояние полного, физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Одной из важнейших составляющих здоровья является полное психическое здоровье. Физическое развитие в его формировании играет весомую роль, оно обуславливается развитием таких качеств, как уверенность в себе и целеустремленность. Физически здоровым человеком является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. [1, с. 2].

Психическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал. Также это понимание человеком своего отношения к себе, сверстникам, родным, внутреннего мира, его увлечения и интересы, чувства и переживания, способности и знания.

В школьной и студенческой жизни большое внимание отдают занятиям физкультурой, чтобы привить любовь к спорту и сделать спорт неотъемлемой частью досуга каждого обучающегося. Правильное физическое воспитание воздействует на организм человека так, что студент, уже сформировавшаяся личность, может полноценно выразить себя, а, возможно, и найти свое призвание.

Говоря о профессиональном занятии спортом, что обычно подразумевает занятия им с раннего детства, необходимо отметить, что такая личность формируется при воздействии строгих ограничений в рационе питания и загруженного графика тренировок, что очень влияет на образ жизни спортсмена. Если говорить о психологической основе подготовки спортсменов к соревнованиям, то следует помнить, что именно психология, как наука, изучает закономерности поведения, состояния и деятельности человека в целом [1, с. 7].

Физические нагрузки положительно влияют на многие процессы в нашем организме, например, развиваются умения контролировать свои эмоции, организовывать свою жизнь по определенному распорядку, бороться со своими страхами, слаженно работать в коллективе, что очень важно.

Однако речь идет о физических нагрузках только в умеренном количестве, в ином случае наступает переутомление, которое несет за собой ряд негативных последствий, таких как понижение производительности труда, его эффективности, а также снижение работоспособности всех органов.

Что касается любительского занятия физическими нагрузками, то изменения в организме происходят намного мягче и медленнее. Прежде всего, человеку приходится учиться дисциплине, чтобы добавить в свой привычный распорядок дня регулярные тренировки, для этого необходимо задаться целью и сильной мотивацией, чтобы побороть свою лень и постепенно идти к своей цели. Также очень важно грамотно составить план тренировок, посоветовавшись со специалистом, чтобы не причинить вред своему организму.

Многочисленные научные исследования показывают, что спортивная деятельность находится в большой зависимости от психологических факторов и процессов, состояний, поведения человека: его мотивационной и эмоциональной сфер, индивидуальных способностей, темперамента и черт характера, волевых качеств и функциональных особенностей мышления, памяти, внимания и т.д. [1, с. 7].

Необходимо отметить, что физическая активность вызывает активный приток кислорода ко всем органам тела, в том числе и к головному мозгу.

Это способствует уменьшению симптомов многих психических расстройств, таких как депрессия, уныние, бессонница, стресс. Также физические нагрузки стимулируют выработку определенных гормонов, таких как эндорфины, которые вводят человека в состояние счастья, удовлетворенности, что сказывается на самочувствии, а точнее улучшает настроение, снимает стресс, так как данный гормон является природным антидепрессантом.

Все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом. Так, серьезные проблемы со здоровьем приводят и к изменению психологического здоровья, эмоционального состояния, изменению системы ценностей, отношений с окружающими. В этом случае говорят о связи психики и соматики (тела). Регулярное занятие спортом также оказывает неоспоримое влияние на профилактику развития психосоматических заболеваний [2, с. 99].

Таким образом, физические нагрузки тесно связаны с психическим состоянием человека, и в совокупности они формируют гармонично-развитую здоровую личность.

Библиографический список:

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
2. Зинченко Е.В. Самораскрытие и психическое здоровье личности. Известия Южного федерального университета. Технические науки – Ростов н/Д.: 2005. – С. 98–99.

Научное издание

МОЛОДЁЖЬ И НАУКА

**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
СТУДЕНЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
(Новосибирск, 15 декабря 2017 г.)**

Подписано для публикации на сайте: 25.12.2017 г.