

которые МОК вводил против стран в XX веке и сегодня это делается под видом «борьбы с допингом» [2].

Участники Игр XXIX Олимпиады Иван Тихон и Вадим Девятковский по решению МОК были лишены наград и подвергнуты дисквалификации до июня 2010 года, но затем решением Спортивного арбитражного суда олимпийские медали были возвращены. Согласно ему атлетам должны возместить ущерб в размере 50 тысяч евро.

В 2016 году в результате «мельдониевой» войны была дисквалифицирована белорусская сборная по гребле. Обозначенные проблемы возникали, разрешались, а некоторые остаются актуальными и на сегодняшний день, например, перенос чемпионата мира по хоккею из Республики Беларусь в 2021 году в Латвию. Об этом официально было объявлено Международная федерация хоккея (ИИХФ), которая столкнулась с огромным давлением со всех сторон. Спонсоры начали один за другим отказываться от финансирования чемпионата мира в том случае, если он пройдет в Минске.

Таким образом, можно сделать вывод, что на протяжении истории международного олимпийского движения политика оказывает значительное влияние на спорт. Спорт является неотъемлемой частью политики, политическим инструментом воздействия на общество. Олимпийский лозунг «Спорт вне политики», провозглашенный Пьером де Кубертенем, не находит полного воплощения на практике.

### **Список использованной литературы**

1. Курасова, К.А. Спорт как инструмент политической борьбы в международных отношениях // К.А. Курасова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – №2. URL: <http://eduherald.ru/ru/article/viewid=15873> (дата обращения: 06.04.2021).
2. Невская, Т.А. Олимпийское движение и имидж России / Т. А. Невская // Научно-аналитический журнал обозреватель. – 2016. – № 11. – С. 48–57.
3. Столяров, В.И. Концепция олимпийского образования (многолетний опыт разработки и внедрения в практику) / В. И. Столяров // Наука в олимпийском спорте: междунар, науч.-теор. журн. – 2007. – № 2. – С. 55.

УДК 615.825

### **АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

А.В. Стрельченко – 17 эо, 3 курс, ФПУ

Научный руководитель: ст. преподаватель Ю.В. Старовойтова  
*БГАТУ, Минск, Республика Беларусь*

«Антистрессовая пластическая гимнастика» как новое перспективное направление массовой оздоровительной физкультуры разработано

А.В. Попковым и Е.Н. Литвиновым; аттестован в 1989 году Главным управлением физвоспитания населения Госкомспорта СССР.

Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ) основана на фундаментальных отечественных научно-практических разработках, новое направление оздоровительной работы с населением, имеющее государственное утверждение и признанное новым методом нравственного и физического воспитания. Метод прошел масштабную медицинскую и педагогическую апробацию, выявившую принципиально новый механизм адаптации организма к воздействию стресс факторов различной природы и, соответственно, новые возможности его реабилитации [1].

Это направление массовой оздоровительной работы создано для помощи тем, кто по каким-либо причинам лишен возможности полноценного отдыха, а значит для всех, и в особенности – подростковое направление. Проведенные фундаментальные исследования показали принципиально новые возможности ликвидации стрессов и их последствий с помощью стрессостормозящего механизма, действующего как автоматическая защита от нервно-психических перегрузок.

Возможность его задействования при простейших движениях и ненавязчивном подходе позволяет добиться сразу нескольких целей:

1. Сделать обычное занятие по физической культуре источником прогрессирующей нервно-психической устойчивости для последующей защиты психики от накопления информационных перегрузок.

2. Обеспечить заинтересованность в таком занятии преподавателя, так как формируемое этим подходом комфортное состояние само по себе действует как лечебный фактор и потому обладает притягательной силой.

3. Гарантирует исключительно высокую эффективность (до 90 % улучшений) решительно по всем системам жизнеобеспечения, так как постоянно повышает общий тонус организма.

4. Обеспечивает прогрессирующую мотивацию заниматься собой и своим здоровьем, так как неуклонно уменьшает зависимость от лекарств, поскольку ставка делается на внутренние резервы.

5. Избавляет от социального иждивенчества и, практически, обособливает необходимость и единственность личной ответственности за свое состояние здоровья, поскольку такой инструмент самозащиты - стрессостормозящий механизм – есть у каждого.

6. Показывает неоспоримое преимущество коллективного подхода к здоровью, так как эффект зависит от координированного действия и числа участвующих в одновременном обучении.

7. Делает упор на моральный фактор и качество мышления, так как достижение результата напрямую зависит от прочности комфортного состояния, несовместимого с психологией изолированности и недоброре-

лательства. Тем самым ликвидируется разрыв между образованием и воспитанием.

8. Напрямую доказывает, что мораль и физиология неотделимы друг от друга, так как связаны общим понятием стабильности процесса, а в итоге - повышением общей жизнеспособности.

9. Делая упор на умение чувствовать и контролировать свое состояние комфортного восприятия, позволяет по нарастающему дискомфорту избежать кризисной ситуации [2].

Программа позволяет последовательно решать задачи физического и нравственного воспитания занимающихся, формируя у них целостный подход к физической культуре как психофизической основе воспитания нравственности, выявления высших возможностей, нравственной природы, а именно:

- воспитание доброжелательности, терпимости, способности к бескорыстному следованию принципам общего блага, стремления к самосовершенствованию во всех сферах жизнедеятельности;

- формирование представления о своем нравственном и физическом здоровье как личном и общем достоянии;

- приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его психическое и физическое здоровье;

- формирование навыка плавного непрерывного движения и применения его в различных формах двигательной активности, умения создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы, ощущения удовольствия, комфорта от выполняемого движения;

- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре в контексте подхода, предлагаемого АПГ;

- развитие основных двигательных качеств [3].

Антистрессовая пластическая гимнастика особенно рекомендуется при хронических стрессовых состояниях, неврозах (в том числе климактерических), эмоциональной нестабильности, неврастении, вегето-сосудистой дистонии (по гипертоническому и гипотоническому типу), остеохондрозах, костно-суставной патологии, миопии средней степени.

### **Список использованной литературы**

1. Попков, А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика / А.В. Попков М.: Советский спорт, 2005, 164 с.
2. Криволапчук, И.А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека /

И.А. Криволапчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. – № 5. С. 45–55.

3. Попков, А.В. Этика в действии: Антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое пособие / А.В. Попков, С.А. Нагорных. – Барнаул: Издательская группа «Си-пресс, 2013. – 88 с.

УДК 796.5

## **ТУРИЗМ И ЕГО МЕСТО В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

К.А. Папельская – 18им, 2 курс, ФПУ

Научный руководитель: ст. преподаватель Т.В. Фомина

*БГАТУ, г. Минск, Республики Беларусь*

Туризм – один из видов физкультурно-спортивной деятельности. В частности, можно выделить спортивно-оздоровительный туризм, который является одним из видов спорта, комплексно развивающих человека в различных направлениях, например, таких, как: духовная сфера – развитие человеческих качеств, необходимых в экстремальных условиях походной жизни; познавательные стороны, включая повышения качества экологической культуры человека; самоутверждение личности, включая спортивные и другие достижения; оздоровительный эффект – естественное полезное влияние природной среды.

В связи с тем, что спортивно-оздоровительный туризм по своей массовости находится в числе лидеров, а также учитывая его социальную роль для населения, этот вид спорта нуждается в тщательном изучении всех направлений его влияния.

За последние несколько лет туризм получил значительное развитие и стал массовым социально-экономическим явлением в рамках международного значения. Быстрому его распространению способствует расширение политических, экономических, научных и культурных связей между государствами и народами мира. Также массовое развитие туризма позволяет многим людям расширить знания по истории своего Отечества и других стран, ознакомиться с достопримечательностями, культурой, традициями того или иного региона.

Одним из основных контингентов населения, задействованных в сфере туризма, является студенческая молодежь, так как в период обучения в вузе молодые люди имеют больше возможностей реализовать себя через путешествия, которые благоприятствуют формированию мировоззрения, единой картины мира, ознакомления с новыми ценностями, которые в будущем будут внедряться в практику жизни общества и постепенно становиться общепринятыми и от которых, во многом будет зависеть модель социокультурной реальности общественной системы.