

2. Проводить беседы на правовые темы, дискуссии по актуальным вопросам политико-правовых отношений, а также организовывать встречи, на которых специалисты будут давать комментарии действующему экологическому законодательству.
3. Организовывать легальные агитационные и пропагандистские акции в поддержку решения проблем, распространенных в регионе;
4. Проводить мероприятия, связанные с природоохранной деятельностью, исследовательской, практической деятельностью.

По нашему мнению, так же стоит необходимость в принятии конкретного закона или подзаконного нормативного акта, предусматривающего все аспекты экологического образования. При этом данный акт может быть, как федерального уровня, так и принят каждым субъектом отдельно. А также следует принять государственную программу, касающуюся исключительно экологического образования, а также предусмотреть во всех государственных общеобразовательных программах компетенции по знаниям, умениям и владению природоохранным и природоресурсным законодательством Российской Федерации.

Литература.

1. Маринченко А.В. Приоритет экологическому образованию: М.: Феникс, 2008.
2. Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»// СЗ РФ, 2002, № 2, ст. 133.
3. Об охране окружающей среды в Саратовской области: Закон Саратовской области от 28.07.2006 г. №82-ЗСО// Саратовская областная газета.2006. №21.
4. Заседание Государственного совета по вопросу экологического развития Российской Федерации в интересах будущих поколений // [Электронный ресурс]. URL:<http://kremlin.ru/events/president/news/53602> (дата обращения 25.10.2017).
5. Указ Президента РФ от 30 апреля 2012 г. «Основы государственной политики в области экологического развития Российской Федерации на период до 2030 года»//СПС «КонсультантПлюс».
6. Фонд общественного мнения// [Электронный ресурс]. URL: <http://fom.ru> (дата обращения 25.10.2017).
7. Гильмутдинова Р.А., Дубинина Э.В. Экологические аспекты качества товаров // Экономика и социум. 2016. № 7 (26).
8. Допшак В.Н. Экологическое образование в техническом вузе// Вестник Кузбасского государственного технического университета – 2009. №2. С. 226–228.
9. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»// «Российская газета», № 165, 2006.
10. Абрамов К.В. Россияне о состоянии окружающей среды по результатам социологических исследований// Всероссийский центр изучения общественного мнения [Электронный ресурс]. URL:https://wciom.ru/fileadmin/file/reports_conferences/2013/2013-06-17-ekologiya.pdf (дата обращения 25.10.2017).

СНОУБОРД КАК ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХА, ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

А.В. Литасов, студент., С.К. Чуликов, студент

Научный руководитель: И.В. Счастливецва

Юргинский технологический институт (филиал) Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

E-mail: litasov19@bk.ru, Freecazoid@yandex.ru

Аннотация: В статье анализируется сноуборд как вид активного отдыха. Сноуборд, с момента его появления, является популярным видом спорта и активного отдыха среди молодежи, задающий определенные ценности зимней спортивной культуры, используется как средство успешной социализации для человека и полезен для поддержания здоровья и его последующего улучшения. О чем свидетельствуют обширное количество научной и журналисткой литературы на данную тематику.

Abstract: In article development snowboarding as a form outdoor activities. Snowboarding, since its inception, is a popular sport and outdoor activities among young people specifying certain values winter

sports culture is used as a means of successful socialization for a person and helpful to stay healthy and eventual improvement. as illustrated by the vast amount of scientific and journalistic literature on the topic.

То, что, особенно в современном мире, вечной ценностью является человеческое здоровье, говорит о том, что его поддержание и улучшение обязано быть целью для каждого. На данный момент, в далеко неблагоприятных условиях экологии, экономики и социальных условиях эту цель труднее достичь. Но уже существует большое количество способов сохранения здоровья, а также разрабатываются новые методики для этого. Возрастает актуальность ведения здорового образа жизни, многие люди под воздействием такой жизни начинают увлекаться активным отдыхом.

В последнее время, на горнолыжные курорты каждый год приезжает все большее количество людей катающихся на сноуборде, для которых в спортивных магазинах предлагается широкое разнообразие специализированного оборудования. Насколько безопасен такой вид активного отдыха и спорта на сегодняшний день от травматизма организмом?

Проблема недостаточной уверенности в безопасности сноуборда для здоровья и жизни человека является на сегодняшний день актуальной. Этот вид спорта является достаточно молодым, особенно в нашей стране. Активное развитие такого вида спорта, как сноуборд в России происходит только в течение последних 7-8 лет. И с течением времени популярность сноуборда растет и приобретает массовость. Но одновременно с этим ни у кого нет уверенности в том, какое влияние он оказывает на организм человека.

До современного развития медицины все силы санитарной гигиены были направлены на уничтожение инфекционных заболеваний. Но сейчас опасность представляют заболевания, которые возникают при недостатке движения.

Если человек перестает жить активной жизнью, мало двигается, перестает быть выносливым и не развивается физически, то это начинает вызывать ухудшения в работе мозга и других немаловажных органов. При этом у таких людей повышается вероятность заболеваний. [7]

При недостатке движения, как и с возрастом в органах дыхания начинаются изменения в худшую сторону. Нарушается газообмен и жизненная емкость легких. Но при регулярных тренировках количество кислорода повышается, происходит укрепление иммунитета. [8]

Существуют принципиальные различия между отношением человека к трудовой деятельности и его отношением к свободному времени. В первом случае человек вынужден делать то, что ему говорят, но во втором случае все дело в личном выборе деятельности. Сейчас общество заинтересовано в том, чтобы во время свободного времени человек добровольно выбирал активный отдых и занятия физическими упражнениями. [3]

В век, когда люди постоянно желают получить новые впечатления, наряду с традиционными видами отдыха, популярность набирают новый и необычный досуг. Это желание в большинстве своем удовлетворяется экстремальным спортом, например, прыжки с парашюта, дайвинг, скейтбординг и другие. Таким видом спорта и является сноуборд.

Сноуборд – это движение по снежному склону, целью которого является удержание равновесия. [5]

Но даже в этом сноуборд отличается от горных лыж тем, что сноубордисты удерживают равновесие, перенося свой вес с пятки на носки, т.е. с задней части сноуборда на переднюю. Горнолыжники же в свою очередь переносят вес с одной ноги на другую. Чтобы остановиться, сноубордист должен опереться на носки или на пятки, чтобы конец доски вошел в снег. Но хоть многие сравнивают сноуборд с горными лыжами, он все же ближе к серфингу или скейтбордингу, чем к лыжам. [11]

Сноуборд приобретает сегодня все большую популярность в России. Становится больше горнолыжных курортов, производится инвентарь. Интерес постоянно растет. Рассмотрим, как этот вид активного отдыха влияет на здоровье человека.

При быстром спуске с горы в крови вырабатывается адреналин. Благодаря этому, в организме происходят следующие процессы:

- усиливается частота сердечных сокращений;
- облегчается дыхание;
- сужение сосудов кожи;
- расширение сосудов мозга и сердца;
- увеличение выхода в кровь глюкозы;
- увеличивает двигательную активность человека. [10]

Для скорости и правильности спуска с горы требуется тренировка и приобретение навыков до этого. Сноуборд требует улучшенного развития координационных способностей. Поэтому, катание на нем, позволяет развивать координацию движений.

Кроме этого, сноубординг развивает другие двигательные качества, например, сила и выносливость. Повышается общая работоспособность человека. Так как занятия сноубордом приходится на зиму, с преобладанием свежего воздуха, они содействуют закаливанию организма, т.е. укреплению здоровья.

Также, что касается эмоционального состояния человека при катании на сноуборде. Сегодня в обществе люди каждый день сталкиваются с многочисленными проблемами, например, пробки на дорогах или ссоры в семье; поэтому огромное количество эмоций отрицательны. [9]

Таким образом, человеку нужны положительные эмоции, которые могут отгородить собой часть негатива. Катание на доске по снежному склону помогает получить очень сильные положительные эмоции. Кроме этого, сноубординг помогает психологической разрядке человека и преодолению страха.

Нужно так же упомянуть, что в современном мире, все подвержены психоэмоциональным стрессам. Их избегание является неразрешимой задачей на сегодняшний день, поэтому необходимо подготовить организм к ним. Когда изучают стресс используют разнообразные способы моделирования стрессовых условий. Экстремальные виды спорта стоит понимать, как модель стрессовых ситуаций для человека. Экстрим не является безразличным для организма, он даже может спровоцировать организм на отрицательные изменения. При исследовании последствий после экстремального спорта, было замечено такое свойство, как адаптация организма к условиям, что было ранее исследовано в стрессовых ситуациях, характерного для них. Такие реакции организма на психические и физические отрицательные воздействия являются провоцирующим фактором для адаптационных функций организма. Адаптация является совершенным и сложным процессом, особенно психическая адаптация.

Проявление устойчивости к какому-либо фактору, который первоначально вызывал адаптацию, также повышает устойчивость к другим факторам.

Когда разрабатываются антистрессовые мероприятия, всегда стоит помнить о том, что эмоциональное напряжение может быть и полезным. Небольшой уровень такой напряженности воспитывает в человеке устойчивость к более сильным проявлениям стресса.

Таким образом, в эмоционально стрессовых нагрузках следует видеть факторы, заключающие в себе двойственное влияние: с одной стороны – биологические, витальные моменты, затрагивающие эмоциональность в глобальном смысле; с другой стороны – психические реакции, направленность которых может заключать в себе, в зависимости от переработки, как патогенный, так и саногенный характер. Суммация этих двух сторон даёт возможность рассматривать эмоциональные стрессовые нагрузки как фактор исключительного значения и полагать, что им, в наивысшей мере, присущи способность тотального влияния на организм и личность во всей совокупности его соматопсихических и психосоматических отношений. [6]

Наряду с вышеперечисленными положительными аспектами влияния занятий сноубордом на организм человека, существует и ряд отрицательных факторов. Наиболее значимый отрицательный фактор – это риск получения травмы. Причины травм можно разделить на две группы. К первой группе относятся субъективные причины, т.е. причины, связанные с психическим настроем и состоянием горнолыжника или сноубордиста, с его оценкой собственных возможностей при спуске, а также с учетом степени риска и выбора способа действий. Ко второй группе можно отнести объективные причины, то есть те, которые обусловлены состоянием инвентаря (лыж, креплений, одежды) и независимыми от человека факторами (особенностями метеоусловий, снежного покрытия и рельефа, наличием препятствий и др. внешними условиями, сопровождающими спуски на лыжах). В свою очередь учет этих внешних условий также в значительной мере зависит от субъективных причин: опытности горнолыжника или сноубордиста его психического настроения. Эти две группы факторов теснейшим образом взаимосвязаны и переходят одна в другую.

Начнем рассмотрение с первой группы причин, а именно с субъективных факторов. Рассмотрим вначале один из наиболее важных факторов психического настроения горнолыжника – степень его осторожности. Степень осторожности, проявляемая разными людьми, в отношении катания на горных лыжах и сноуборде существенно различается. Крайние случаи этого качества это, поглощающий психику страх и с другой стороны это беззаботная самоуверенность.

Если человек будет слишком осторожен, то он не сможет выполнить ни одного, даже основного, приема. Осторожность сковывает мышцы. Из-за страха сноубордист превращается в подобие статуи, которая не может плавно выполнить действие. Страх также сковывает мышцы, а из-за этого может быть повышенный травматизм, особенно это касается растяжений и вывихов.

Однако такого же результата можно добиться и простой самоуверенностью на склоне или абсолютным отсутствием инстинкта самосохранения. [2]

В горнолыжном спорте, в том числе и сноубординге имеют место два механизма возникновения травм. Первый – это однозначно падения, а второй столкновения человека с другим лыжником или сноубордистом, или столкновения с препятствиями. Есть еще некоторые опасные травмы, такие как обморожение, солнечные ожоги кожи и сетчатки глаза. [4]

При неудачном падении может произойти что угодно, т.е., например, может произойти неестественное смещение какого-либо сустава, разрывы связок и вывихи. Наиболее частые травмы из них – это растяжения плечевого сустава. Но самыми страшными и тяжелыми последствиями являются переломы голени, рук или, что самое ужасное, позвоночника.

Также на склоне можно получить и более мелкие травмы, например, синяки, ушибы, ссадины. Это может являться результатом удара о что-либо или наездом на препятствие.

Но если забыть о том, какие страшные травмы может получить человек и посмотреть на статистику, можно увидеть не настолько страшную картину. Вероятность летального исхода на склоне равна одной миллионной, вероятность травмирования – 0,86 на миллион. Что меньше, чем вероятность летального исхода у велосипедиста – 7,1 на миллион, или при прыжках в воду – 17 на 1 млн. За прошедшие 13 лет каждый год в Соединенных Штатах Америки на склонах погибало около 32 человек. Чтобы сравнить, в автомобильных авариях каждый год гибнет почти 42 тысячи человек, также где-то 300 человек тонут в собственных ваннах в течение года. Большинство пострадавших на горных склонах – это мужчины, и больше половины из них молодые люди до 23 лет.

Наиболее популярной причиной, которая мешает занятиям сноубордингом, является его дороговизна. Все из-за того, что он является очень дорогостоящим видом спорта. Во-первых, это спортивный инвентарь. Чтобы хотя бы начать кататься или уже получать удовольствие от катания, нужно приобрести как минимум три предмета: в первую очередь нужен сам сноуборд, крепления и специальные ботинки. Все это в данный момент можно приобрести почти в каждом спортивном магазине, либо взять в прокат на горнолыжном курорте, что само по себе не дешево. Цена на все это достаточно высокая: самый бюджетный вариант будет составлять около восьми тысяч рублей, а цена комплекта подороже составляет 50 тысяч рублей и даже больше. Прокат будет стоить примерно 500 рублей ежедневно.

Также, кроме основного инвентаря, для спуска с заснеженной горы требуется специализированная одежда, цены на которую тоже достаточно высоки. Помимо этого, существует «защита», которая способствует меньшему травматизму. Ее цены высоки, в зависимости от вида.

Но стоит помнить, что, если для приобретения всего этого инвентаря необходимо заплатить единовременно, раз в пять лет, то само катание и спуск также требуют достаточно много вложений. Цены на фуникулер на горнолыжных курортах колеблются от 200 до 400 рублей в час; также необходимы финансовые затраты, чтобы доехать до этих курортов. Поэтому, на регулярное катание сноубордисты тратят около 4-5 тысяч рублей в месяц, не говоря уже о выездах в горы, что стоит баснословных денег. [1]

Оценивая все вышесказанное, можно сделать вывод, что сноуборд является дорогостоящим видом активного отдыха и спорта, и он доступен не каждому среднестатистическому человеку. Но нужно отметить, что в последние годы наблюдается снижение цен на сноуборды из-за нарастающей конкурентоспособности вновь открывшихся фирм, специализирующихся на производстве инвентаря.

Вывод: Занятия сноубордом положительно влияют на психическое и физическое здоровье человека
Литература.

1. Голенко В.А. Сноубординг // Суперстиль – №232 (287) – 7.12.2006 – с. 12-14
2. Гурова М.Л. Хочу кататься // Onboard – №7 – 10.2006 – с. 58-59
3. Жеребцов А.В. Физкультура и труд / А.В. Жеребцов. – М.: Просвещение, 1986. – 453 с., ил.
4. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fgssr.ru/board_istoriya.aspx. - История сноуборда. – (Дата обращения: 27.10.2017).

5. Иванова А.Л. Исповедь начинающей сноубордистки. Соло на доске // Shape. №2. – 10. 2005. – с. 121-125
6. Карпова О.П. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса / Под ред. О.П. Карповой – Харьков: Спорт, 2001. – 89 с.: ил.
7. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Я.М. Коца – М.: Просвещение, 1982. – 480 с.
8. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия /Под ред. Петровского Б.В. – М.: Просвещение, 1981. – 346 с.
9. Пуни А.Ц. Общая психология: Учебник / под ред. А.Ц. Пуни – М.: Просвещение, 1988. – 240 с.
10. Солодков А.С. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека / Под ред. Ф.С. Солодкова. – М.: Советский спорт, 2006. – 192 с., ил.
11. Стаценко В. Самоучитель игры на сноуборде / В. Стаценко – М.: Речь, 2005. – 128 с.

ИСТОРИЯ КИБЕРСПОРТА

И.А. Тетеркин, студент

Научный руководитель: И.В. Счастливецва

Юргинский технологический институт (филиал)

Томского политехнического университета

652055, г. Юрга ул. Ленинградская 26, тел. (384) 516-18-81

E-mail: kobep32x32@gmail.com

Аннотация: В данной статье предоставлена история eSport, а также дается описание данного вида спорта, его актуальность и возможные планы на будущее.

Abstract: This article provides the history of eSport, as well as a description of this sport, its relevance and possible future plans.

Киберспорт, а также компьютерный спорт или электронный спорт – это вид соревнований и специальной практики и подготовки к соревнованиям на основе видеоигр, состязания происходят в игре, что обеспечивает равные условия состязаний, людьми или командами.

Киберспортивные дисциплины делятся на несколько основных классов, различаемых по свойствам пространств, по моделям, по игровым задачам и развиваемым игровым навыкам киберспортсмена: шутеры от первого лица, стратегии реального времени, разного вида симуляторы, командные ролевые игры с элементами тактико-стратегической игры и т. д.

Начиная с 1990 годов произошел прогресс в компьютерных играх, а вместе с этим появились и первые соревнования.

В 1997 году турнир по Red Annihilation "Quake" считается первым реальным примером eSport, в котором участвовало 2 тыс. участников. Победитель получил Ferrari, ранее принадлежавший Джону Кармаку, ведущему разработчику "Quake".

Через несколько недель была создана Cyberathlete Professional League, одна из первых игровых лиг. В том же году CPL провела свой первый турнир. К следующему году призовой фонд составил 15 тыс. долларов.

В 2000 году были запущены World Cyber Games и Electronic Sports World Cup, это самые крупные международные турниры, которые продолжают проводить каждый год.

Major League Gaming (MLG) начиная с 2002 года и по наше время, является самой крупной и успешной из лиг eSport, которая включает в себя множество игр самых разных жанров.

MLG также был первым турниром, который транслировался по телевидению в Северной Америке, но особой популярности на ТВ он не получил.

В эти дни MLG, как и большинство турниров по eSport, просматривается в интернете. За весенним чемпионатом 2012 года наблюдало более 4 млн. зрителей. А зимние чемпионаты 2013 года имели призовой фонд в 700 тыс. долларов.

Вскоре появляются и другие крупные турниры в eSport, такие как DreamHack и Global StarCraft League (GSL). Рост зрителей в GSL удваивался каждый год с момента его запуска в 2010 году.