

Запад демократичен и либерален только внутри, а во внешних проявлениях является крайне авторитарным. Это признаёт С. Хантингтон, он пишет: «По сути дела Запад использует военную мощь, международные организации и финансовые ресурсы для того, чтобы править миром, утверждая западные политические и экономические ценности» [1].

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать выводы о том, конфликт между цивилизациями приходит на смену идеологическим и иным формам конфликтов в качестве преобладающей формы глобального конфликта. Вооружённые конфликты между группами, относящимися к разным цивилизациям, становятся более вероятным и опасным источником напряжённости, потенциальным источником новых войн.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Хантингтон, С. Столкновение цивилизаций / С. Хантингтон // Полис. – 1994. – №1.
2. Хантингтон, С. Столкновение цивилизаций и преобразование мирового порядка / С. Хантингтон // Новая постиндустриальная волна на Западе: антология. – М., 1999.
3. Конфликт цивилизаций в современном мире [Электронный ресурс] // Бесплатная электронная библиотека «dissers.ru». – Режим доступа: <http://www.dissers.ru/avtoreferati-dissertatsii-filosofiya/a247.php> – Дата доступа: 14.03.2020.

Зубрицкий Н. А., БГУКИ, студент 202а группы
очной формы обучения
Научный руководитель – Уркель О. П.,
преподаватель

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ

Спорт – это главная составляющая физической культуры, средство и метод физического воспитания, которые основаны на применении соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой оцениваются и сравниваются возможности человека.

Соревновательная деятельность составляет основу спорта (система состязаний, соперничества). Условно спорт принято понимать в «узком» и «широком» смысле слова. В узком смысле слова спорт – это непосредственно соревновательная деятельность, отличительными чертами которой являются:

- унификация состава действий, посредством которых проводятся состязания, условий их выполнения и способов оценки достижений, что фиксируется официальными правилами;

- система соревнований с последовательным возрастанием требований к достижениям (повышение ранга соревнований) и повышением уровня конкуренции [4].

В широком смысле слова спорт охватывает не только саму соревновательную деятельность, но и специальную подготовку к ней, специфические отношения в этой сфере деятельности, взятые в целом.

Результат соперничества есть важный социально-психологическим феноменом. Известно, что в большинстве производительных работ сам общественный контакт вызывает соперничество и своеобразное возбуждение жизненной энергии, увеличивающее индивидуальную производительность отдельных индивидов.

В процессе занятия спортом крайне мало внимания уделяется восстановлению спортивной работоспособности и нормального функционирования организма, после разнообразных соревновательных и тренировочных нагрузок. Данный процесс является важной составной частью системы подготовки. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями спортсменов, квалификацией, этапом

подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок [2].

Применение восстановительных средств в спортивной практике основано на выполнении ряда общих методических положений, наиболее важными из которых являются следующие:

- эффективность применения восстановительных средств зависит от объема и характера тренировочных нагрузок;
- комплексное применение ряда средств восстановления усиливает действие каждого и их общий эффект;
- длительное применение одних и тех же средств снижает результаты их влияния на организм;
- к методам «локального» воздействия адаптация происходит быстрее, чем к методам общего воздействия [3].

При формировании индивидуальной схемы применения разнообразных восстановительных средств для спортсмена нужно руководствоваться рядом рекомендаций:

- после выполнения большой по интенсивности и объему нагрузки рационально применять преимущественно средства общего воздействия (к примеру, сауна в сочетании с водными процедурами и массажем);
- если нагрузка приходилась в основном на конкретные группы мышц (например, нижних и верхних конечностей, туловища и т.д.), то эффективнее применение «локальных» воздействий (например, сегментарно-рефлекторный массаж, вибромассаж, точечный массаж и т.д.) в купе с локальными физиотерапевтическими процедурами [4].

В процессе рекреационного лечения для поддержания уровня физической подготовки спортсмена используются следующие средства:

- ЛФК (коррекция положением, физические упражнения в палате, зале ЛФК и лечебном бассейне и т.д.);
- рефлексотерапия;
- физиотерапевтические процедуры;

- массаж;
- приемы мануальной терапии;
- спортивное питание, а также специальные занятия тренировочного характера.

Лечебная физкультура (ЛФК) – это лечебно-профилактический метод, который помогает организму восстановиться и предупредить развитие массы заболеваний. ЛФК используется совместно с другими методиками терапии для получения максимально положительных результатов [2].

Физическая нагрузка подбирается в индивидуальном порядке в зависимости от заболеваний и состояния пациента. Она даёт возможность восстановить не только функциональность органов и систем, но и эмоциональное и психическое состояние.

Главными причинами травматизма в спорте являются организационные недостатки при проведении тренировки. Это нарушения инструкций о проведении занятий физической культурой, соревнований, некорректное составление программы соревнований, нарушение правил, неправильное размещение участников. При проведении занятий в учебных заведениях зачастую можно получить травму из-за неправильного комплектования групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленности данных групп, занимающихся тяжелыми в техническом отношении видами спорта на площадке, в зале, а также отсутствие преподавателя во время проведения занятия [1].

Чтобы избежать травм, связанных с занятиями физкультурой и спортом, студент должен выполнять следующий свод правил:

1. Одеться по спортивному регламенту, особенно акцентируя внимание на обуви. Бег, прыжки, ходьба в обуви плохого качества или не по размеру могут привести к травме лодыжки, стопы или колена.

2. Использовать защитные приспособления для суставов, которые чаще страдают в том или ином виде спорта, особенно если суставы уже были травмированы.

3. Проводить разминку перед началом основных нагрузок и восстановительных упражнений в конце занятий.

4. Соблюдать технику безопасности, которая прописана в избранном вами виде спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 444 с.

2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – М. : Владос-Пресс, 2010. – 777 с.

3. Макарова, Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.

4. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА». – Режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom/viewer>. – Дата доступа: 10.03.2020.

Игнатенок М. В., БГУКИ, студент 112 группы
очной формы обучения

Научный руководитель – Прокопович Н. С.,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель

РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ БОДИПОЗИТИВИЗМА

В данной статье мы рассмотрим такую злободневную тему, как «бодипозитив», и как социально-культурная деятельность влияет или может повлиять на данное движение.