

лины отличаются молодостью и невыработанностью (отмечены висячие долины).

Рассматриваемая территория располагается в подзоне северной тайги, Кольско-Печерской подпровинции Северо-европейской таежной провинции. В горах четко выражена высотная поясность – снизу вверх сменяют друг друга следующие пояса: мелколиственно-сосновые леса, березовое криволесье, ерничково-стланниковый пояс (карликовые береза и ива, можжевельник), удивительно красочная арктическая тундра с богатым разнообразием мхов и лишайников, верхние части гор занимает пояс гольцов со снежниками. Вся смена растительных поясов наблюдалась участниками экспедиции во время полевых маршрутов. Также нами были отмечены следующие особенности растительного покрова: вследствие различной экспозиции склонов смещаются по высоте верхние границы растительных поясов (на склоне южной экспозиции верхняя граница поясов расположена выше по сравнению со склоном северной экспозиции); более богатая по разнообразию и более густая растительность произрастает на хорошо увлажненных территориях, например там, где недавно сошел снежник; отдельно стоящие деревья в верхней части лесного пояса часто приобретают флаговую форму или своеобразную форму «в юбке» под воздействием сильных ветров и метелевого переноса; не могло не остаться незамеченным богатство и разнообразие грибов и ягод (особенно в августе).

Всей красотой и неповторимостью ландшафтов мы насладились в дикой части Хибин. Но маршрут наш окончился в Кировске и именно там мы поняли что ожидает Хибин в ближайшем будущем. Кировск – крупнейшее в мире месторождение апатитов, являющихся сырьем для фосфорных удобрений и фосфора. Добыча полезных ископаемых ведется как подземным, так и открытым способом. Рядом с карьерами расположены фабрики по переработке руды, а также железнодорожные пути с отвалами для сортировки и транспортировки. Хвостохранилища для отвала пустой породы долгое время располагались на берегу озера Имандра, которое до сих пор сильно ими загрязнено. С разработкой месторождений в зонах тектонических разломов связаны возникновения техногенных землетрясений мощностью до 5-6 баллов по шкале Рихтера. Совершенно недавно силами ученых, экологов, туристов почти вышло постановление о создании природно-комплексного заповедника «Хибинь», но, как нам сообщили местные жители, дело все закончилось ничем, за неимением должной уполномоченной силы, стройку развлекли раньше, чем успели создать Заказник. Сейчас планируется разработка других нетронутых частей горного массива Хибинь и ни о каком заповеднике не может быть и речи. Горы буквально срывают с лица земли. Нам, увидевшим настоящие Хибинь, очень горько это осознавать и очень хочется надеяться, но это все удастся предотвратить.

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ОСНОВА ГАРМОНИЗАЦИИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Анес Д.А., Глебов В.В.

*Российский университет дружбы народов, Москва,  
e-mail: zenin21@mail.ru*

В современный период развития общества можно отметить ряд проблемных ситуаций, которые условно можно разделить на общественный и индивидуальный уровень. На общественном уровне сложность состоит в том, есть высокая потребность общества

в развитии здоровой нации, но ход развития социума и ухудшении состояния экологии ведет ухудшению здоровья граждан.

На индивидуальном уровне противоречия лежат между потребностью человека в активном отдыхе, восстановлении сил и низкой мотивации физической активности, низким уровнем знаний основ физической культуры, доступностью и эффективным оздоровительным воздействием многих физических упражнений.

Огромная роль физической культуры, как части культуры общества имеет большое значение в деле культурного и нравственного воспитания студенческой молодежи. В последнее время предпринимается ряд попыток исследования физической рекреации как сложного социального явления в общественной жизни страны [3].

Существуют методические и методологические проблемы, определяющие место и значение физической рекреации в сфере физической культуры, которые связаны с неразработанностью понятийного аппарата, содержания, структуры, целей, задач, принципов и закономерностей. Вместе с этим на сегодня не достаточно хорошо исследованы механизмы взаимодействия физической рекреации с другими видами физической культуры.

Под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной физической активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда.

Интересно отметить, что с латинского «rekreatio» означает возвращать здоровье, силы. В современном понимании рекреация – восстановление сил, освежение, развлечение, отдых, перемена [4].

Существует два вида рекреации: физическая (двигательная), которая связана с выполнением физических упражнений и интеллектуальная, предполагающая определенные умственные развлечения.

Физическая рекреация – одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств.

Многообразие признаков физической рекреации определяет разнообразие её форм: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, рекреация туризма, оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация и др.

Специфические задачи физической рекреации рассматриваются в контексте задач физического воспитания или спорта. В научных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации:

1. Биологическое. Она способствует восстановлению функций организма человека после профессионального труда, оптимизирует состояние его здоровья;
2. Социологическое. Способствует интеграции людей в социальную общность, усвоение социального опыта, культурных ценностей. Процесс социализации в данном контексте включает два плана действий: адаптацию к социуму, функционирующую преимущественно на врожденном механизме самосовершенствования человека, и самоопределение в социуме, определение своего места в нем посредством осознанного отношения к происходящим событиям, принятия или отторжения их;
3. Психологическое. Формирует эмоциональное состояние, возникающее под влиянием чувства свободы, радости, благополучия и внутреннего удовлетворения, освобождения от напряжения и стресса.

Свободу в данном случае следует понимать в двух измерениях: внешнюю – от принуждения, насилия, давления, запрета и внутреннюю – субъективную, духовную – свободу воли, свободу самостоятельного выбора действий, свободу творчества. Разумеется, между этими измерениями свободы существует взаимосвязь, а не противоречивость;

4. Эстетическое. Ответная рекреация на красоту своего тела, окружающего мира, возможность его познания в более широком значении.

Одной из главных функций физической культуры в современном обществе является духовная социализация личности и морально-психологическая подготовка к жизни. Культурно-философским и социальным аспектом занятий физическими упражнениями посвящены работы Н.И. Пономарева (1974, 1982, 1985, 1987, 1996)

Целенаправленная пропаганда и адекватное информированное обеспечение являются немаловажными факторами приобщения населения к занятиям физической культурой (П.А. Виноградов, А.А. Северьянов, В.М. Смоленский (1983); А.В. Седов (1983, 1985, 1987); С.С. Филиппов (1984, 1985, 1986, 1991).

Главным моментом в формировании привычки к регулярным занятиям физической культурой по мнению Н.И. Пономарева и В.М. Рейзин (1989) – это получение удовольствия, выражающегося в чувстве «мышечной радости», которая основана на процессе выработки организмом адреналина, кортикостероидов и эндорфинов, которые стимулируют деятельность ретикулярного комплекса головного мозга.

При этом каждый из ее компонентов таких как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация должен иметь разработанную теорию, методику, организацию, структуру, функции и задачи [1; 2].

Важно отметить, что физическая рекреация позволяет студенческой молодежи удовлетворять потребности, интересы, мотивы в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Это может удовлетворяться на групповых и индивидуальных потребностях молодежи и относительно свободной формой двигательной активности, адекватной их субъективным возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния. Активный отдых человека положительно влияет на уровень интеллекта, благодаря увеличению работоспособности нервной системы и устойчивости её к различным нагрузкам [6].

Оздоровительно-рекреационное направление в образовательном процессе вуза является важной в сохранении здоровья и предусматривает использование средств физической культуры при коллективной организации отдыха, культурного досуга в выходные дни, в период каникул в целях восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, строительных отрядах, во время учебной практики и т.д.

В заключении можно отметить, что совершенствование процесса управления рекреационной двигательной активностью студенческой молодежи, является одной из актуальных проблем исследования в теории и методике физической культуры. Успешное и повсеместное ее внедрение будет содействовать снятию психологического напряжения в учебно-воспитательном процессе, улучшению личностных ка-

честв, морфофункциональных показателей, повышению уровня здоровья студентов.

#### Список литературы

1. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 8. – С. 22-24.
2. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
3. Калинин Л.А., Матов В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8-11.
4. Рекреология – система наук об отдыхе. – Киев: Знание, 1990. – 16 с.
5. Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие. – СПб: РГПУ им. Герцена, 1997. – 36 с.
6. Физическая реабилитация: учебник; под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 5-19.

### ОЦЕНКА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ В КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ НА ОСНОВАНИИ ИНТЕГРАЛЬНЫХ ИНДЕКСОВ И ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Игнатъев Д.А.

Российский университет дружбы народов, Москва,  
e-mail: sneerz@rambler.ru

Интенсивное развитие инфраструктуры Калужской области и рост промышленности, в особенности в секторе машиностроения, делают значимой проблему оперативной оценки изменения экологической ситуации в регионе. В то же время нехватка данных мониторинга и неполнота информации госстатотчетности приводит к необходимости осуществлять оценку техногенной нагрузки с применением комбинированного подхода, предполагающего анализ данных о демографических движениях, валовых воздействиях на экосистемы, индексов, характеризующих состояние реципиентов.

В результате анализа демографических показателей, установлено, что в зависимости от рождаемости, смертности, младенческой смертности и миграционного прироста, а также численности населения, исследуемые муниципальные образования разделяются на два кластера. Для первого кластера характерны низкие значения численности населения, рождаемости и миграционного прироста; повышенные значения младенческой и общей смертности. Второй кластер характеризуется высокими значениями рождаемости, миграционного прироста и численности населения; низкими значениями общей и младенческой смертности.

К первому кластеру относятся Барятинский, Думиничский, Жиздринский, Износковский, Кировский, Козельский, Куйбышевский, Медынский, Мезовский, Мосальский, Перемышльский, Спас-Деменский, Сухиничский, Ульяновский, Ферзиковский, Хвостовичский и Юхновский муниципальные округа.

Ко второму относятся Бабынинский, Боровский, Дзержинский, Жуковский, Кировский, Людиновский, Малоярославецкий, Тарусский, Ферзиковский муниципальные округа, города Калуга и Обнинск.

Для всех муниципальных образований Калужской области, исходя из наличия земель, пригодных для проживания, питьевой воды, конфигурации сельскохозяйственной базы, а также наличия рекреационных территорий, были рассчитаны значения демографической емкости территории – числа жителей, которое может вместить территория без ущерба для экологических систем.

Сравнение полученных значений демографической емкости территории с численностью населения для каждого муниципального образования показало, что безопасный для экологических систем демографический порог превышен в 12 муниципальных образованиях из 26: В городах Обнинске и Калуге,