

ISSN 2542-0402



# НАУКОСФЕРА

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

№1, 2019



---

# НАУКОСФЕРА

Сетевое издание  
Электронный научный журнал

---

Издание основано в 2016 г.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации Эл № ФС 77 - 66191 от 20.06.2016.

Периодичность – 12 номеров в год.

---

*Материалы публикуются в авторской редакции и отражают персональную позицию автора. Издательство не несет ответственности за материалы, опубликованные в журнале. За содержание и достоверность статей ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.*

---

## **Редакционная коллегия:**

*Артюхович Ю.В., доктор философских наук, профессор.*

*Кобец П.Н., доктор юридических наук, профессор.*

*Кондрашихин А.Б., доктор экономических наук, профессор.*

*Липатов В.А., доктор медицинских наук, профессор.*

*Надеждин Е.Н., доктор технических наук, профессор.*

*Океанова З.К., доктор экономических наук, профессор.*

*Хоконова М.Б., доктор сельскохозяйственных наук, профессор.*

*Шахов С.В., доктор технических наук, профессор.*

---

Учредитель и издатель: Общество с ограниченной ответственностью «НОВАЛЕНСО».

Главный редактор: Латышевич О.И.

Адрес редакции: Россия, 21038, г. Смоленск, ул. Кловская, 23-а, 63.

Тел.: +7 905 696-6338

Официальный сайт: [nmsjour.ru](http://nmsjour.ru)

E-mail: [info@nmsjour.ru](mailto:info@nmsjour.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ</b> .....	<b>1</b>
ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	1
<i>ГУРЬЯНОВА АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА</i>	
<b>КУЛЬТУРОЛОГИЯ</b> .....	<b>10</b>
СПЕЦИФИКА КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ БИБЛИОТЕКИ.....	10
<i>ПРИВАЛОВА ГАЛИНА ФЕДОРОВНА</i>	
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ</b> .....	<b>14</b>
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ ПРЕДПРИЯТИЯ .....	14
<i>ЯКУМОВ РАМАЗАН ГАЙДАРБЕГОВИЧ</i>	

# СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 37

DOI: 10.5281/zenodo.3238385

## ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**ГУРЬЯНОВА АНАСТАСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА***магистрант,**Уральский федеральный университет**имени первого Президента России Б.Н. Ельцина*

*В данной статье рассматриваются инновационные физкультурно-оздоровительные технологии в сфере здоровьесбережения для студенческой молодежи. Молодежь представляет собой важный потенциал общественного и экономического развития государства. Любые неинфекционные заболевания приводят к временной нетрудоспособности, ввиду чего прерывается системность образования, снижается качество получения знаний и формирование профессиональных компетенций. Целью исследования являлось: выявление эффективности использования инновационных физкультурно-оздоровительных технологий для предупреждения развития неинфекционных заболеваний, а также коррекции веса и осанки, как основных нарушений у людей студенческого возраста, в виду пониженной физической активности, длительного нахождения за компьютером и несоблюдением режима работы и отдыха, особенно в период сессии. В статье приведены результаты исследований внедрения функционального тренинга с помощью подвесных петель TRX, пилатеса и body balance тренировок в работу спортивных учреждений при университетах. Материалы статьи представляют практическую ценность для специалистов сферы физической культуры, спорта и здорового образа жизни.*

**Ключевые слова:** *здоровьесберегающие технологии, спорт, фитнес, функциональный тренинг, инновационные технологии в фитнесе, подвесные петли TRX, пилатес, body balance.*

**Н**а протяжении многих лет физкультурно-оздоровительные технологии используются в различных сферах жизнедеятельности человека. Однако, по статистическим данным и глобальным исследованиям Всемирной организации здравоохранения, до сих пор множество людей уделяет недостаточно внимания физической активности в течение дня, что впоследствии приводит к развитию неинфекционных заболеваний [19], нарушению опорно-двигательного аппара-

та, возникновению ожирения и снижению уровня психоэмоционального состояния.

Каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен. Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности [19].

«Министерство здравоохранения Свердловской области обнародовало данные, полученные при проведении эпидемиологического исследования об образе жизни свердловчан. Оказалось, ЗОЖ – не в тренде у множества жителей региона. Так, по статистике, в 2018 году практически 90

% взрослых не употребляли овощи и фрукты в достаточном количестве (5 порций в день). Треть населения имела повышенный уровень артериального давления. А каждый пятый мало уделял времени физической активности» [21].

По определению Всемирной организации здравоохранения: «Неинфекционные заболевания, известные также как хронические заболевания, не передаются от человека к человеку. Это длительные заболевания, как правило, медленно прогрессирующие».

Неинфекционные поражения требуют особенного подхода и мер для предупреждения недуга. Здесь нужно использовать комплексный подход: вести здоровый и активный образ жизни, правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим работы и отдыха.

В данном исследовании мы обозначили инновационные физкультурно-оздоровительные технологии для студенческой молодежи через комплексный подход.

В рамках Международного форума Global Fitness Evolution в Сколково г. Москва стали известны основные тенденции направлений фитнеса в 2019 году:

1. Носимые технологии (гаджеты: трекеры, «умные» часы, мониторы сердечного ритма, GPS девайсы)
2. Групповые тренировки
3. Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ)
4. Программы фитнеса для пожилых людей
5. Тренировки с собственным весом (TRX, воркаут)
6. Приглашение сертифицированных специалистов по фитнесу
7. Йога
8. Персональные тренировки
9. Функциональные фитнес-тренировки
10. Exercise is Medicine
11. Тренировки для поддержания здоровья и хорошего самочувствия
12. Упражнения для потери веса
13. Мобильные приложения для тренировок

14. Устройства для миофасциального релиза

15. Программы для улучшения самочувствия на рабочем месте

16. Контроль результатов

17. Мероприятия на свежем воздухе

18. Лицензирование для профессионалов фитнеса

19. Тренировки в малых группах с персональным тренером

20. Постреабилитационные занятия

В разработке своей технологии для профилактики неинфекционных заболеваний, снижения веса и улучшения осанки, за основу мы взяли тренировки с собственным весом (при помощи TRX-петель), пилатес и body balance.

Всемирная Организация здравоохранения опубликовала глобальные рекомендации по физической активности для здоровья населения. Одной из трех групп, были выделены люди в возрастной категории 28-64 лет. Важно уделять физической активности в неделю 150-300 минут, в зависимости от своих возможностей и самочувствия.

Также ВОЗ назвала ожирение глобальным кризисом и пандемией [16].

В 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имели избыточный вес. Из них свыше 650 миллионов страдали ожирением. Распространенность избыточного веса и ожирения среди детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет резко возросла с всего лишь 4% в 1975 г. до немногим более 18% в 2016 году [20].

Ожирение и лишний вес – это увеличение риска возникновения хронических заболеваний, включая диабет второго типа, заболевания сердечно-сосудистой системы, гипертонию и инсульт, а так же снижение качества жизни и ухудшение здоровья в целом [12].

Научно доказано, что для снижения процента жира в организме и общего благополучного состояния здоровья необходима физическая активность. Однако, зачастую тренировки с использованием различных методик не приводят к результату, а наоборот, могут ухудшить другие показатели здоровья. Например, приводят

опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему в состояние, которое не позволяет вести активную и здоровую жизнь.

Таким образом, качественный тренинг, направленный на коррекцию веса, должен одновременно улучшать самочувствие занимающихся и не нести нагрузку на суставы и сердечно-сосудистую систему.

Для того чтобы безопасно снизить вес, не только с точки зрения методики тренировочного процесса, а с точки зрения особенностей человеческого организма, рекомендуется худеть не больше чем на 700-1000 грамм в неделю. Для безопасного похудения для внутренних органов и обеспечения всех энергосистем такой принцип чрезвычайно важен [18].

Мы рассмотрим каждую методику заявленных тренировок, а в эксперименте применим совокупность этих тренировок и влияние на физическое и психоэмоциональное состояние участников.

Функциональный тренинг с собственным весом тела и участием подвесных и ротационных конструкций TRX, предполагает безопасную и эффективную модель метаболической тренировки, направленной на сжигание калорий [14, 16]. Функциональные тренировки задействуют все группы мышц одновременно, создавая тренинг во всех трех плоскостях, что делает тренировку наиболее эффективной и безопасной. В любом упражнении будет задействовано более чем 80% мышц.

Актуальность исследования также обусловливается тем, что большинство студентов имеют нарушения осанки и деформацию позвоночника. Стоит учесть то, что дефекты осанки отрицательно сказываются на всех функциях организма, в том числе на физических возможностях и мозговой деятельности.

Современная реабилитационная наука уделяет первостепенное внимание именно сохранению и восстановлению правильно организованного движения позвоночника. Одной из популярных методик является

тренировка по системе Джозефа Пилатеса [4, 7, 9, 10].

Эффективность от занятий пилатесом подтверждают множество исследований. Посредством регулярных занятий происходит улучшение осанки, укрепление позвоночного столба, оздоровление суставов, укрепление всех групп мышц, снятие напряжений и болей в теле, а так же избавление от стресса, нормализация сна, прилив энергии, скульптурирование тела, коррекция веса.

Третьей методикой в комплексной системе физкультурно-оздоровительных технологий для студенческой молодежи, является тренировка body balance.

Тренировка «Body balance» - программа, созданная группой тренеров Les Mills на основе йоги, пилатеса и тай-чи. Направлена на развитие межмышечного баланса и координации движений.

Тренировка «постуральной стабилизации» активизирует мозговую деятельность.

Понятие «постуральный баланс» человека (posture с лат. – «положение, поза») определяется как способность поддерживать и управлять общим центром массы тела (ОЦМ) в пределах базы поддержки его опоры в целях предотвращения падения или потери равновесия при статическом и динамическом положениях [6].

При включении в программу упражнений на баланс, улучшается не только опорно-двигательный аппарат, но и нервная система, активируя совместную работу разных частей тела, повышая реактивность и координацию тела. Узнаем, как это происходит влияние упражнений на мозговую деятельность (табл.1).

Таким образом, тренировка body balance выступает неким «проводником», активирующим координацию движений, устойчивость и высокую мозговую деятельность.

Основной целью тренировки является постоянная стимуляция работы балансировочных систем организма. Создавая контролируемую нестабильность, мы создаем условия для отработки механизмов ответа на пороговые пределы устойчивости.

Таблица 1. Стимулирование структур мозга под влиянием тренировки с использованием равновесия [3].

Структуры мозга	Функция структуры мозга	Обучение применению
Спинной мозг	Передаёт проприоцептивную информацию к более высоким уровням ЦНС и обратно в мышцы через двигательные волокна. Необходимые для мышечного тонуса и совместной стабилизации, а также антагонистических и синергетических моделей мышечного сокращения (координация).	Упражнения, стоя на BOSU Упражнения, стоя на коленях на мяче или BOSU Упражнения, сидя на корточках на одной ноге
Нижняя часть мозга Ствол головного мозга	Координация и контроль движения и баланс (равновесие). Поза стабилизации.	Упражнения в вертикальном положении тела Упражнения на фитболах и Баланс тренинг Упражнения, которые активируют постуральные механизмы стабилизации тела. Проприоцептивный тренинг для координации и контроля движения.
Нижняя часть мозга Мозжечок	Регулирование баланса, движения головы и глаз Решение для перемещения (начала движения) Регулирование выполнения движения, преодоление колебаний нагрузки с регулированием мышечной силы.	Упражнения с двумя открытыми глазами, с одним закрытым глазом и оба глаза закрыты. Интегрированные упражнения с созданием проприоцептивных связей, с различными вариантами усложнений упражнений. Ассиметричные упражнения.
Нижняя часть мозга Базальные ганглии	Инициирование и контроль (поддержание) повторяющихся движений в ходьбе и беге Постуральный контроль (поддержании осанки) и мышечный тонус. Расширение параметров движения, такие как скорость, направление и амплитуда.	Любые упражнения, которые вызывают включение постурального механизма. Динамические активные упражнения (с медболом, плиометрические упражнения).

Подбор упражнений планируется в зависимости от уровня подготовки тренирующегося. Оценивается возможность удержания баланса при выполнении упражнений стоя на полу. Затем применяется нестабильная поверхность и вновь оценивается возможность удержания баланса в упражнениях. Оценивается, насколько изменяется техника выполнения упражнения.

Как и в любой тренировке для выполнения упражнений используется «принцип прогрессии». Например, упражнения выполняются в следующей последовательности:

- стоя на 2-х ногах;
- стоя на одной ноге;
- стоя на 2-х ногах, используя балансирующее оборудование;

– стоя на 1-й ноге, используя балансировочное оборудование;

– использование подъемов на балансировочную поверхность, наступая на нее 1-й ногой.

Для эффективности упражнений используются следующие инструменты: роллы из пенопласта, роллы, балансировочные доски, фитболы, подушки, балансировочные диски [17].

В целом, различные варианты физической нагрузки дают разные преимущества — и физические, и ментальные, таким образом важно составить сбалансированный план тренировок, чтобы добиться максимального результата. В подтверждение этого, мы провели исследование.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что сочетание таких методик, как функциональный тренинг (петли TRX), пилатес и body balance в одном проекте окажет прямое воздействие на укрепление здоровья, снижении веса, устранения сутулости и положительного психоэмоционального состояния и даст мощный толчок в развитии физкультурно-оздоровительных технологий для студенческой молодежи.

Материалы и методы проведения исследования.

В ходе исследования мы провели педагогический эксперимент. Участниками эксперимента стали студенты УрФУ в возрасте 18-23 лет. Базовой площадкой был выбран фитнес-проект «В Тонусе!», реализуемый при поддержке Спортклуба в Уральском Федеральном университете (г. Екатеринбург).

Эксперимент проходил в течение 2-х месяцев (октябрь, ноябрь). Эксперимент заключался в комплексном проведении тренировок для студенческой молодежи, имеющей проблемы с ожирением и нарушениями осанки. Целью было похудение за счет жирового компонента, улучшение осанки и общего психоэмоционального состояния. Практически у всех было выявлено ожирение в слабой степени: (28-30 %) от нормы ИМТ.

В начале занятий было проведено тестирование для анализа наличия лишнего веса, ожирения, и нарушения осанки, а также определения общего психоэмоционального состояния.

Вся подготовка была разбита на 3 этапа: подготовительный, основной и заключительный этап.

Подготовительный этап длился 10 дней и включал в себя индивидуальные и общие беседы мотивационного характера, рекомендации по питанию, режиму дня и тренировочному процессу.

Основной этап продлился 31 день. Он заключался в формировании осознанного подхода к своему здоровью. В процессе этого этапа участники делали отчеты по питанию, тренировкам и режиму дня. Все участники ознакомились с правильной техникой выполнения упражнений для эффективного и безопасного тренинга. постановку правильной техники упражнений, укрепление мышц кора. Тренировки проходили по общему принципу: «от простого к сложному», 3 раза в неделю.

Заключительный этап - 20 дней: группа занималась более интенсивно, добавляя сложные движения и включая такие методы тренировки, как интервальный и метод повторных усилий. Занятия на первом этапе проходили 4 раза в неделю.

В течение недели тренировки распределялись по направлениям:

– вторник: функциональный тренинг с использованием петель TRX Suspension training, TRX Rip Trainer (ротационный тренинг), каната, мячей;

– четверг: пилатес с помощью специальных кубов и ремней

– суббота: body balance с помощью Bosu, мячей, подушек и других неустойчивых платформ.

На 3 этапе, дополнительно включили тренировку с собственным весом тела и петлей TRX по воскресеньям.

В группе практиковались специальные упражнения на все группы мышц, состоявшие преимущественно (на 70-80%) из ротационных упражнений и с использованием подвешенного оборудования. Каждый



участник тренировки мог отследить свой пульс на экране прямо во время ее проведения, а тренер мог подкорректировать и дать команду отдохнуть, или наоборот увеличить темп и нагрузку. При этом учитывалось, что наилучшая зона сжигания жира лежит между 65- 75 % от максимального пульса.

Эффективность данной методики оценивалась по показателям: вес тела, процент жира, процент висцерального жира (это жир, который окружает жизненно важные органы в брюшной полости), а также мышечная масса и количество воды в организме. Измерения состава тела и процента жировой ткани происходили с помощью калиперометрии и специальных весов с биоэлектрическим сопротивлением (Танита – МС -180).

В процессе всех этапов исследования, наблюдалась коррекция осанки у участников, имеющих проблемы с позвоночником.

Для восстановления осанки необходимо было восстановить и межмышечный баланс, чем руководствуется направление пилатес и Body balance.

Для это целесообразно было тренировать не только ослабленные мышцы, но растягивать и расслаблять укороченные, находящиеся в гипертонусе. Эти процессы должны идти параллельно. И чем вернее выявлен дисбаланс в мышечной структуре, тем более целенаправленно можно проводить коррекцию с помощью физических упражнений.

В данной методике важное место занимает центрирование (цилиндр), то есть создание силового пояса за счет подтягивания пупка к позвоночнику на фоне сокращения мышц тазового дна. Это приводит к увеличению давления внутри брюшной полости. Условно ее можно представить в виде емкости, которая частично заполнена жидкостью. Это своего рода «подушка безопасности» для поясничного отдела позвоночника. Для грудного отдела позвоночника ту же роль играет наполненная воздухом грудная клетка.

В ходе работы использовались такие методики исследования, как педагогиче-

ские наблюдения, беседы, соматоскопия (измерения задней кривизны в грудном отделе позвоночного столба) и педагогическое тестирование (определение степени гибкости позвоночника и силы мышечных групп). Также были применены два теста на степень подвижности плечевых суставов – соединение рук за спиной ладонями и в замок. Полученные в тестах данные оценивали в баллах.

Результаты и обсуждение.

В результате эксперимента по использованию функционального тренинга с целью коррекции веса у участников были получены следующие данные (табл. 1).

Исходя из данных таблицы, в большинстве показателей произошли существенные (достоверные) улучшения показателей. Так, вес в среднем снизился более чем на 4 кг. При этом процент жира уменьшился на 3 %. Висцеральный жир значительно уменьшился ( $P < 0.01$ ) и пришел в норму (норма от 0 до 12 баллов). Уменьшение мышечной массы также наблюдалось, но менее значительное, чем по другим показателям. Однако существенного снижения мышечной массы и не требовалось. Задачей эксперимента было уменьшение висцерального жира, что и было достигнуто за трехмесячный период. При этом процент воды в организме повысился, не выйдя за пределы нормы (норма – 45-60%).

В структурных изменениях осанки, наблюдалось следующее:

Проблема деформаций осанки и особенно сутулости у студенческой молодежи явление распространенное.

На основании количественных тестов, проведенных в ходе преобразующего эксперимента, были выявлены следующие закономерности динамики основных изучаемых параметров (табл. 3).

Антропометрический показатель «экскурсия грудной клетки» продемонстрировал опережающий рост в экспериментальной группе. По мнению специалистов в области спортивной медицины, экскурсия грудной клетки – критерий не только степени развития дыхательной системы, но и

Таблица 2. Динамика исследуемых показателей за период эксперимента на примере одного участника.

	Вес тела, кг	Процент жира	Оценка висцерального жира, баллы	Мышечная масса, кг	Процент воды в организме
X1	71,17	32,31	14,3	40,67	47
X2	67,05	29,79	11,9	39,68	52,9
t	2,11	2,53	3,96	0,76	2,82
P	<0.05	<0.05	<0.01	>0.05	<0.05

Таблица 3. Динамика средних значений ( $M \pm m$ ) антропометрических показателей и врачебно-педагогических тестов контрольной (К) и экспериментальной (Э) групп.

Показатели	Группа	Порядковый номер обследования			
		I	II	III	IV
Экскурсия грудной клетки, см	К	8,3 ± 0,62	9,4 ± 0,62	9,4 ± 0,62	10,5 ± 0,57
	Э	8,1 ± 0,51	9,6 ± 0,49	10,4 ± 0,49	11,6 ± 0,32
Степень искривления позвоночника, см	К	1,85 ± 0,10	1,84 ± 0,11	1,76 ± 0,10	1,69 ± 0,11
	Э	1,86 ± 0,13	1,81 ± 0,10	1,73 ± 0,11	1,60 ± 0,11
Степень гибкости позвоночного столба, см	К	11,2 ± 1,03	10,5 ± 1,05	9,0 ± 0,98	7,6 ± 0,96
	Э	12,5 ± 2,34	11,4 ± 2,15	9,9 ± 1,92	8,3 ± 1,86
Соединение ладоней за спиной, баллы	К	2,5 ± 0,38	2,6 ± 0,42	2,9 ± 0,41	3,5 ± 0,46
	Э	2,0 ± 0,52	2,3 ± 0,31	2,3 ± 0,25	3,4 ± 0,42

Примечание.  $n(K) = 10$ ,  $n(Э) = 10$ . Различия средних величин статистически достоверны ( $P < 0,05$ ).

достоверный интегральный показатель общего состояния здоровья человека [13].

Критерий «степень искривления позвоночника», также продемонстрировал за период наблюдений в экспериментальной группе в сравнении с контрольной, положительную динамику в опережающем темпе. Аналогичные признаки прогресса можно видеть по тесту определения гибкости позвоночного столба.

Следующие три теста, характеризуют способность максимально выгибаться в спине, соединяя при этом руки за спиной. В процессе обследования эта способность возросла, причем в экспериментальной группе на 1,4 балла (с 2,0 до 3,4 балла), против 1,0 балла (с 2,5 до 3,5 балла) в контрольной группе.

В тесте, разработанном для оценки подвижности шейного отдела позвоночника, у обследуемых из экспериментальной группы способность к разгибанию головы в положении «наклон вперед» за время исследования заметно возросла.

По итогам тестирования можно сделать обобщение, что у всех участников

экспериментальной группы наблюдалась заметная положительная динамика в состоянии функциональных возможностей позвоночного столба (особенно шейного отдела), мышц груди и спины.

У всех участников эксперимента улучшились силовые показатели мышц спины, груди и живота. Сами студенты отмечали, что стали чувствовать себя гораздо лучше.

Наблюдение за участниками фитнес-проекта «В Тонусе!» продемонстрировало, что в процессе проведения эксперимента все занимающиеся подошли к тренировкам ответственно. Предложенная программа вызвала интерес, энтузиазм и повысила уровень мотивации к дальнейшему совершенствованию физических показателей.

Заключение.

Проведенное исследование позволило выявить положительный эффект от комплексной программы тренировок с собственным весом (при помощи TRX-петель), пилатес и body balance.

Внедрение разработанной программы тренировок в спортивные учреждения при

университете позволит существенно улучшить (по результатам проведенных экспериментов и наблюдений) показатели здоровья, снизить жировой компонент в теле, расширить физические возможности, улучшить психоэмоциональное состояние тренирующихся и еще больше активизировать мозговую деятельность. Социологический опрос после эксперимента подтвердил выдвинутую гипотезу исследования.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алперс Э. Т. Пилатес: пер. с англ. / Э. Т. Алперс, Р. Т. Сежел, Л. Джентри. М.: АСТ: Астрель, 2007. 272 с.
2. Арефьев В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / В. Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сборник научных трудов. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. № 1. С. 73 – 78.
3. Брайан Джастин, МХК, CSCS / Грегори С. Андерсон, доктор наук // «Босу или тренировка мозга»// URL: <https://www.wellcomclub.ru/blog/bosu-ili-trenirovka-mozga/>
4. Вейдер С. Пилатес. 15 минут в день: пер. с англ. 2-е изд. / С. Вейдер. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 66 с.
5. Волков В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В.К. Волков // Теория и практика физической культуры. 2008. № 12. С. 45 – 49.
6. Грибанов Анатолий Владимирович, Шерстенникова Александра Константиновна Физиологические механизмы регуляции постурального баланса человека (обзор) // Журнал медико-биологических исследований. 2013. №4.
7. Кановская М. Б. Пилатес. 40 уникальных упражнений / М. Б. Кановская. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2009. 128 с.
8. Князева Е. В. Развитие эмоциональной устойчивости на занятиях в фитнес-клубе в аспектах укрепления здорового образа жизни / Е. В. Князева, Т. В. Платонова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2007. № 9 (31). С. 50 – 52.
9. Паттерсон Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса: пер. с англ. / Э. Паттерсон. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 224 с.
10. Томсон Г. Управление телом по системе Пилатес: пер. с англ. / Г. Томсон, Л. Робинсон. Минск: Попурри, 2003. 128 с.
11. Фурманова А. Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Взрослое население: в 4 частях. Ч. 4. Нетрадиционные средства оздоровления / А.Г. Фурманова. Минск: Радна школа, 2006. 236 с.
12. Человек. Экология, питание и здоровье / В.А. Лисовский [и др.]. СПб.: Наука, 2002. 203 с.
13. Шихов А. В. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе : учебное пособие / А. В. Шихов. Екатеринбург : УрФУ, 2012. 192 с.
14. McArdle WD, Katch FI, Katch VL. (2008). Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance (4th ed.). Williams & Wilkins: Baltimore, MD.
15. Megan Ray Nichols: Technology's Role in the Future of the Fitness Industry: <https://www.clubindustry.com/resourcebeat/technology-s-role-future-fitness-industry>
16. Patient info: Physical Activity For Health <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en>
17. Pionnier JC1, Hanssens JM, Faubert J. Effect of visual field locus and oscillation frequencies on posture control in an ecological environment. J Vis. 2009 Jan 14;9(1):13.1-10.
18. Expert Fat Loss Guide: Learn To Lose Fat With Diet & Training. <https://www.muscleandstrength.com/expert-guides/fat-loss>
19. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
20. Всемирная организация здравоохранения: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

21. РИА «Новый день». URL:  
<https://newdaynews.ru/ekb/635566.html>

## КУЛЬТУРОЛОГИЯ

УДК 379.82

DOI: 10.5281/zenodo.3238398

## СПЕЦИФИКА КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ БИБЛИОТЕКИ

ПРИВАЛОВА ГАЛИНА ФЕДОРОВНА

*кандидат педагогических наук, доцент,  
Кемеровский государственный институт культуры*

*Современные библиотеки являются одним из системообразующих элементов сферы культуры, и напрямую связаны с деятельностью учреждений культуры. Функции современных библиотек: научно-информационные, образовательные, культурно-досуговые, социально-культурные и др. Проведение тематических вечеров в городской библиотеке является актуальным.*

**Ключевые слова:** библиотека, культурно-досуговая деятельность, социальный институт, информационно-библиотечные ресурсы, культурно-информационная среда.

Деятельность библиотек в современном городе приобретает значение фундаментальной категории социума. Это связано с тем, что «библиотека – уникальный социальный институт, отличительными чертами которого являются востребованные сегодня в высокой степени адаптационный характер библиотечной деятельности, стабильность и общедоступность библиотек, создаваемые бесплатно использование информационно-библиотечных ресурсов» [4, с.122].

Библиотеки несомненно влияют на развитие и состояние культуры, общественное сознание, они оказывают значительное воздействие на развитие и формирование культурно-информационной среды. Библиотеки всегда занимали основные позиции в информатизации общества. Современные библиотеки вступают в стадию усложнения как собственно информационно-библиотечного обслуживания, так и

функциональной направленности библиотечной деятельности, которая становится многоаспектной, динамичной, разнообразной.

Второе десятилетие XXI века отмечается формированием таких важных направлений, как интеграция информационных ресурсов библиотек; становление библиотек в качестве региональных центров культуры и досуга; создание на базе библиотек информационных центров в области права, экологии и других областей деятельности. Эти тенденции обусловили большое значение библиотек в социокультурном развитии регионов.

Теоретико-методологической основой исследования по теме «Организация тематических вечеров в городской библиотеке для детей старшего школьного возраста» рассмотрены в трудах Домаренко Е.В. [6], Мотульского Р.С. [8], Рябкова В.М. [10] и др. Организация тематических вечеров

описана в трудах Ажеева Р.Б. [2], Бартовой С.Ф. [3, 6], Лынник Е.В. [7] и др.

Основной функцией библиотек была и остается информационная, но это не делает культурно-досуговые функции значительной частью видов библиотек побочными: они органично входят в единство библиотечной работы и обеспечивают естественный фон библиотечной среды, который определяет социокультурную значимость библиотек.

Специфика культурно-досуговой деятельности в библиотеках выражается в двух основных аспектах:

- в номенклатуре форм культурно-досуговых программ, диктуемой профилем библиотечной работы;

- в особенностях хозяйственного механизма реализации культурно-досуговой деятельности в библиотеке [4, с. 11].

Чаще всего в работе библиотек встречаются следующие формы культурно-досуговых программ: «Час информации», «Час краеведения», «Встреча с писателями», «Литературный праздник», «Презентация книги», Тематический вечер», а также дискуссии, диспуты, акции и т.д. К мероприятиям разнопланового характера относятся следующие: «Час информации», «Презентации книг», «Литературно-музыкальный вернисаж», «Поэтический экскурс», обзоры и др. Реализация культурно-досуговых программ в библиотеках требует обеспечения и развития материально-технической базы этих учреждений, причем развития ее не только в направлениях, предусматриваемых основной функцией – информационной.

Библиотеки всегда считались важным и социально значимым учреждением культуры. Сегодня функции библиотеки значительно расширены, они являются и научно-информационными, и образовательными, и культурно-досуговыми, и социально-культурными. Таким образом, специфика культурно-досуговой деятельности в библиотеках выражается в двух основных аспектах:

- в номенклатуре форм культурно-досуговых программ, диктуемой профилем библиотечной работы;

- в особенностях хозяйственного механизма реализации культурно-досуговой деятельности в библиотеке.

Досуговая деятельность в библиотеке не может носить деструктивный характер. Привлекательность и востребованность досуговой деятельности библиотеки основывается, прежде всего, на таких специфических принципах:

- добровольности и общедоступности участия, реализуемой путем широкого охвата различных категорий посетителей культурно-просветительским воздействием;

- обеспечения свободы выбора форм деятельности;

- развития общественной инициативы и самодеятельности, реализуемых через обеспечение демократического характера досуговой библиотечной деятельности, развития в ней общественных начал, стимулирования инициативы пользователей в планировании, отборе содержания и выборе форм, и др.

Стало традицией проводить тематические вечера, посвященные различным датам, например: дню Героев Отечества, дню ветеранов и др. Незабываемым эмоциональным воздействием наполнен вечер. Большим воспитательным потенциалом обладает юбилейный вечер.

Тематические вечера в библиотеке носят ярко выраженный позитивно-иллюстративный характер. Библиотечный вечер – одна из самых распространенных комплексных форм библиотечных мероприятий данной группы. Это мероприятие можно посвятить любой теме или знаменательной дате, используя самые различные формы.

Подготовка вечера – творческая работа, требующая обращения к разнообразным приемам раскрытия темы: поэтическим, музыкальным, изобразительным, исполнительским и т. д. Для активизации аудитории можно использовать элементы конкурса, игры.

Библиотечные вечера можно подразделить на следующие виды: тематические; мемориальные; жанровые. Вечера краеведческой направленности; литературные и литературно-музыкальные вечера. В практике работы библиотек особенно часто используются циклы литературных и литературно-музыкальных вечеров.

Литературные вечера могут быть различными по масштабу привлечения читателей (имеющие большую аудиторию, носящие камерный характер). Существует несколько модификаций литературного вечера: литературно-музыкальный вечер, литературно-музыкальная гостиная. Как правило, они рассчитаны на небольшой круг заинтересованных читателей. Для вечеров характерны уютная обстановка, доверительные, дружеские отношения, стремление подчеркнуть неформальный характер общения.

Литературные вечера способствуют реализации творческого потенциала читателей и часто являются толчком к созданию литературного клуба в библиотеке. Основные этапы подготовки и проведения вечера традиционны: выбор и изучение темы, определение целевого и читательского назначения, написание сценария, выбор иллюстративного материала, приглашение гостей-участников, подготовка ведущего и т. д.

Одним из видов библиотечных вечеров являются вечера вопросов и ответов. Они служат важным источником информации читателей по интересующим их проблемам. В библиотеках практикуется проведение вечеров вопросов и ответов на встречах с руководителями предприятий, хозяйств и городских служб, мэрий. В качестве консультантов часто приглашаются также ученые, врачи, юристы, психологи.

Успех проведения тематического вечера целиком зависит от подготовительной работы. Существует множество форм проведения мероприятий, но, несмотря на их разнообразие, методика подготовки и их проведение в своей основе – общая практически для всех. Она включает в себя три основных этапа: этап подготовки меропри-

ятия, этап проведения и заключительный этап. Этап подготовки тематического вечера включает в себе следующие стадии:

- 1) выбор темы, определение цели и задач мероприятия;
- 2) этап планирования и моделирования тематического вечера;
- 3) этап организации творческой деятельности;
- 4) итоговый этап подготовки тематического вечера.

Этап проведения тематического вечера заключается в практической реализации разработанного сценария на высоком методическом уровне и успешном воплощении поставленных задач и включает в себя вступительную, основную и заключительную стадии.

На заключительном этапе целесообразно провести анализ проведенного мероприятия со всеми организаторами, руководителями творческих групп и участниками. Рефлексия проведенного тематического вечера, оценка вклада каждого участника в общее дело – необходимое условие творческого роста и саморазвития личности и коллектива.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: теория и практика организации. - М.: Аспект Пресс, 2006. 236 с.
2. Ажеева Р.Б. Историко-краеведческая деятельность публичных библиотек. - М.: Литера, 2011. 112 с.
3. Бартова С.Ф. Мультикультурная деятельность библиотеки, как неотъемлемая часть ее современного менеджмента // Материалы российской научно-практической конференции «Деятельность библиотек по обслуживанию мультикультурного населения Российской Федерации» (12-14 октября 2009 г.). - Екатеринбург, 2009. С. 12 - 14.
4. Бирженюк Г.М. Основы региональной культурной политики и формирование культурно-досуговых программ. - СПб.: ТИК, 2009. 128 с.

5. Горлова И. Культурная политика в современной России. - Краснодар, 2008. 214 с.
6. Домаренко Е.В. Культурно-досуговая деятельность библиотеки. - М.: Либерия, 2006. 80 с.
7. Лынный Е.В. Региональная библиотечная политика: особенности формирования и реализация. - М.: Литера, 2009. 109 с.
8. Мотульский Р.С. Библиотека как социальный институт. - М.: Мос. гос. ун-т культуры, 2002. 374 с.
9. Мотульский Р.С. Функции библиотек. - М., 2004. С. 77 - 109.
10. Рябков В.М. Историография функций культурно-досуговых учреждений (вторая половина XX - начало XXI вв.). - М.: МГУКИ, 2010. 214 с.



**ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ**

УДК 62

DOI: 10.5281/zenodo.3238411

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИННОВАЦИОННОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ  
ПРЕДПРИЯТИЯ****ЯКУМОВ РАМАЗАН ГАЙДАРБЕГОВИЧ**

студент,

Дагестанский Государственный университет

*В современном мире более весомыми причинами рыночной конкурентоспособности считаются никак не естественные и денежные ресурсы, а человеческие ресурсы т.е. люди, их профессиональные и личные свойства, их трудовая нравственность и рвение к достижению установленных целей, их познания и искусства, их креативные и новаторские возможности. Человеческие ресурсы - основное для экономики. Потому управление ими считается частью подготовки узкоспециализированных сотрудников. Система управления персоналом сейчас испытывает значительные изменения как в нашей стране, так и в государствах с образованной рыночной экономикой.*

**Ключевые слова:** управление персоналом, инновации в системе управления персоналом, инновационная деятельность, система управления персоналом.

**В** нашей стране система управления персоналом как важная направленность экономики стала организовываться сравнительно не так давно. И если для государств с образованной рыночной экономикой в системе управления персоналом сложилась стабильная ориентация на гуманистические значения, теснее имеющая развитую практику вовлечения сотрудников в дела компании, активизирующую их созидательный потенциал, то для российских компаний важным сейчас считается усвоение всех различных форм и технологий в системе управления персоналом, произведенных в развитых государствах и адаптированных к рыночным условиям. Всё бо-

лее управление персоналом признается одной из более важных сфер жизни организации, способной много раз нарастить ее отдачу, а само понятие «управление персоналом» рассматривается в довольно широком спектре.

Персонал является неотъемлемой частью любой организации, потому что любая организация - это взаимодействие людей, все это является обязательным элементом этого взаимодействия. В российской литературе нет единого мнения по поводу определения управления персоналом, но существует несколько подходов:

- Институциональный подход. С точки зрения этого подхода управление персоналом должно быть направлено на достиже-

ние стратегических целей и задач, связанных с управлением персоналом. наиболее эффективное использование работников на предприятии.

- Осмысленный (функциональный) подход. Этот подход основан на распределении функций управления персоналом, показывает, что действия должны быть реализованы для достижения определенных целей, в отличие от институционального подхода, позволяет интегрировать систему с ее конкретным значением.

- Организационный подход. Чтобы определить эффективность и конкурентоспособность предприятия, необходимо определить, как совокупность взаимосвязанных экономических, организационных и социально-психологических методов. Здесь речь идет о взаимодействии между объекта и субъекта [1].

Система управления персоналом является неотъемлемым компонентом управления и развития любой организации, она объективна, поскольку возникает с появлением самой организации и независимо от чьей-либо воли. Будучи, по сути, одной из важнейших подсистем организации, система управления персоналом определяет успех ее развития. Чтобы лучше понять, что такое система управления персоналом и как добиться ее наиболее эффективного функционирования, необходимо рассмотреть ее в последовательном единстве всех подходов к управлению персоналом. Для эффективного функционирования системы управления персоналом следует опираться на доказательные принципы, следует использовать лучшие практики и технологии, соответствующие принципам, лежащим в ее основе, а также не противоречить общей концепции развития организации [2].

В условиях саморазвития, в которых коллектив компании решал сложные технические, экономические и социальные проблемы, как правило, формируются характеристики социалистического трудового коллектива, регулируются команды развития с учетом влияния субъективных и объективных факторов, закономерности внутриобластной деятельности и взаимо-

связи процессов, происходящих на рабочем месте. В то же время трудовой коллектив предприятия выступал в качестве монолита, с общими целями, задачами, интересами, функциями, направленными на укрепление отношений между работниками в производственном процессе. Таким образом, функциональная структура предприятий, типология которой была следующей:

– функциональные, отражающие разделение труда и кооперации;

– профессиональные квалификации, вытекающие из функциональной и определяющей структуры рабочего места;

– социально-демографический, который определяет структуру команды компании в зависимости от ее возраста и пола, семейного положения, уровня образования;

– общественно-политические, отражающие степень социальной активности работников, с учетом их членства в политической организации;

– социально-психологические, обусловленные структурой межличностных отношений, ценностями, установками, мотивами труда, внутренним и непродуктивным поведением работников.

Организация трудового коллектива, как правило, понималась как социальный институт, а именно как совокупность материальных и социально-экономических подсистем, своего рода организованная целостность, предназначенная для решения конкретной производственной проблемы.

В меньшей степени организация трудового коллектива рассматривалась как процесс, то есть деятельность по рационализации его отдельных элементов, выражающаяся в разделении и интеграции разрозненных функций одновременно. Здесь процесс организации коллективного предприятия преследовал его административную подчиненность, а иногда и имел отпечаток формально закрепленной организации, когда отношения, возникающие из труда трудового коллектива, его членов как отдельных лиц, имели свои особенно-

сти, индивидуальные характеристики, не были определены и институционализированы. Была представлена довольно жесткая структура общественно-политической организации, часто заменяющая профессиональную организацию бизнес-команды [3].

При инновационной деятельности системы управления персоналом предприятия необходимо учитывать, что функциональные взаимоотношения персонала структурных подразделений являются зависимыми переменными, а их организационные характеристики и различные внутренние и внешние факторы являются независимыми факторами. К зависимым переменным управления персоналом относятся: конфигурация предприятия и его связь с внешней операционной средой, центральность и децентрализация управления, контролируемость управления под воздействием внутренних и внешних факторов, уровень специализации функциональной активности персонала.

Независимые переменные управления персоналом подразделяются на внешние и внутренние. Среди внешних независимых переменных управления персоналом: масштаб предприятия и сложность выпускаемой продукции, размер предприятия и его структурных подразделений, территориальное расположение предприятия, параметры предприятия, как в прошлом, так и в настоящем. Эти объясняющие переменные влияют на зависимые переменные. Наибольшее внимание следует уделить размеру предприятия и технологиям. Тех-

нологией мы будем характеризовать массу и сложность изделий [4].

Обобщение проведенного анализа системы управления персоналом с позиции возможности повсеместного внедрения инноваций в деятельность работников позволяет сформулировать главную цель инновационной системы управления персоналом: обеспечение организации работниками, постоянно генерирующими инновации во всех аспектах своей деятельности, их эффективное использование с помощью создания условий для внедрения инноваций, профессионального и социального развития персонала на благо самих работников, организации и общества.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Королева, А. Большой учебник ведения. Методы управления Чистой Силой / А. Королева. - Москва: СИНТЕГ, 2016. - 256 с
2. Маслова, В. М. Связи с общественностью в управлении персоналом / В.М. Маслова. - М.: Вузовский учебник, 2015. - 208 с
3. Кузьмина М.И., Китов А.В. Инновации и их особенности в системе управления персоналом предприятия // Креативная экономика. – 2010. – Том 4. – № 6. – С. 122-128
4. Долженко Руслан Алексеевич Инновации в системе управления персоналом организации // Вестник АГАУ. 2013. №1 (99). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsii-v-sisteme-upravleniya-personalom-organizatsii>