

студентов СМГ, занимающихся настольным теннисом в течение физического воспитания в вузе. Данный вид спорта не только выравнивает двигательный режим студентов с ограничениями в здоровье, но и является эффективным средством оптимизации состояния их здоровья.

Выводы: Проведенное нами исследование показало, что настольный теннис является эффективным средством физкультурно-оздоровительной деятельности студентов СМГ, оптимизируя состояние ЦНС, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. В настольном теннисе уровень сформированности технической подготовки студентов служит элементом саморегуляции для физической нагрузки. Возможность студентов с ограниченными возможностями заниматься в спортивных отделениях положительно влияет не только на физический и психический, но и на социальный компонент их здоровья.

Список литературы

1. Алешина Е.И., Подосенков А.Л., Шивринская С.Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9-8. – С. 1732-1736.

2. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды // Педагогический журнал Башкортостана. – 2011. – № 6. – С. 57-63.

Коновалова Н.С., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Социально-экономические проблемы современного спорта

Тема спорта крайне актуальна в наше время. Спорт смотрят, им занимаются, его любят. Спорт занял свою твердую позицию в жизни человечества. Но рассмотрим само определение этого слова.

Спорт (англ. *sport*, сокращение от первоначального англ. *disport* – «игра», «развлечение») – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных

способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Спорт – составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

Современный спорт представляет собой мощную индустрию, включающую особую систему производства спортивных рекордов. В ней задействованы наряду со спортсменами и тренерами менеджеры, спортивные врачи, массажисты, психологи, научные сотрудники. В СМИ постоянно «раскручиваются» широкомасштабные спортивные соревнования, привлекающие внимание общественности. Современный спорт многолик и разнообразен. В систему спорта входят такие его разновидности, как массовый, детско-юношеский, школьный, студенческий спорт. Они решают задачи оздоровления и формирования спортивной культуры подрастающего поколения. Эти разновидности объединяют общие функции: зрелищная, политическая, экономическая [1].

Спорт высших достижений – это единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека. Цель спорта высших достижений – это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях. Он задает особый образец стиля жизни, путь достижения успеха и умение обыграть соперника. Для многих зрителей и спортсменов эта модель поведения становится эталоном не только в спорте, но и в других сферах жизнедеятельности.

Однако спорт высоких достижений породил немало противоречий, которые нередко его дискредитируют.

Одна из наиболее важных проблем – проблема спорта и здоровья. Необходимо понимать, что занятия спортом – не панацея, а лишь один из многих факторов, составляющих здоровый образ жизни, наряду с экологической обстановкой, правильным питанием, наследственностью и др. Спорт высоких достижений сопряжен с риском и необходимостью воздействия предельно допустимых физических нагрузок на организм. К сожалению, в силу ряда обстоятельств, спортсмен иногда переходит грань допустимого и наносит ущерб своему здоровью, а иногда и здоровью соперника. Разрешить противоречие, связанное со спортом и здоровьем спортсмена можно путем совершенствования спортивного инвентаря и экипировки, правил соревнований, улучшения материально-технического оснащения спортивных баз, профилактики здоровья и медицинского контроля [2].

Следующее противоречие – стремительное «омоложение» многих видов спорта. Рекордных результатов добиваются подростки, почти дети, в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание. Проблема участия детей в большом спорте неизбежно порождает самые разные оценки. По мнению Э. Майнберга (1995), большой спорт способствует развитию физических качеств и росту спортивного мастерства юного спортсмена, а также приобретению плодотворного в воспитательном отношении опыта: подросток узнает, что для получения максимальных спортивных показателей необходимо приложить огромные усилия, связанные не только с чисто моторной деятельностью. Подростку приходится учиться переносить поражения, разочарования, неудовлетворенность достигнутыми результатами.

Конечно, и юные спортсмены могут побеждать на соревнованиях высокого ранга, но суть проблемы в том, что подготовка такого спортсмена иногда происходит без учета возрастных особенностей его развития. Усугубляется положение наличием системы отбора талантливых детей, когда

не спорт подбирается для ребенка, а ребенок для спорта. Такой отбор может послужить причиной серьезного стресса как у ребенка, так и у его родителей. В конечном счете, это приводит к искажению сущности спорта, а не о спортивном долголетии.

Не менее сложная ситуация возникает в вопросах «чистоты» спорта. Использование допингов, начавшееся еще в 70-80 гг. прошлого века, распространилось на все виды спорта. Но при условии применения допинга речь идет не о выявлении сильнейшего, а о том, кто из спортсменов наиболее удачно «накачан» различными стимулирующими препаратами. Допинг – не частная практика спортивных врачей, а хорошо продуманная система медицинского сопровождения. Деятельность специально созданных антидопинговых организаций лишь отчасти оправдывает возложенные на нее надежды, и допинговые скандалы в обществе не стихают. Спортсменам, уличенным в приеме допинга, дорога в большой спорт закрывается надолго, если не навсегда, их лишают наград и титулов. Однако не вызывает сомнения, что при нынешних интенсивных нагрузках спортсмены без медицинской поддержки обойтись не могут, так как их организм не может восстановиться без фармакологических средств за короткое время. Но одно дело – восстанавливать здоровье, и совсем другое – соревноваться в заведомо неравных условиях.

И, наконец, чисто экономическая проблема – дорогостоящие тренировки и экипировка, что зачастую становится преградой на пути к победам. Конечно, особо одаренные дети спонсируются государством и меценатами, но это скорее исключение, чем правило, и многие лишаются возможности стать перспективными спортсменами.

Список литературы

1. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издат. центр «Академия», 2010.– 272с.

2. Столяров В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ): монография / В.И. Столяров. – Бишкек: Изд-во «Максат», 2015. – 462 с.

3. <https://sites.google.com/site/boykogatuso/razvitie-rossijskogo-sporta-v-xxi-veke>

Королевич Д.Д., Ишмухаметов И.И.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак

Правильное питание в режиме дня студентов

Одной из главных составляющих здорового образа жизни является. Большая часть населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Недостаток времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, ритм сегодняшней жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов.

У студентов наблюдается рост в употреблении продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в значительном количестве различные модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится одной из главных причин появления многих болезней. Предотвратить заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Студент должен быть здоровым, физически сильным, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов окружающей среды, влияющих на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает важное место. Главную роль играет и соблюдение питьевого режима. При нарушении этого баланса в ту или иную сторону наступают изменения вплоть до серьезных нарушений процесса жизнедеятельности. Известно, что суточная потребность в воде взрослого человека равна 30-40 г. на 1 кг веса тела.

Также не стоит забывать о том, как правильно восполнять недостаток жидкости во время занятия физическими упражнениями (см. табл. 1). За час до начала следует выпить 200-400 мл воды. В процессе занятий восполнять потери жидкости маленькими порциями по возможности 100-150 мл каждые 15 минут. После тренировки для оптимизации восстановительных процессов Вам следует